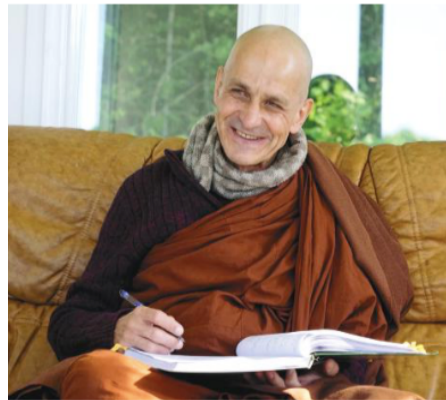


## SATIPATTHANA MEDITATIONSKURS

21. APRIL BIS 2. MAI 2020



*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.*

Sayadaw U Vivekananda leitet diesen Satipatthana Meditationskurs gemeinsam mit Sayalay Daw Vimalanani. Der Lehrer und die Lehrerin folgen der burmesischen Theravada Tradition des Ehrw. Mahasi Sayadaw, welche in den vergangenen Jahrzehnten in Myanmar und weltweit grosse Beachtung gefunden hat.

In der Satipatthana Methode wird in der Sitz- und der Gehmeditation die Aufmerksamkeit auf das jeweils dominanteste körperliche oder geistige Objekt gerichtet. Es wird Schweigen eingehalten und Bewegungen im Gehen und den alltäglichen Aktivitäten werden verlangsamt. Auf diese Weise kann sich kontinuierliche, hohe Achtsamkeit entfalten. Letztlich gilt es, intuitive Einsicht (Pali: *vipassana*) in die wahre Natur von Körper und Geist zu erlangen. In täglichen Lehrvorträgen und persönlichen Gesprächen werden die Meditierenden systematisch angeleitet.

**SAYADAW U VIVEKANANDA**, geb. 1956, erhielt seine Ausbildung zum Meditationslehrer (1988 - 2016) vom Ehrw. Sayadaw U Panditabhivamsa, dem Nachfolger des Ehrw. Mahasi Sayadaw. Seit 1998 lehrt und begleitet Sayadaw U Vivekananda Meditierende im Panditarama Meditationszentrum in Lumbini, Nepal, und in Meditationskursen in Europa, Kanada, Australien, Israel und den USA.  
[www.panditarama-lumbini.info](http://www.panditarama-lumbini.info)



**SAYALAY DAW VIMALANANI**, geb. 1972, trägt den Dhamma-Lehrtitel Sasanadhaja Dhammacariya und wirkt seit den 90er Jahren als Übersetzerin und Lehrerin für buddhistische Schriften in Myanmar und Nepal. Nach jahrelangem Meditationstraining unter dem Ehrw. Sayadaw U Panditabhivamsa begann sie 2006 ausländische Meditierende in der Satipatthana Meditation anzuleiten und zu begleiten.

### DATUM

Vom Dienstag, den 21. April bis Samstag, den 2. Mai 2020

### ORT

Haus der Besinnung und Uelligerhaus in Dicken/SG.  
[www.hausderbesinnung.ch](http://www.hausderbesinnung.ch)

### ORGANISATION

Peter und Elisabet Eppler-Pfäffli, Via Tondü 17, 6658 Borgnone, 091 243 12 50

### SPRACHE

Sayadaw U Vivekananda spricht Deutsch und Englisch; Sayalay Daw Vimalanani spricht Englisch. Ihre Lehrreden werden übersetzt, zu den Interviews kann ein Übersetzer beigezogen werden.

### ANMELDUNG

Es werden nur Leute aufgenommen, welche den ganzen Meditationskurs mitmachen. Teilnehmenden, die Mühe haben die Kursgebühren aufzubringen, kann eine Reduktion gewährt werden. Wir suchen eine Person, die gegen freie Kost und Logis drei Stunden pro Tag mithilft.

Anmeldungen an: [satipatthana.eu@protonmail.com](mailto:satipatthana.eu@protonmail.com)

### KOSTEN

Kursgebühren für den 11tägigen Retreat bei Unterbringung im Einzelzimmer CHF 792, im Zweierzimmer CHF 748, im Mehrbettzimmer CHF 704.

Lehrerhonorar (*dana*) auf freiwilliger Basis.