

Online-Studienretreat “Brahmavihara und Leerheit” mit Bhikkhu Analayo und Yuka Nakamura (Assistenz), 12.-18. Oktober 2020

Dieser Online-Kurs widmet sich dem Studium der Brahmavihara-Meditation und des allmählichen Eintritts in die Leerheit (gemäss Cuḷasuññata-Sutta, MN 121), und ihre Verbindung auf dem Weg des Erwachens. Ein Schwerpunkt werden die Bodhipakkhiya-Dhammas sein, jene Qualitäten und Praktiken, die nach dem frühen Buddhismus für die Befreiung zentral sind. Besonderer Wert wird dabei auf jene Aspekte gelegt, die für die Meditationspraxis von praktischer Bedeutung sind. Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Praktizierende, die ihr Verständnis und ihre Praxis vertiefen möchten. Er umfasst Vorträge und Meditationsanweisungen sowie Frage- und Antwortstunden mit Bhikkhu Anālayo.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG ist eine Vertrautheit mit Bhikkhu Anālayos Herangehensweise an die Satipatthana - insbesondere mit den Hindernissen und den Erwachensfaktoren, vorzugsweise durch die frühere Teilnahme an einem seiner Studienretreats über Satipatthana.

- ⇒ Bitte geben Sie in Ihrer Anmeldung den Ort und das Datum des Satipatthana-Retreats mit Bhikkhu Anālayo an.

Als Alternative ist es für erfahrene Praktizierende (mind. vier Vipassana-Retreats absolviert) auch möglich, die Grundlagen durch die Lektüre des Buchs 'Satipatthana Meditation Practice Guide' (2018, dt. Übersetzung voraussichtlich 2020 erhältlich) sowie das Praktizieren mit Hilfe der Satipatthana-Anweisungen (www.windhorsepublications.com; agamaresearch.dila.edu.tw) zu erwerben.

- ⇒ *Bitte geben Sie an, wie viel Zeit Sie in diese Form der Vorbereitung investieren konnten, falls Sie sich ohne vorherige Teilnahme für den Kurs bewerben möchten.*

Technische Hinweise

Der Online-Kurs wird über zwei Kanäle angeboten:

- Die Vorträge und die Meditationsanleitungen werden via Streaming zugänglich gemacht. Die Links dazu werden im Laufe des Retreats nach und nach verschickt und bleiben bis eine Woche nach Ende des Retreats zugänglich.
- Die Frage- und Antwortstunden mit Bhikkhu Anālayo werden live per Zoom durchgeführt

Sämtliche Informationen werden kurz vor Retreatbeginn verschickt.

Provisorischer Zeitplan (alle Zeiten in MET, Änderungen vorbehalten)

Montag 12. Oktober

- 12.00 Uhr Aufschaltung des ersten Vortrags und der ersten Meditation auf Webseite
18.00 Uhr Begrüssung der Teilnehmenden des Online-Retreats (Zoom)

Dienstag 13. Oktober bis Samstag 17. Oktober

- 16.00 - 17.00 Uhr Frage- und Antwortstunde mit Bhikkhu Anālayo (Zoom)
19.00 Uhr Aufschaltung des jeweils nächsten Vortrags und der nächsten Meditation

Sonntag 18. Oktober

- 12.00 - 13.00 Uhr Frage- und Antwortstunde mit Bhikkhu Anālayo (Zoom)

Voraussetzungen:

- **Kurs für Erfahrene.** Es können nur Anmeldungen, welche die Voraussetzungen erfüllen, berücksichtigt werden. Teilnahme am gesamten Kurs erforderlich.
- Vertrautheit mit der Zoom-Plattform. Es kann während des Retreats keine technische Unterstützung gegeben werden
- Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internet-Verbindung.
- Rückzugsmöglichkeiten zuhause.

Anmeldung:

Spätestens **bis 4. Oktober** mit einer Anmeldung für Kurs 20.26 unter https://www.karuna.ch/de-Kurse-Programm-Kursbeschreibung-Detail?kurs_id=2026

BITTE UNBEDINGT VERMERKEN: ONLINE-TEILNAHME

Die Zoom Zugangslinks werden spätestens 2 Tage vor Beginn per E-Mail zugestellt.

Kosten:

Der Kurspreis für die Organisation des Online-Kurses ist CHF 150.-.

Gemäss buddhistischer Tradition verlangen die Lehrenden kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen. Spenden an **beide Lehrende** bitte direkt auf das Konto von Yuka Nakamura mit dem Vermerk „K20.26 online“
Herzlichen Dank!

Yuka Nakamura, 8143 Stallikon, Schweiz

Migros Bank, IBAN: CH30 0840 1000 0575 8072 3, SWIFT-Code (BIC): MIGRCHZZXXX

Paypal: <https://www.paypal.me/YNakamura>