

Vipassana und Dhammakontemplation

mit Renate Seifarth
vom 1. - 5. Feb 2023
im Karunahaus, Unterwasser, Schweiz



Wir beschäftigen uns mit dem Thema „Frieden und Freiheit in einer Welt des Wandels“.

„Was immer entsteht, muss vergehen“, ist eine zentrale Aussage des Buddha, deren Tragweite immer sichtbarer wird. Unsichere Zeiten liegen in der Luft, Krisen werden zu einer beständigen Möglichkeit.

Wie gehen wir mit dieser Wahrheit um? Wie gehen wir mit Krisen um? Wo finden wir Halt? Wo sind unsere Ressourcen?

Instinktiv reagieren wir auf Unsicherheit mit Ablehnung und Angst. Das ist ver-

ständig, aber keine Lösung.

Der Buddha bietet uns als Antwort eine grundlegende Neuorientierung an und zeigt einen Weg zur Entwicklung innerer Ressourcen auf, mit denen wir diesen Veränderungen begegnen können. Dazu gehört die Schulung des Geistes durch Meditation und die innere emotionale Verarbeitung der Unbeständigkeit.

An diesem Kurs widmen wir uns Beidem. Zum einen entwickeln wir in der Meditation die Kraft, der Wahrheit gelassen ins Gesicht zu schauen und mit emotionalen Turbulenzen umzugehen.

In den Kontemplationszeiten und im Einsichtsdialog kitzeln wir unsere Reaktionen, Erwartungen und stillen Hoffnungen ans Licht und dringen fokussiert in die weisen Worte des Buddha ein.

Beide Methoden, Meditation und Kontemplation, wirken Hand in Hand.

Ort: Karunahaus, Enethur 818, 9657 Unterwasser, Schweiz

Kosten für U & V: 372.- MBZ, 452 DBZ, 532.- EBZ

plus Dana für die Lehrerin als Unterstützung in ihrem Lebensunterhalt. Dana ist freiwilliges großzügiges Geben und Teilen und ist das Prinzip, in dem die Lehre seit Buddhas Zeiten weitergereicht und Lehrer und Lehrerinnen unterstützt werden. Dana wird am Kursende nach eigenem Ermessen und Möglichkeiten in Bar gegeben.

Anm. info @ karunahaus.ch

Renate Seifarth praktiziert seit 1989 und lehrt seit 2000 buddhistische Praxis und Meditation. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Vipassana- und Metta-Meditation der burmesischen Mahasi-Tradition und thailändischen Waldklöster.

Sie ist verbunden mit dem internationalen Netzwerk der Vipassanalehrer um Joseph Goldstein, Jack Kornfield und Fred von Allmen. Seit mehreren Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit dem Einsichtsdialog nach Gregory Kramer, der den Einsichtsdialog ebenfalls aus dieser Tradition heraus über viele Jahre entwickelt hat.

Voraussichtlicher Tagesplan

6.15 Aufstehen

6.45 Sitzmeditation

7.30 Frühstück

8.15 Mithilfe

9.15 Anleitungen und Sitzmeditation

10.15 Gehmeditation

11.00 Sitzmeditation

11.45 Gehmeditation

12.30 Mittagessen

14.30 Sitzmeditation

15 – 17h Block „Dhammakontemplation“

17.00 Gehmeditation

17.30 Abendessen

19.00 Vortrag

19.45 Gehmeditation

20.15 Sitzmeditation

20.45 Gehmeditation

21.10 Sitzmeditation

21.35 Nachtruhe

Bei der Dhammakontemplation geht es um ein Vertiefen zentraler Themen des Dhamma durch gezielte Kontemplation in der Gruppe und zu zweit im Einsichtsdialog in einem Rahmen von Stille und Achtsamkeit.