



WALDHAUS AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 31 / Seite 1 von 2
Bhante Sukhacitto – EINFÜHRUNG in den EINSICHTSDIALOG
Die Kraft und Herausforderung des gemeinsamen Meditierens.

Dienstag, 16. Juni – Sonntag, 21. Juni / 5 Tage – kein KB + UB + Spende
Info: www.metta.org

Die Kraft und die Herausforderung des gemeinsamen Meditierens Einsichtsdialog ist eine zwischenmenschliche Meditationspraxis auf der Grundlage von Vipassana.

Durch den Dialog wird die Achtsamkeit und Geistesruhe der traditionellen stillen Meditationsübung in die Interaktion mit anderen eingebracht. Das ermöglicht uns Dinge, die wir normalerweise in der Geschäftigkeit unseres Lebens übersehen, wahrzunehmen und zu verstehen und mehr Akzeptanz für uns selbst und andere aufzubringen.

Als Menschen sind wir Wesen, die miteinander in Beziehung stehen. In dem Maße, in dem wir zu dieser Erfahrung erwachen, fließen Einsicht, Klarheit, Leichtigkeit und Freude in unsere Beziehung zu Anderen. In diesem Retreat meditieren wir miteinander - nicht nebeneinander - , vollständig in Verbindung und wahrhaft meditierend. Wir werden Achtsamkeit, ruhige Konzentration, den forschenden Geist, Energie und andere meditative Qualitäten kultivieren. Das geschieht im Wechsel von angeleitetem Einsichtsdialog, stiller Meditation, kurzen Phasen der Gehmeditation und der achtsamen Bewegung.

Es ist eine Gelegenheit, uns direkt mit der Beziehungsebene unserer Menschlichkeit zu verbinden. Diese Übungen unterstützen uns dabei auch in schwierigen Situationen, präsent und beim Gegenüber zu bleiben, leichter mit sozialen Spannungen und Angst umzugehen und uns der eingefahrenen Gewohnheiten gewahr zu werden. Im Einsichtsdialog kommen wir in direkten persönlichen Kontakt mit zentralen menschlichen Erfahrungen. In der Übung werden wir Schritt für Schritt mit den Meditationsanleitungen des Einsichtsdialoges vertraut gemacht und in der Kontemplation angeleitet. Stille und Dialog ergänzen sich im Wechsel. Dhamma Reflektionen und Zeit für Fragen und Antworten und Austausch sind eingeplant.

Mehr (in englisch) über den Einsichtsdialog unter www.metta.org unter dem Menüpunkt „Insight Dialogue“ oder im Buch „Einsichtsdialog“ von Gregory Kramer (Arbor Verlag)



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 31 / Seite 2 von 2
Bhante Sukhacitto – EINFÜHRUNG in den EINSICHTSDIALOG
Die Kraft und Herausforderung des gemeinsamen Meditierens.

Dienstag, 16. Juni – Sonntag, 21. Juni / 5 Tage – kein KB + UB + Spende

Info: www.metta.org



Bhante Sukhacitto, geb. 1963, begegnete der Buddhalehre 1986 in Thailand in Wat Suan Mokkh durch den Lehrer Ajahn Buddhadasa und ist seit 1990 voll ordiniertes Mönch (Bhikkhu). 1993 kehrte er in den Westen zurück und sammelte Erfahrungen auch in anderen buddhistischen Traditionen. 6 Jahre Aufenthalt im Kloster Dhammapala/Berner Oberland und 4 Jahre in Amaravati bei London. Vor 9 Jahren lernte er den Einsichtsdialog kennen und wurde tief berührt durch dessen transformierende Kraft. Seit 5 Jahren ist Bhante in der Ausbildung diese Praxis zu lehren unter der Leitung von Gregory Kramer und unterrichtet in verschiedenen Ländern Europas.