Meditieren mit dem Atem:

Ein Weg zu Samādhi und Einsicht

mit Yahel Avigur

21. bis 28. Juni 2027

Retreatsprache: **Englisch**

Über das Retreat

Die Anleitungen des Buddha zur Atemmeditation, die sich im Ānāpānasati Sutta und in vielen weiteren Lehrreden finden, bieten eine reichhaltige und detaillierte Orientierung für einen allmählichen, organischen Prozess meditativer Vertiefung.

Dieser Weg beginnt mit dem unmittelbaren Erleben des Körpers und einer kreativen Erforschung der Körperwahrnehmung, die auf Harmonie, Wohlbefinden und Genährtsein ausgerichtet ist. So entsteht eine verlässliche Grundlage für Samādhi. Darauf aufbauend lädt dieser Weg dazu ein, die Wahrnehmung allmählich zu verfeinern: subtilere geistige Hindernisse zu lockern, die Schönheit und das Leuchten eines Geistes wahrzunehmen, der bereits relativ frei von Hindernissen ist, und durch befreiende Betrachtungsweisen das Loslassen zu kultivieren. Auf diese Weise kann dieser Weg sowohl zu einer Vertiefung von Samādhi als auch zu einer Vertiefung der Einsicht beitragen.

Auf diesem Retreat werden wir dem Weg folgen, den der Buddha in diesen Anleitungen aufgezeigt hat. Um diese Anleitungen in der Praxis mit Leben zu füllen, greifen wir auf Rob Burbeas Ansatz zur Kultivierung von Samādhi durch das „Atmen mit dem ganzen Körper“ zurück. Dabei beziehen wir sowohl seine Perspektiven auf Samādhi aus dem Samatha-Retreat von 2008 als auch die Einsichts-Betrachtungsweisen aus *Seeing That Frees* ein.

YAHEL AVIGUR ist ein hingebungsvoller Meditierender und Dharma-Lehrer. Nachdem er einige Jahre in den Traditionen des Theravada und der Einsichtsmeditation praktiziert hatte, begegnete er 2013 dem Dharma-Lehrer Rob Burbea und wurde sein Schüler. Rob ermutigte ihn, den vollständigen Pfad der Leerheit und seinen Ansatz zur Jhana-Praxis zu lehren, so wie er sie dargelegt hatte, und sich in der Vermittlung des Soulmaking Dharma ausbilden zu lassen. Yahel ist außerdem im Hakomi-Ansatz der begleiteten Selbsterforschung ausgebildet.



Hörempfehlungen

Um einen Eindruck davon zu bekommen, was wir auf diesem Retreat in der Praxis erkunden werden, könnt ihr euch vorab Rob Burbeas Retreat **The Art of Concentration** anhören: https://dharmaseed.org/retreats/1183/

Auch die folgenden Anleitungen von Yahel Avigur könnten hilfreich sein:

- Five sessions on breath meditation: https://sangha.live/dharma-library/daily-meditation-recordings-with-yahel-avigur-week-of-14-september-2026/
- Base Practice: Energy Body and Breath: https://dharmaseed.org/talks/98268/
- Base Practice: Breathing with the Energy Body, Guided Meditation and Instructions, and Focusing on One Point: https://dharmaseed.org/talks/98273/

Das Anhören vorab ist freiwillig und keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Dāna: Spenden an den Lehrer

Gemäß buddhistischer Tradition verlangt Yahel kein Lehrhonorar und lehrt auf Basis von Dāna (Großzügigkeit). Für seinen Lebensunterhalt ist er daher auf die Spenden der Teilnehmenden seiner Retreats angewiesen.

Dāna ist nicht in der Retreatgebühr enthalten. Deshalb denkt bitte daran, ausreichend Bargeld für Dāna mitzubringen. Während des Retreats steht dafür eine Dāna-Box bereit.

Tagesablauf

Das Retreat findet im Schweigen statt und beinhaltet geführte und stille Sitzmeditationen, Gehmeditationen, Meditationsanleitungen, Dharma-Vorträge sowie Gelegenheiten, Fragen zu stellen und sich mit Yahel zu treffen.

Auch außerhalb der formellen Meditationszeiten üben wir uns darin, all unseren Erfahrungen in Körper, Herz und Geist mit achtsamer und wohlwollender Präsenz zu begegnen.

