



Mettā-Muditā Retreat

2. – 8. Juni 2024
Karunahaus, Schweiz

Ayya Virañani &

Ariya B. Baumann

Mettā und Muditā – **liebvolle Güte** und **Mitfreude** – sind zwei der vier unermesslichen Herzenseigenschaften, die es auf dem Weg zur Befreiung zu entfalten gilt. Ebenso wichtig und hilfreich sind sie für den Alltag, indem sie uns aufzeigen, wie wir inmitten von Ärger, Irritation, Verlangen oder Neid auf eine heilsame Art mit uns und der Situation umgehen können. Während des Retreats entfalten wir den ganzen Tag im Sitzen, Gehen und allen anderen Tätigkeiten wie Essen, Arbeitsmeditation oder Duschen diese wohlwollende und mitfreudige Haltung des Herzens. Metta & Mudita 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 Herzenseinfaltung 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.karunahaus.ch
info@karunahaus.ch