Vipassana und die vier Bereiche der Achtsamkeit

Meditationskurs im Felsentor, Rigi

mit Isis Bianzano & Rainer Künzi

Di. 19. bis So. 24. Juni 2018

Vipassana

In der Vipassana- oder Einsichtsmeditation wenden wir uns mit möglichst kontinuierlichem und wohlwollendem Gewahrsein all unseren Erfahrungen zu. Der Buddha hat in der Lehrrede über die vier Bereiche der Achtsamkeit systematisch beschrieben, wie wir im direkten Kontakt mit der Wirklichkeit das Leben und uns selbst als sich ständig verändernde Prozesse wahrnehmen und verstehen können. Wir lassen den Körper, das Herz und den Geist zur Ruhe kommen, erkennen immer klarer leidschaffende Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensweisen und lernen im Umgang mit uns und anderen lebendiger, offener und gelassener zu werden.
Im Vordergrund steht die Übung eines kontinuierlichen Gewahrseins in allen Aktivitäten sowie das Ergründen der vier Bereiche der Achtsamkeit.

Der Kurs beinhaltet angeleitete Sitz- und Gehmeditationsperioden, Abendvorträge, Gruppen- oder Einzelgespräche mit den Lehrenden. Abgesehen davon findet der Kurs in vollständigem Schweigen statt. Beginnende und Erfahrene sind gleichermassen willkommen.

Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter verschiedenen Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Mettakurse und ist Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg. www.isis-bianzano.ch

Rainer Künzi-Lossner praktiziert seit 1986 Vipassana-Erkenntnismeditation, seit 2002 auch in der tibetischen Tradition. Er wurde von Fred von Allmen zum Dharma-Lehrenden ausgebildet und leitet seit 2009 Kurse. Rainer Künzi ist Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg und arbeitete 18 Jahre als Kinder- und Familientherapeut in einer Beratungsstelle. www.kalyanamitta.ch

Weitere Informationen & Anmeldung: Stiftung Felsentor
www.felsentor.ch, Email: info@felsentor.ch
Romiti/Rigi, CH 6354 Vitznau
Tel. 41 (0)41 397 17 76