

## **Liebe Teilnehmende und Interessierte**

### **am 3. Retreat zu den „Mondstrahlen des Mahāmudrā“, 7.-14. März 2026**

Grüner Baum, den 23. Februar, 2026

Gerade habe ich meine Vorbereitungen für das diesjährige Retreat abgeschlossen. Früher als sonst. Es wird dieses Mal um Vipāśyanā-Praxis gehen – wir werden also eine Einsichtsmeditation nach der anderen miteinander teilen (smile), aufbauend auf den Unterweisungen im Großen Fahrzeug zur Befreienden Weisheit (prajñāpāramitā). Das wird vermutlich wieder sehr intensiv werden und deshalb wünsche ich Euch allen, dass Ihr euch ideale Bedingungen für das Retreat schafft. Möglichst ohne Ablenkungen, so dass die erfahrene Tiefe, Weite, Klarheit und Einsicht auch in der Nachmeditation weiterwirken kann.

Ich lasse Euch das rechtzeitig wissen, damit Ihr für diese 7 Tage einen Rückzug aus den üblichen Anforderungen, Aufgaben und Ablenkungen vorbereiten könnt (Internet, Telefon...). Es dürfte unterstützend sein, in diesen Tagen möglichst viel zu schweigen, auch wenn Ihr das Retreat in einer Gruppe von Freunden durchführt.

**Es ist nicht wirklich nötig, sich inhaltlich vorzubereiten,  
denn jeder bringt ja seinen Geist mit – das ist das einzige, was es braucht.**

Wer sich allerdings vorbereiten möchte und Zeit dafür hat, hat mehrere Möglichkeiten:

- Die Erläuterungen von Kurs 2, August 2017, zur Intuitiven Einsicht durchgehen, wo wir das Kapitel 3 bereits ausführlich besprochen haben. Die damals unterrichteten Inhalte werden diesmal nicht mehr wiederholt. Ich werde nur das Allerwichtigste zusammenfassen und jeweils möglichst direkt in die Praxis gehen.
- Die letztjährigen Übungen zur Praxis der Geistesruhe, Kapitel 2, 2025, durchgehen. Wir werden implizit, ohne länger darauf einzugehen, darauf aufbauen.
- Den diesjährigen Text zur Einsichtsmeditation, Kapitel 3, 2026, mit den darin eingebetteten Überschriften der geplanten 27 Übungen im Voraus lesen, um im

Unterricht den Kopf frei zu haben für das Erspüren des Sinnes hinter den Worten.

**Alle diese Texte findet Ihr unter:** <https://cloud.ekayana-institut.de/s/t7wyMLMoHNPK6tb>

**Zoom Link:**

<https://us02web.zoom.us/j/86479159829?pwd=MEZFTVRiWUxzSkY4Y3hyUE5zZ3JTUT09#success>

Meeting ID: 864 7915 9829

Password: 481704

Ich hoffe, diese Hinweise helfen Euch  
und wünsche uns allen zutiefst inspirierende Tage!

In Vorfreude, Tilmann