



Retreat-Zyklus: Die Geisteshaltung von Bodhicitta

Ein neuer, 4-teiliger Jahreszyklus:

- 14. - 17. Februar: Teil 1 mit Dagmar Jauernig
- 9. - 12. Mai: Teil 2 mit Ulrike Kraler
- 5. - 8. September: Teil 3 mit Dagmar Jauernig
- 21. - 24. November: Teil 4 mit Klaus Kraler

Der Jahreszyklus bietet **ideale Bedingungen für die kontinuierliche Praxis.**

Inhalt

Eine liebevolle, weitherzige Grundhaltung ist in der Meditation und im Alltag zentral. Im Bodhicitta-Jahreszyklus vertiefen wir diese Geisteshaltung und weiten sie aus auf **Bodhicitta**, den **Herz-Geist des Erwachens**. Dabei beziehen wir alle Wesen in die gesamte Praxis mit ein: auf der relativen Ebene des Altruismus bis hin zur absoluten Sicht, welche die Leerheit aller prozesshaften Phänomene erkennt. Im Lauf der vier Wochenenden werden die verschiedenen Aspekte von Bodhicitta als Motivation, Praxis und Frucht erläutert und meditativ ergründet - vom Wunsch bis hin zur Perspektive umfassender Freiheit.

Teilnahme

Eine Teilnahme am gesamten Zyklus (4 Wochenenden) ist erwünscht. In Absprache mit der Kursleitung stehen an jedem Wochenende einzelne Plätze für Interessierte zur Verfügung, die nur eines oder einzelne Wochenenden besuchen können.

Tagesablauf

Die Tage sind in klösterlicher Retreatstruktur gestaltet. Die Praxis (Sitz-, Geh- und Arbeitsmeditation) wird präzise und themenbezogen angeleitet und in Vorträgen alltagsbezogen erläutert. Die Inhalte werden durch Frage-Antwort-Stunden vertieft. Angeleitete Meditationen und Vorträge zu verschiedenen Aspekten von Bodhicitta bilden die Grundlage zur Entwicklung einer eigenen Herzens-Praxis. Der Kurs findet vorwiegend **im Schweigen** statt; die äussere Stille unterstützt die innere Ruhe und Klarheit.

Marcel Geisser Roshi steht jeweils für eine Frage-Antwort-Stunde zur Verfügung und bietet persönliche Praxisbegleitung durch Einzelgespräche an.

Kurszeiten

Beginn: jeweils Donnerstag, 19.00 h, mit einem leichten Nachtessen

Ende: jeweils Sonntag, 14.00 h, nach dem Mittagessen

Kosten: 4 x Fr. 240.- (€ 210.-) für Unterkunft, Verpflegung und Organisation.

In den Kursgebühren nicht enthalten ist das **Honorar** für die Lehrenden (Dana).

Dana: Entsprechend der buddhistischen Tradition fordern die Lehrenden kein festes Honorar. Dieses wird von den Teilnehmenden nach freiem Ermessen am Ende des Kurses gegeben. Es ist das Haupteinkommen der Lehrenden.

[Anmeldung](#)

<http://haustao.ch/de/Termine/Bodhicitta?pdfview=1>