

Sieben-Tage Schweige-Retreat im Meditationszentrum Beatenberg

Praxiszyklus über zehn Jahre

MAHAMUDRA UND VIPASSANA

Kurs 1, 2024: Mittwoch, 21. August, 18 Uhr - Mittwoch, 28. August, 14 Uhr

Ab 2025 (Kurs 2) jeweils in der ersten Märzhälfte

Mit Tilmann Lhündrup (Mahamudra) und Rainer Künzi (Vipassana)

Auf Deutsch,

mit Video-Übertragung, um ein **Retreat auch Zuhause** zu ermöglichen.

Ob es Übersetzung(en) gibt, ist noch offen.

Wir, Tilmann und Rainer, unterrichten seit 2015 jedes Jahr ein gemeinsames Retreat in Beatenberg. Dabei gingen wir in sieben Jahren das Buch von Gendün Rinpoche „Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters“ durch. Wir möchten diese schöne Zusammenarbeit auch in den folgenden Jahren fortsetzen. Wir werden also „so lange die Füße tragen“ jeweils zur selben Jahreszeit ein Retreat in Beatenberg (mit max. 65 Teilnehmenden) zum selben Grundthema anbieten «Mahamudra und Vipassana», allerdings mit fortschreitenden Instruktionen. Wir freuen uns, wenn sich eine Gruppe bildet, die sich jedes Jahr zur gemeinsamen Praxis trifft.

Der Hauptfokus ist auf der stillen Meditation im Stil von Mahamudra und Vipassana, wo es darum geht, in eine kontinuierliche, fließende Präsenz zu finden, in ein waches Gewahrsein der dynamischen Natur des Seins mit dem Herz des Mitgefühls. Dabei wird auch immer wieder auf das zugrundeliegende Entwickeln von Bodhicitta eingegangen. Und: Wir bleiben im Schweigen, die ganze Woche.

Tilmann wird in seinen Unterweisungen auf die „Mondstrahlen des Mahamudra“ von Dhagpo Tashi Namgyal zurückgreifen, die zentralen Punkte der Kapitel zusammenfassen und in praktische Meditationsanleitungen einfließen lassen. Er wird also keine Übertragung des Textes geben, sondern nur die wesentlichen Inhalte aufgreifen. Wir beginnen am Anfang des Buches und schreiten Kapitel für Kapitel fort, um so über die Jahre alle Aspekte des Mahamudra-Vipassana in der eigenen Praxis zur Entfaltung zu bringen.

Diesen umfangreichen Text, die „Mondstrahlen“, hat Tilmann Lhündrup in den Jahren 2017-2023 Satz für Satz in 12 Acht-Tages Kursen erklärt. Davon eignen sich die ersten 10 Kurse als Grundlage für die geplanten 10 Retreats. Tilmann stützte sich dabei auf die englische Übersetzung "Moonbeams of Mahamudra" von Elizabeth Callaghan. Die deutsche Übersetzung des Werkes soll im Norbu Verlag erscheinen; braucht aber noch Zeit. Engagierte Teilnehmende haben die Unterweisungen abgeschrieben; die Skripte und Audios

stehen zum Nacharbeiten zur Verfügung. Ihr findet also reiches Material. In den Retreats geht es um die persönliche Praxis und das Klären auftauchender Fragen.

Rainer Künzi ergänzt die Mahamudra-Unterweisungen abends durch Anleitungen aus der Vipassana-Erkenntnismeditation. Diese Art Vipassana ist geprägt von Fred von Allmen, vom burmesischen Mönch Sayadaw U Tejaniya und auch von Bhikkhu Anālayo. Rainers Anliegen ist, auf der Grundlage von Buddhas Lehre einen offenen und traditionsübergreifenden Zugang zu praktizieren und mit der Motivation von Bodhicitta in der Vipassana-praxis alle der Befreiung dienenden Hilfsmittel zu nutzen – auch aus dem tibetischen Dharma. Gewahrsein und Weisheit spielen eine zentrale Rolle – ein entspanntes und interessiert-präsent sein, das von den Brahmavihāras (Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut) getragen und mit einer Sicht der prozesshaften, bedingten Natur unserer Erfahrungen verbunden ist.

Täglich ist Zeit für persönliche Körperübungen (Asanas, Tai-Chi, Joggen...), sei es bereits vor der Morgenmeditation oder in den Pausen und den Zeiten individueller Praxis.

Fragen zur Praxis können bei den Unterweisungen und in den von Lhündrup und Rainer geleiteten Kleingruppen geklärt werden. Die Zeit für Einzelgespräche ist begrenzt.

TAGESPLAN

6:30	Geführte Meditation
7:30	<i>Frühstück</i>
8:30	Arbeits- oder Gehmeditation
9:30	Unterweisung mit Meditation bis ca. 11 Uhr Dann: individuelle Geh- und Sitzmeditation (oder Kleingruppe)
12:30	<i>Mittagessen</i>
14:30	Unterweisung mit Meditation bis ca. 16 Uhr Dann: individuelle Geh- und Sitzmeditation (oder Kleingruppe)
17:30	<i>Abendessen</i>
19:15	Unterweisung mit Meditation bis ca. 20:30 Uhr Dann: individuelle Geh- und Sitzmeditation

Anmeldung für eine regelmäßige Teilnahme

Bei der Anmeldung im Meditationszentrum Beatenberg werden zuerst jene einen Platz erhalten, die in den letzten Jahren an Mahamudra-Vipassana-Retreats in Beatenberg teilgenommen und sich in den **E-Mail-Verteiler für diese Gruppe** eingetragen haben. Wer regelmäßig teilnehmen möchte, schreibe bitte an tilmann@ekayana-institut.de, um in den Verteiler aufgenommen zu werden. Anmeldebeginn ist jeweils im Oktober/November des Vorjahres. Genaue Zeit und Anmelde-link werden im Verteiler rechtzeitig mitgeteilt. Werden die Plätze mit ‚Bisherigen‘ nicht gefüllt, können ‚Neue‘ dazustoßen, die sich über die gewohnte Kursanmeldung des Zentrums registrieren.

Retreat-Termine (ab 2025 jeweils Anfang März, Samstag bis Samstag)

Kurs 1: Mi 21.–Mi 28. Aug 2024	Kurs 2: 01.-08. März 2025	Kurs 3: 7.-14. März 2026
Kurs 4: 06.-13. März 2027	Kurs 5: 11.-18. März 2028	Kurs 6: 3.-10. März 2029
Kurs 7: 02.-09. März 2030	Kurs 8: 08.-15. März 2031	Kurs 9: 6.-13. März 2032
Kurs 10: 12.-19. März 2033		