

SATIPATTHANA
MEDITATIONSKURS
vom 3. bis 13. Mai 2027



SAYADAW U VIVEKANANDA folgt der burmesischen Theravada Tradition des Ehrw. Mahasi Sayadaw. Bhante erhielt die Ausbildung zum Meditationslehrer (1988 - 2016) und die Lehrerlaubnis vom Ehrw. Sayadaw U Panditabhivamsa, dem Nachfolger von Mahasi Sayadaw. Seit 1998 steht er dem Panditarama Lumbini Vipassana Meditation Center in Lumbini, Nepal, vor und gibt Meditationskurse in Europa, Kanada, Australien und den USA.
www.panditarama-lumbini.info



Die Pali-Bezeichnung Satipatthana bezieht sich auf die vier Errichtungen der Achtsamkeit, nämlich die Betrachtung des Körperlichen, die Betrachtung der Gefühle, die Betrachtung des Bewusstseins und die Betrachtung der Dhammas.

Im Satipatthana Meditationskurs halten die Teilnehmenden die fünf oder acht Tugendregeln (Pali: *silas*) ein und praktizieren in Stillschweigen. Bewegungen im Gehen und in alltäglichen Aktivitäten werden verlangsamt. In der Sitz- und der Gehmeditation wird die Aufmerksamkeit auf das jeweils dominanteste körperliche oder geistige Objekt gerichtet. Auf diese Weise kann sich eine hohe, kontinuierliche Achtsamkeit entfalten. Letztlich gilt es, durch intuitive Einsicht (*vipassana*) die wahre Natur von Körper und Geist zu erkennen. Im Kurs werden die Teilnehmenden vom Lehrer in regelmässigen Lehrvorträgen und persönlichen Gesprächen systematisch angeleitet.



ORT

Haus der Besinnung und Uelligerhaus in Dicken/SG.
www.hausderbesinnung.ch

DATUM

vom Montag, den 3. Mai bis Donnerstag, den 13. Mai 2027

KOSTEN

Kursgebühren für den 10tägigen Retreat bei Unterbringung im Einzelzimmer CHF 805, im Zweierzimmer CHF 755, im Mehrbettzimmer CHF 705.

Lehrerhonorar (*dana*) auf freiwilliger Basis.

ANMELDUNG

satipatthana.eu@protonmail.com
+41 77 487 68 09