Täglich eine Stunde Mithilfe im Haus gehört zum Retreat.

Teilnahme und Eignung

Die Teilnahme am gesamten Retreat von Beginn bis Ende ist verpflichtend.

Intensive Schweigeretreats sind für Menschen mit schweren akuten psychischen Problemen möglicherweise nicht geeignet. Wenn ihr unsicher seid, ob dieses Retreat für euch geeignet ist, kontaktiert bitte vorab das Organisationsteam, damit dies mit Yahel besprochen werden kann.

Organisatorische Hinweise

Retreatsprache	Die Meditationsanleitungen, Dharma Talks und Gespräche mit Yahel werden auf Englisch gehalten. Das Organisationsteam spricht Deutsch und Englisch. Bei Bedarf können einzelne Verständnisfragen auch auf Deutsch geklärt werden.
Adresse:	Alte Säge, Freizeitheim Breitenberg Dielweg 25, 75389 Neuweiler-Breitenberg, Deutschland Wegbeschreibung zum Retreatzentrum
Anreise:	Montag, 21. Juni 2027 • Ab 17:00 Uhr: Anreise und Anmeldung • 19:00 Uhr: Abendessen • 20:00 Uhr: Eröffnung des Retreats

Abreise:	Montag, 28. Juni 2027, bitte plant eure Abreise bis spätestens 13:00 Uhr.
Kursgebühr:	483 € für Übernachtung und Verpflegung, Reisekosten des Lehrers und Organisationskosten. Eine Anmeldung ist verbindlich. Bitte verwendet dafür das separate Anmeldeformular. Die gesamte Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Zahlungseingangs vergeben.
Bankverbindung:	GLS-Bank, IBAN: DE76 4306 0967 7007 8663 00, BIC (SWIFT): GENODEM1GLS
Ermäßigung:	Falls die Kosten eine Teilnahme am Retreat erschweren, ist unter Umständen eine Ermäßigung möglich. Bitte nehmt in diesem Fall Kontakt mit uns auf.
Rücktritt:	Bei Rücktritt von der Anmeldung fallen folgende Stornogebühren an: • Bis vier Wochen vor Retreatbeginn: 10 % der Kursgebühr • Zwischen zwei und vier Wochen vor Retreatbeginn: 40 % der Kursgebühr • Zwischen zwei Tagen und zwei Wochen vor Retreatbeginn: 50 % der Kursgebühr • Weniger als zwei Tage vor Retreatbeginn, bei Nichtanreise oder vorzeitiger Abreise: 100 % der Kursgebühr
Essen:	Es gibt täglich drei frisch zubereitete, reichhaltige Mahlzeiten. Die Verpflegung ist rein pflanzlich, und viele Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Frisches Obst, Kaffee, Tee und Wasser stehen ebenfalls bereit. Leider können wir auf individuelle Ernährungsbedürfnisse, Allergien oder Unverträglichkeiten keine Rücksicht nehmen. Bitte bringt bei Bedarf spezielle Lebensmittel selbst mit.
Zimmer:	Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern mit Stockbetten (vier bis sechs Betten pro Zimmer). Es gibt Gemeinschaftsduschen und WCs.
Bettwäsche und Handtücher:	Bitte bringt Bettwäsche (Bettdeckenbezug, Kopfkissenbezug und Spannbettlaken oder normales Laken) sowie Handtücher selbst mit.
Kleidung:	Bitte bringt Hausschuhe, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und Regenkleidung mit. Wir empfehlen außerdem, warme Kleidung einzupacken.
Meditationshilfen:	Bitte bringt eure eigenen Meditationskissen oder Meditationsbänke sowie bei Bedarf Matten, Decken oder Tücher mit. Stühle sind vorhanden.
Mobiltelefone:	Um das Schweigen und die Innenschau zu unterstützen, bitten wir dringend darum, während des Retreats auf die Nutzung von Mobiltelefonen und anderen digitalen Geräten zu verzichten. In dringenden Fällen kann folgende Telefonnummer verwendet oder an Familienangehörige und andere Kontaktpersonen weitergegeben werden: **+49 1511 4925978**
Haftungsausschluss	Die Teilnahme am Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Vipassana-Gruppe Karlsruhe e. V. sowie die Retreatleitung übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die im Zusammenhang mit der Teilnahme am Retreat entstehen.