



7 TAGE VIPASSANA LIVE-STREAMING RETREAT
Sa 15. – Sa 22. August 2020
mit Fred von Allmen, Ursula Flückiger & Irene Bumbacher
(ob teilweise Teilnahme von Carol Wilson via Zoom s. unten)

Dieses Retreat bietet Anleitungen für das Kultivieren eines stetigen und liebevollen Gewahrseins in formeller Sitz-, Steh- und Gehmeditation sowie in allen Aktivitäten des Tages. Dabei verfeinern wir die Qualität des sorgfältigen Gewahrseins als ein Mittel, befreiende Weisheit sowie Liebe, Mitgefühl und Mitfreude in uns zu entwickeln.

Infolge der gegenwärtigen Situation können wir leider für dieses Retreat nur eine kleine Anzahl Leute in Einzelzimmern bei uns im Zentrum beherbergen. Um weiteren Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen, besteht die Möglichkeit, teilweise via Live-Streaming am Retreat teilzunehmen. Einmal pro Tag wird es für die im Live-Streaming Teilnehmenden via Zoom Zeit für Fragen und Antworten zur Vipassana Praxis geben.

Das Retreat kann als formelles Heim-Retreat im Schweigen oder als Praxisunterstützung im Alltag verstanden werden.

Kursprache: DEUTSCH.

Ob es mit Carol's partieller Teilnahme aus Kalifornien via Zoom klappen wird, können wir leider nicht versprechen. Wir raten daher von einer Teilnahme ab, wer ohne Carol nicht dabei sein will.

Falls es klappt, wird sie zwei Vorträge sowie zwei Mal Fragen & Antworten übernehmen (in Englisch).

Ungefährer Zeitplan/MEZ (der genaue Zeitplan folgt später zusammen mit dem Link):

Samstag, 15. August: 20.30 - 21.30 Uhr Einführung, Meditation

Sonntag, 16. - Freitag, 21. August:

06.45 - 07.30 Uhr Kurze Anleitungen und Sitzmeditation

09.15 - 10.15 Uhr Anleitungen und Sitzmeditation

14.30 - 15.15 Uhr Anleitungen und Sitzmeditation

19.15 - 20.15 Uhr Dharma Vortrag

20.45 - 21.30 Uhr Sitzmeditation und Widmung

Samstag, 22. August

09.15 - 11 Uhr Sitzmeditation, Schlussvortrag, Widmung

So 16. – Fr 21. August

15.30 oder 20.45 Fragen & Antworten über Zoom, zu verschiedenen Zeiten. Wird später mit dem Zugangslink mitgeteilt.

In den übrigen Zeiten eigene Praxis entweder gemäss dem später zugestellten Tagesplan der im Zentrum Praktizierenden oder nach eigenen Möglichkeiten.

Bitte beachten, dass sich die Anleitungen und Vorträge mehrheitlich an die vor Ort Teilnehmenden richten.

Bitte wenden!

Voraussetzungen:

- Vertrautheit mit der Zoom-Plattform, da keine technische Unterstützung gegeben werden kann.
- Ein Computer oder Laptop mit Kamera und Mikrofon und eine stabile Internetverbindung.
- Ruhige Rückzugsmöglichkeiten zu Hause.

Hinweis: Die Praxis der Erkenntnis-Meditation (Vipassana) ist für Menschen mit schweren psychischen Beeinträchtigungen nicht geeignet. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Anmeldung:

Bis 9. August mit dem Formular unter folgendem Link: <https://forms.gle/rKXNb9jaYvPe8wTV7>

Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt.

Der Zoom Zugangslink sowie der Tagesplan des Retreats im Zentrum werden nach Anmeldung und Erhalt der Kursgebühr ca. 3 Tage vor Kursbeginn per Mail zugestellt.

Kosten: Fr. 120.-/€ 115. Bitte auf eines unserer Konten überweisen <https://www.karuna.ch/de-Kurse-Programm-Zahlungen-Bankverbindungen> mit dem Vermerk "Vipassana-Woche 20.22.3."

Gemäss buddhistischer Tradition verlangen die Lehrenden kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden angewiesen. **Da sich das technische Gelingen erst beweisen muss, bitte erst danach spenden und zwar für alle Lehrenden dieses Kurses** bitte direkt auf folgendes Konto (und nicht ins Meditationszentrum Beatenberg, da das Zentrum keine Spenden für Lehrende annehmen darf):

Ursula Flückiger von Allmen
Migros Bank, 8010 Zürich, Schweiz
IBAN CH29 0840 1000 0598 8662 5
SWIFT-Code (BIC): MIGRCHZZXXX
Vermerk «Live-Streaming Vipassana-Woche»

Vielen Dank!

Es würde uns freuen, eure Praxis zuhause unterstützen zu können!

