



Metta Retreat

10 Tage mit Bhante Sujato

30. Oktober – 8. November 2015

In Piesendorf / Salzburg

Metta kultiviert eine freundliche, liebevolle und wertschätzende Einstellung zu sich selbst und allen Lebewesen. Diese Gesinnung schafft die Voraussetzung für Metta-Meditation, Eintritt in die Jhanas (meditative Vertiefungen) und die Entwicklung von Einsicht.

Bhante Sujato führt Schritt für Schritt in die Metta-Meditation ein und erläutert Metta im Kontext der Lehre des Buddha.

Für die praktische Umsetzung gibt es angeleitete Meditationen, selbständiges Praktizieren im Sitzen und im Gehen sowie die Möglichkeit, Fragen im Plenum und in Einzelgesprächen an den Bhante zu stellen.

Bhante Sujato

Bhante Sujato ist seit 1994 buddhistischer Mönch der thailändischen Waldtradition. Der gebürtige Australier war 10 Jahre lang Abt des Santi-Waldklosters in den südlichen Bergen von New South Wales. Bhante Sujato ist ein angesehener Pali-Kenner und Meditationslehrer. Mit seiner einzigartigen Mischung aus Humor, Mitgefühl und fundiertem Wissen vermittelt er uns, wie wir unser geschäftiges Leben mit den Grundsätzen der Buddhalehre in Einklang bringen können.

Derzeit lebt er im Bodhinyana Kloster, wo er sich neben seiner internationalen Lehrtätigkeit mit dem Projekt Sutta Central (<http://suttacentral.net/>) beschäftigt. Seine Schriften finden sich unter www.santipada.org oder in seinem Blog sujato.wordpress.org

Quelle: <https://sujatogermany.wordpress.com/>

Seminarort

Das Retreat findet in Piesendorf im Salzburger Pinzgau statt. Unsere Gruppe ist allein und ungestört in der Tauernvilla mit Blick in die Weite der Berge untergebracht. Die Mahlzeiten werden im Notburgahof eingenommen, der durch einen Verbindungsgang erreichbar ist.

Piesendorf ist von Wien aus mit dem Auto in ca. 4 Stunden, mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Umsteigen in Salzburg und Zell am See) in ca. 5 Stunden erreichbar. Eine Abholung vom Bahnhof Piesendorf kann organisiert werden.

Unterkunft und Verpflegung

Die TeilnehmerInnen werden in 2- oder 3-Bett-Zimmern untergebracht, alle mit Dusche und WC. Die Verpflegung ist vegetarisch.

Es gibt Frühstück, Mittagessen und Nachmittagstee und entsprechend der Theravada-Tradition kein Abendessen.

Kosten

Preis: EUR 445,-

Dieser Preis beinhaltet Unterkunft, Verpflegung sowie Aufenthaltskosten und anteilige Reisekosten für den Bhante.

Entsprechend der buddhistischen Tradition gibt es für die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, am Ende des Retreats Bhante Sujato ein Dana zu geben.

Das Retreat ist ein nichtkommerzielles Angebot, bei dem kein Honorar für die Vorbereitung anfällt. Die OrganisatorInnen arbeiten ehrenamtlich.

Ablauf des Retreats

Die Teilnahme erfolgt im Schweigen. Der Tag beginnt um 6.00 Uhr mit Chanting und Meditation. Es gibt Zeit und Raum für angeleitete Meditationen, individuelle Praxis, Dhammavorträge und Fragen.

Bhante Sujato spricht englisch. Der tägliche Vortrag wird als Zusammenfassung in Deutsch angeboten. Beim persönlichen Gespräch mit Bhante Sujato steht bei Bedarf eine Übersetzerin zur Verfügung.

BEGINN: Freitag, 30. Oktober 2015, 18 Uhr
Abendessen und Organisation

ENDE: Sonntag, 8. November 2015, 14 Uhr

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Anmeldungen werden nach Eingang der Anzahlungen gereiht.

Anmeldung per Email an Karin Cencig unter herzsamkeit@gmail.com

Nach der Anmeldung erhalten Sie ein Email mit weiteren organisatorischen Details.

Der Platz ist mit dem Eingang der Anzahlung von EUR 90,- reserviert. Der Restbetrag ist bis 30.9.2015 zu überweisen.