



Mettā-Retreat

22. – 29. Juni 2024
Seminarhaus Engl, Germany

Ayya Virañani &

Ariya B. Baumann

Mettā (Pāli) ist eine Eigenschaft des Herzens und des Geistes und umfasst Qualitäten wie liebevolle Güte, Freundlichkeit, Wohlwollen, oder Liebe, die an keine Bedingungen gebunden ist. Mit Hilfe der Mettā Meditation entfalten und stärken wir diese grundlegende und wichtige Eigenschaft, indem wir unseren Geist während des ganzen Tages auf diese wohlwollende und freundliche Haltung des Herzens ausrichten. Metta-Chants (Rezitationen) unterstützen die Öffnung des Herzens und bilden einen Teil der täglichen Praxis.

Der Kurs findet im Schweigen statt, es gibt tägliche Vorträge und regelmässige Einzelgespräche. Die Vorträge und Einzelgespräche mit Ayya Virañani finden auf Englisch statt, falls nötig mit deutscher Übersetzung.

Ayya Virañani ordinierte 2006 mit Sayadaw U Pandita in Burma und lebt jetzt überwiegend in Chanmyay Myaing Meditation Centre nördlich von Yangon. Sie leitet Mettā und Vipassanā Retreats weltweit. In 2008 hat sie zusammen mit Ariya Baumann „Metta In Action“ gegründet, ein Verein mit dem Ziel, bedürftige Menschen in Burma in Richtung Selbsthilfe zu unterstützen.

www.mettainaction.org

Ariya B. Baumann war von 1992 bis 2013 Nonne. Sie ordinierte und praktizierte Vipassanā und Mettā Meditation unter Sayadaw U Janaka in Burma. Heute leitet sie weltweit Vipassanā und Mettā Meditationskurse, in denen die Metta-Chants ein wichtiger Bestandteil der Herzensentfaltung sind. Sie hat einige Bücher aus dem Burmesischen ins Deutsche und Englische übersetzt, u. a. ‚Manual of Insight‘ von Mahasi Sayadaw.

www.vipassana-metta.com

Für mehr Information und Anmeldung:

www.seminarhaus-engl.de

info@seminarhaus-engl.de