

# Einsichtsmeditation und liebende Güte

Retreat mit Bhante Sujiva

8. – 16. Mai 2010.

In dieser Retreatwoche wird den Teilnehmern grundlegendes Wissen über die Techniken für die Entwicklung von Einsicht vermittelt. Dazu gehört die systematische Entwicklung von Achtsamkeit, um Einsicht in die wahre Natur des Menschen und seines Universums zu erlangen. Konflikt mit der Wahrheit führt zu Leiden, während Harmonie anhaltenden Frieden bringt.

Abends wird die Methode für die Entwicklung von liebender Güte vermittelt. Diese Meditation ist hilfreich für die Überwindung von Problemen mit Ärger, sie nährt gesunde Beziehungen und birgt eine Fülle von Segen.

Der Tag beginnt mit dem Wecken um 5 Uhr. Danach abwechselnd jeweils eine Stunde Geh- und Sitzmeditation. Es gibt täglich Gelegenheit zu Einzelgesprächen über den Fortschritt der Übung. Abends gibt es Vorträge über die Praxis. Nachtruhe ist um etwa 10 Uhr.

**Bhante Sujiva** vereint in hervorragender Weise die Intuition eines asiatischen Meisters, befreiten Humor und eine ungewöhnliche westliche Denkweise. Er ist seit drei Jahrzehnten im Theravada ordiniert. Seine Schüler schätzen an ihm Mitgefühl, gekonnte praktische Anleitung und eine profunde Kenntnis der Lehre des Buddha. Er ist nicht bloß ein einmaliger Virtuose der frühbuddhistischen Herzmeditationen „Metta“, sondern auch ein führender Meister der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis „Vipassana“. Metta und Vipassana hängen eng zusammen.



Bhante Sujiva hat einige Bücher über Vipassana, Metta und buddhistische Poesie verfasst. Dazu gehören „Die Praxis der Einsichtsmeditation“ und „Die buddhistischen Herzmeditationen: Verstehen, Liebe und Stille“, Tushita Bücher, Edition Buddha Direkt, Herbst 2006.

## Praktische Informationen:

Ort: La Salindre, Retreatzentrum in den südfranzösischen Cevennen.

Ankunft: Samstag, 8. Mai. Abendessen um 19 Uhr.

Abreise: Sonntag, 18. Mai nach dem Frühstück.

(Es ist möglich, den Aufenthalt für eine zusätzliche Auszeit zu verlängern.)

Wohnen: in geräumigen Doppelzimmern. Die Zimmer können als Einzelzimmer genutzt werden, wenn die Teilnehmerzahl dies erlaubt. Einzelzimmerzuschlag: 12€/Nacht

Die Verpflegung ist vegetarisch und weitgehend biologisch.

Kosten für Organisation und 8 Tage Unterbringung und Verpflegung: 440€ und

Mitgliedschaft im gemeinnützigen Verein *Association Mandorla*: 10€

Wir versuchen, die Kosten so niedrig wie möglich zu halten. Ermäßigung ist nach Absprache möglich.

Seminargebühr: Spenden. Bhante Sujiva verlangt entsprechend seiner Tradition kein Honorar. Er ist für seinen Lebensunterhalt, Reisekosten etc. auf Spenden angewiesen.

Bhante Sujiva spricht englisch.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Association Mandorla  
(Maria Bernhold & Tansen Mundt)  
La Salindre  
F - 30460 Soudorgues  
Tel : (0033) (0)46685 2351  
e-mail : [lasalindre@orange.fr](mailto:lasalindre@orange.fr)  
[www.lasalindre.eu](http://www.lasalindre.eu)

