



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 45

RENATE SEIFARTH: METTA-MEDITATIONSKURS MEDITATIVE SAMMLUNG UND LIEBENDE GÜTE ENTWICKELN Schweigekurs.

Freitag, 30. September – Donnerstag, 6. Oktober - 6 Tage

KB € 70 + UB + Spende

Metta bedeutet sich und anderen in liebevoller Freundschaft zu begegnen. In der Metta-Meditation entwickeln wir diese Grundhaltung, aus der alle heilsamen Herzensqualitäten hervorgehen. Gleichzeitig dient die Metta-Meditation der Entwicklung von Konzentration und innerer Zentriertheit. Ein solch gesammelter Geist ist erfüllt von Kraft, Freude und Glück.

Wie sieht Metta-Meditation aus? Wie können wir eine Grundhaltung von liebevoller Güte entwickeln? Die Haltung entsteht immer dann, wenn wir auf das Gute in uns und anderen blicken. Also richten wir den Blick auf das Gute, und entwickeln daraus wohlwollende Gedanken, die wir solange wiederholen bis sie uns selbstverständlich sind. Wir beginnen mit Menschen, mit denen es uns leicht fällt, und erweitern dann den Kreis langsam. Dabei begegnen wir Gefühlen von Angst, Ärger oder Neid, die ein Öffnen unseres Herzens verhindern wollen. Ohne etwas zu erzwingen, lassen wir uns helfen von der Kraft der Sammlung. Schließlich erreichen wir einen Zustand großer Stabilität in der Offenheit des Herzens. Eine Liebe kann sich ausbreiten, die weder von Angst noch Schmerz erschüttert werden kann. Groll und Schmerz verwandeln sich in Liebe und Mitgefühl.

Wir praktizieren Metta vom Moment des Aufstehens bis zum Schlafengehen. Während des Tages wechseln Sitz- und Gehmeditation miteinander ab. Der Kurs findet im Schweigen statt.



Renate Seifarth, Dipl. Biol., HP Psychoth., Übersetzerin und Autorin von Buddha at Home. Sie meditiert und studiert den Buddhismus seit 1989, verbrachte über sechs Jahre im Retreat, davon 2,5 Jahre in Asien, ein halbes Jahr in einer Einsiedelei. Zu ihren bedeutendsten Lehrern gehören Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Stephen Batchelor, Ajahn Maha Boowa und Sayadaw U Janaka. Sie ist Teil des internationalen Vipassana-Netzwerkes um die Meditationszentren Spirit Rock, IMS, Gaia House und Beatenberg. Ihr liegt eine zeitgemäße Auseinandersetzung mit der Lehre am Herzen. In diesem Zusammenhang sucht sie nach Schnittstellen des Buddhismus mit westlicher Psychologie, beschäftigt sich mit modernen Kommunikationsmethoden und sucht nach einem säkularen Verständnis des Dharma in Theorie und Praxis. Ab 2017 beginnt gemeinsam mit Stephen Batchelor ein 2-Jahrestaining in säkularem Dharma.