

Leitung:

- Mae Chee Brigitte Schrottenbacher

Zeitraumen:

- Beginn: Do, 13. April 2017, 19.00h
- Abschluss: Mo, 17. April 2017, ca. 14.00h

Ort:

- Haus der Besinnung, Oberdickenstrasse 9,
9115 Dicken, Tel. 071 377 17 47

Anmeldung sowie für Fragen oder Informationen:

- Barbara Dahinden
dahinden.barbara@bluewin.ch
Tel. 079 734 64 70

Anreise:

- Mit Ö-V via Flawil oder Uznach, Bus bis ins Dorf.

Kosten:

- Fr. 300.- für Unterkunft, Wäsche, Heizung, Schlussreinigung und Verpflegung pro Person für das ganze Retreat
- Freiwillige Gabe (Dana) für Mae Chee Brigitte.
- Wer gerne teilnehmen möchte, aber die vollen Kosten nicht aufbringen kann, kann mit Barbara Dahinden eine individuelle Vereinbarung treffen.

Besonderes:

- Dieses Jahr wird Maya Lukus für uns köstliches vegetarisches Essen

Meditationskurs

Ostern, 13. – 17. April 2017

Haus der Besinnung, CH-9115 Dicken

Mae Chee Brigitte Schrottenbacher lebt seit 1989 als buddhistische Nonne in Thailand. Sie wird 2017 wieder einen Retreat in der Schweiz durchführen und Unterweisungen zu verschiedenen Formen der Meditation und zu buddhistischen Themen geben. Alle Teilnehmende werden Gelegenheit haben, viel zu meditieren.

Die Meditationen basieren auf den vier Grundlagen der Achtsamkeit „*Satipatthana*“ und werden in den vier Positionen Gehen, Sitzen, Stehen und Liegen durchgeführt. Viele Informationen zu Buddhismus und Meditation finden sich auf Mae Chee Brigittes Web-Site: www.meditationthailand.com.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen, sofern vorhanden in Weiss. Das Retreat findet wie die vorigen Jahre im Haus der Besinnung statt. Mehr Informationen zum Haus und zur dazugehörigen Stiftung findet ihr unter www.hausderbesinnung.ch.

Die acht Regeln

Während dem Retreat versuchen wir, uns an die acht Regeln zu halten:

1. Versuchen keine Lebewesen zu töten oder ihnen Schaden zuzufügen.
2. Versuchen nichts zu nehmen, ohne vorher darum zu fragen.
3. Versuchen keinen sexuellen Kontakt zu haben.
4. Versuchen die Wahrheit zu sprechen - im Retreat am besten wenig oder (idealerweise) gar nicht zu sprechen.
5. Versuchen keinen Alkohol oder andere Substanzen zu sich zu nehmen, die zu Unachtsamkeit führen.
6. Versuchen nach 12h mittags keine feste Nahrung zu sich zu nehmen (Fruchtsäfte, Käse, Joghurt, Kaffee und Tee sind erlaubt).
7. Versuchen keinen Schmuck zu tragen, keine Kosmetika zu benutzen, keine Unterhaltungsveranstaltungen zu besuchen, nicht Musik zu hören, zu tanzen und zu singen.
8. Versuchen nicht auf einem hohen, weichen Bett (Matratze) zu schlafen. Im gegebenen Fall bedeutet die Regel nicht zu viel zu schlafen, weil die Konzentration dadurch verringert wird.

Diese Regeln während einem Rückzug einzuhalten hilft dem Meditierenden, schnell gute Konzentration und Achtsamkeit zu entwickeln.

Detailprogramm

Donnerstag, 13. April 2017

Individuelles Eintreffen im Haus der Besinnung
19.00 Einführung durch MC Brigitte

Freitag, 14.4.2017 - Sonntag, 16.4.2017

06.00 – 07.00	Meditation
07.00	Frühstück
08.30 - 09.30	Meditation
	Pause
10.00 - 10.45	Meditation
11.00	Achtsames Mittagessen
	Pause
13.30 – 15.00	Meditation
	Pause
15.30 – 17.00	Meditation
17.00	Nachmittagsgetränke, Zeit zum Erfrischen für die Abendmeditation
19.00	Abendmeditation mit Fragen und Antworten

Montag, 17.4.2017

06.00 – 07.00	Meditation
07.00	Frühstück
08.30 - 09.30	Meditation
	Pause
10.00 - 10.45	Meditation
11.00	Achtsames Mittagessen, anschließend Packen
13.00	Abschlußmeditation mit Metta; letzte Möglichkeit für Fragen; Empfehlungen, wie die Achtsamkeit in den Alltag eingefügt werden kann. Verabschieden