

# **Jahreskurs / Praxis und Theorie der buddhistischen Einsichtsmeditation / Vipassana**

08.02.2025 - 22.11.2025



## **Kurs 403**

mit Manfred Kubica

Was lehrte der Buddha und was kann uns die Lehre geben? Das Ziel des Kurses ist, diese Fragen zu klären und eine anwendbare Praxis für den Alltag zu erlangen.

### **Meditation**

Meditation ist ein zentraler Baustein der buddhistischen Lehre. Hier werden wir im Detail uns ansehen, welche Meditationsformen es gibt und was das Besondere an der Meditation von Buddha Gautama ist.

### **Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist ein Schlüssel zum Erlangen von Wissen von uns und der Welt um uns herum. Was ist rechte Achtsamkeit? Wie kann Achtsamkeit vertieft werden? Das sind die Fragen, die wir uns hier im Detail ansehen und praktizieren wollen.

### **Theorie**

Die Überlieferung der Lehre des Buddha studieren wir anhand ausgewählter Texte. Die Texte zeigen uns eine alternative Deutung des Sinnes von Leben, Glück und was Befreiung ist.

**Manfred Kubica** meditiert seit 14 Jahren intensiv Vipassana. 2021 hat er die Lehrbefugnis von Bhante Sujiva erhalten. Der Bhante Sujiva ist Vipassana-Lehrer in der Theravada-Tradition und ein Schüler von Mahasi Sayadaw.

**Termine:** 9 x Samstag

08.02., 08.03., 12.04., 10.05., 07.06., 05.07., 20.09., 04.10. und 22.11. 2025

**Zeit:** 10.00 - 16.00 Uhr

**Kursgebühr:** 210 - 270 Euro (nach eigenem Ermessen)

Für diesen Kurs ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

