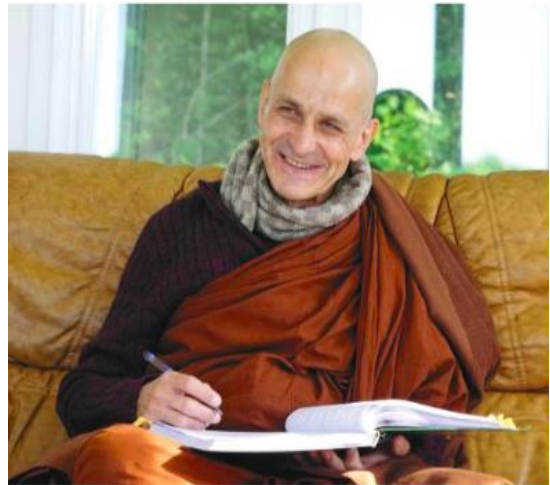


EINFÜHRUNG IN DIE SATIPAṬṬHĀNA MEDITATION



1. Mai 2019

Retreat-Haus Füssen



Achtsamkeitsmeditation in der burmesischen Tradition des Ehrw. Mahāsi Sayadaw besteht aus Achtsamkeit bei der Sitz- und Gehmeditation und bei den allgemeinen Aktivitäten. Die Achtsamkeit wird auf das jeweils dominanteste physische oder mentale Meditationsobjekt gerichtet. Eine Verlangsamung des Gehens und der allgemeinen Aktivitäten und Zügelung der Sinnestore unterstützen die Achtsamkeitsmeditation.

Mit Hilfe von Anleitungen, einem Lehrvortrag und Gesprächen werden die Teilnehmer systematisch in die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation eingeführt. Hierzu gehört die Entfaltung einer ununterbrochenen Achtsamkeit, welche eine intuitive Erkenntnis (Vipassanā) der Natur des Körpers und Geistes ermöglicht. Soweit möglich werden Abhidhamma Aspekte erläutert.

Sayadaw U Vivekananda, geb. 1956, erhielt seine Ausbildung zum Meditationslehrer (1988 - 2016) von dem Ehrw. Sayadaw U Paṇḍitābhivaṃsa, einem bekannten burmesischen Meditationsmeister und Nachfolger des Ehrw. Mahāsi Sayadaws. Seit 1998 leitet Sayadaw U Vivekananda Meditierende im Panditarama Meditationszentrum in Lumbini, Nepal, und bei Kursen in Achtsamkeitsmeditation in Europa, USA, Kanada, Australien und Israel an.

<http://www.panditarama-lumbini.info>



Sayalay Daw Vimalaṅṅāṇī, geb. 1972, trägt den Dhamma-Lehrtitel Sāsanadhaja Dhammācariya und wirkt seit den 90er Jahren als Dolmetscherin und als Lehrerin für buddhistische Schriften in Myanmar und Nepal. 2006 begann sie nach jahrelangem Meditationstraining unter dem Ehrw. Sayadaw U Paṇḍitābhivaṃsa ausländische Meditierende in der Satipaṭṭhāna Meditation anzuleiten und zu begleiten. Sie assistierte dem Ehrw. Sayadaw U Paṇḍitābhivaṃsa bei Meditationskursen in Myanmar, Nepal, Südkorea, Vereinigte Staaten, Malaysia, China, Taiwan und Singapur. Sie hat zwei Werke des Pāḷi Kanons (Cuḷaniddesa, 2011 und Yamaka Pāḷi, 2017) aus dem Pāḷi ins Newari übersetzt als auch verschiedene Dhammabücher aus dem Burmesischen in die Newari Sprache übertragen. Die Ehrw. Sayalay Daw Vimalaṅṅāṇī unterrichtet Satipaṭṭhāna Meditation in der Tradition des Ehrw. Mahāsi Sayadaw in Englisch, Newari, Burmesisch und Nepalesisch. Mit Mitgefühl und Geschick führt sie die Meditierenden zur befreienden Weisheit.

Eine Übersetzung ins Deutsche ist vorgesehen.

Meditationstag in Füssen: 01. Mai 2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Sayadaw U Vivekananda und Sayalay Daw Vimalaṅṅāṇī

Honorar: auf freiwilliger Basis (dāna)

Ort: Retreat-Haus Füssen, Weidachstraße 69, 87629 Füssen, Tel.: 08362-3636

Webseite: www.retreathaus-fuessen.de; E-Mail: info@retreathaus-fuessen.de

Kosten: Tagessatz (Mittagessen, Organisation u. Nebenkosten): 20 €.

Mit Übernachtung (EZ mit Dusche/WC, Verpflegung, Kurtaxe): 82,20 €

Anmeldung und weitere Information:

direkt im Retreat-Haus Füssen oder bei Agganyani (agga@abhidhamma.de)

ein paar Übernachtungsplätze sind auch auf Spendenbasis verfügbar !

Empfehlungen und Hinweise auf weitere Meditationskurse
mit Sayadaw U Vivekananda und Sayalay Daw Vimalañāṇī
in Deutschland und Nachbarländern

6. – 17. April 2019

Pian dei Ciliegi Meditation Center, Italien

<https://www.piandeciliegi.it/en/pian-dei-ciliegi-english.html>

info@piandeciliegi.it



20. – 30. April 2019

Haus der Besinnung & Uelligerhaus, **Dicken**/SG, Schweiz

www.hausderbesinnung.ch

Organisation, Information und Anmeldung: Peter und Elisabet Eppler-Pfäffli

E-Mail: dicken2018@gmail.com

Kosten: 640 – 720 CHF je nach Unterbringung + Lehrer-dāna

(das Frauenhaus ist schon ausgebucht, es gibt eine Warteliste)



3. – 12. Mai 2019

Seminarhaus Engl, 84339 Unterdietfurt

www.seminarhaus-engl.de

E-Mail: info@seminarhaus-engl.de

150 € Kursgebühr + 360 € Unterkunft und Verpflegung + Lehrer-dāna

14. – 29. Mai 2019

Javorie, Horný Tisovník 202, 96275, Slowakei

(Retreat nur mit Sayalay Daw Vimalañāṇī)

<https://www.javorie.com/>

E-Mail: info@javorie.com (Englisch)

* * *

Vorschau Frühjahr 2020:

Retreat mit Sayadaw U Vivekananda + Sayalay Daw Vimalañāṇī in Dicken/Schweiz

Abhidhamma-Kurs von Sayalay Daw Vimalañāṇī in Dicken (vor oder nach dem Retreat)