

# Sammlung des Geistes

5-Tages-Retreat nach Yogachara mit dem Ehrw. Dhammadipa

---

## Vorläufiger Tagesablauf

**Beginn:** Montag 10 Uhr **Ende:** Freitag 16.30 Uhr

Zeit	Programm	
05.30 - 06.30	Qi-Gong-Meditation - Vitalisierende Körperübungen	
06.30 - 07.15	Sitzmeditation	
08.00 - 08.30	Frühstück	
08.45 - 09.30	Achtsame Mithilfe für das Kloster [Karma-Yoga] <sup>1</sup>	
10.00 - 11.00	Unterricht - Schwerpunkt Meditationspraxis	
11.00 - 11.45	Sitzmeditation	
12.00 - 12.30	Mittagessen	
14.00 - 14.45	Sitzmeditation	<b>Einzelinterviews mit Dhammadipa</b> Ab dem <u>zweiten</u> Tag des Retreats kann man sich in dieser Zeit für Interviews mit dem Ehrw. Dhammadipa anmelden, um Fragen zur eigenen Meditationspraxis zu stellen. Eine Liste zum Anmelden wird im Kurs ausgegeben.
14.45 - 15.00	Gehmeditation	
15.00 - 15.45	Sitzmeditation	
15.45 - 16.00	Gehmeditation	
16.00 - 16.45	Sitzmeditation	
18.00 - 18.30	Abendessen	
19.00 - 20.00	Unterricht - Schwerpunkt Retreat-Text <sup>2</sup> mit Praxisbezug	
20.00 - 20.30	Frage/Antwort-Zeit & gemeinsamer Austausch zum Thema	
20.30 - 21.15	Sitzmeditation	
21.15 - 21.30	Pali / Sanskrit-Rezitation - Teilen der Verdienste	

<sup>1</sup> **Ansprechpartner & Tätigkeiten** werden als Liste vor der Buddhahalle ausgelegt

<sup>2</sup> **Ārya Asaṅga über die Achtsamkeit des Atmens.** Dhammadipa erklärt die in diesem Text vorgestellte Meditation auf Grundlage der chinesischen Fassung des Textes. Es gibt keine deutsche oder englische Version. Aber da es im Retreat vor allem um Praxis geht, brauchen wir Teilnehmer uns keine Sorgen um den Text zu machen. Dhammadipa wird alles soweit erläutern, wie es für die Praxis im Retreat sinnvoll ist.