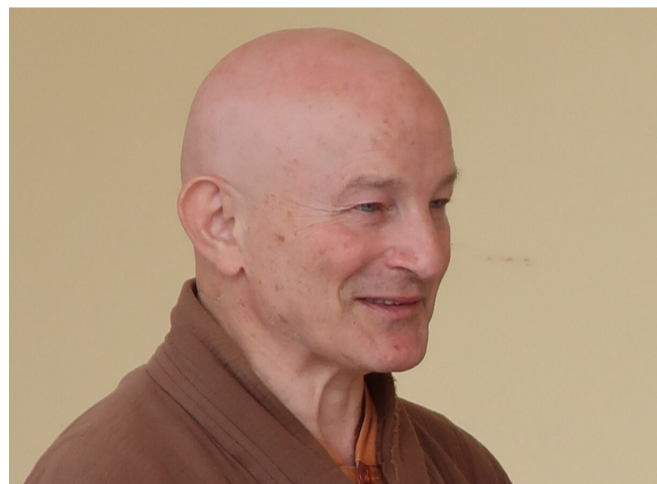




# Sammlung des Geistes

## 5-Tage-Meditations-Retreat nach Yogachara mit **Ehrw. Dhammadipa**



### ZUR PERSON von Ehrw. Dhammadipa

**Studienabschlüsse** in Buddhistischer Lehre und Philosophie, Chinesischer und Russischer Literatur und Sanskrit in Europa und Asien. Seit 1986 intensive **Meditationspraxis**. Ordination in der **Theravāda-** (1987) und **Mahayana-** Tradition (1989). Lehrerlaubnis als qualifizierter **Dharma- und Meditationslehrer** durch den Meditationsmeister Ehrw. Pa Auk Sayadaw. Seit dem **Leitung von Retreats** und Dharmaunterricht in Europa, Amerika und Asien.

Ehrw. Dhammadipa vereint in sich viele wertvolle Qualitäten: große **Sanftheit**, Güte und **Unbeschwertheit**; ein außerordentliches Verständnis der Theravāda und Mahayana-Traditionen; hohe **Geistesklarheit**; und nicht zuletzt ein enormes **Erfahrungswissen** in Dharma und Meditation. Dies macht ihn zu einem **ausgezeichneten Dharma-Lehrer** und zu einem äußerst seltenen und kostbaren Juwel unserer Zeit. Am Herzen liegt ihm vor allem die Transformation von theoretischem Dharma-Wissen in **unmittelbare Erfahrung** durch praktische Anwendung - ausgerichtet auf das Wohle aller Lebewesen.

### INHALT

In diesem Retreat führt uns Ehrw. Dhammadipa in die **Achtsamkeits-Meditation** nach der Yogachara-Tradition ein: Wir richten unser Gewahrsein auf die anfänglich unmerklichen Pausen zwischen dem Ein- und Ausatmen. Mit **fortschreitender Geistesruhe** werden diese Pausen deutlicher und die Atmung feiner. Das ist die Basis für tiefere Meditationsstufen - die sogenannte **Sammlung des Geistes**. Mit zunehmender Geistesruhe widmen wir uns der **Geistesbetrachtung** - insbesondere bezüglich der Verbindung zwischen Geist und Atmung.

Eine **Besonderheit im Yogachara** ist, dass wir den *ganzen* Körper als Meditationsobjekt nutzen. **Achtsamkeit des Körpers** ist die Basis aller chinesischen Kampf- / Bewegungskünste (Kung-Fu, Qi-Gong, Tai-Chi). Hierzu leitet Ehrw. Dhammadipa **tägliche Qi-Gong-Übungen**, durch die wir Körper, Atmung und Geist gleichermaßen mit Achtsamkeit gewahrt sind.

### PROGRAMM

- **Sitz- & Gehmeditationen**  
Täglich mehrere Einheiten im Wechsel
- **Qi-Gong-Übungen**  
Morgens vor der ersten Meditation
- **Unterweisungen**  
Einführung in die Meditation des Yogachara
- **Einzel-Gespräche**  
Möglichkeit, dem Lehrer Fragen zur eigenen Meditationspraxis zu stellen

### TERMIN | Buchungsnummer

**Mo 02.05 - Fr 06.05.2022**  
2022-KS 2.32

**Beginn:** Mo 10.00 Uhr  
**Ende:** Fr 16.30 Uhr

**Retreatgebühr:** 350,- Euro zzgl. Übernachtung/Verpflegung nach Wunsch

Nach Abzug von Reisekosten und grundlegenden Verwaltungsgebühren werden alle Einnahmen an Ehrw. Dhammadipa zur Unterstützung seiner wertvollen Dharmaarbeit weitergegeben!

[www.dhammadipa.cz](http://www.dhammadipa.cz) (Foundation)

### Kontakt:

**Telefon:** +49 (0)6207-92598-21  
**Mail:** [info@buddhasweg.eu](mailto:info@buddhasweg.eu)  
**Web:** [www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)