



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 45

RENATE SEIFARTH: METTA-MEDITATION ALS GRUNDLAGE FÜR EINE LIEBEVOLLE BEZIEHUNG ZU SICH SELBST UND ANDEREN

Donnerstag, 28. September – Mittwoch, 4. Oktober – 6 Tage
KB € 97 (25/72) + UB + Spende

Info: www.renateseifarth.de

Schweigekurs. Metta verkörpert die grundlegende Haltung von Güte, Wohlwollen, Wertschätzung sich und anderen gegenüber. 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 formulieren wohlwollende Gedanken, die wir solange wiederholen bis sie uns selbstverständlich sind. Wir beginnen mit Menschen, mit denen es uns leicht fällt, und erweitern dann langsam den Kreis. Dabei begegnen wir Gefühlen von Angst, Ärger oder Neid, die eine Öffnung des 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 nicht erschüttert werden kann. Groll und Schmerz verwandeln sich in Liebe und Mitgefühl. Eine tiefe Heilung kann stattfinden.

Der Tag setzt sich aus geführten Meditationen, aufbauenden Anleitungen, stillen Meditation, Gruppenaustausch, Einzelgesprächen zusammen. Der Kurs findet im Schweigen statt.



Renate Seifarth, Dipl. Biol., HP Psychoth., Übersetzerin und Autorin von „Buddha at Home“ widmet sich seit 1989 der buddhistischen Meditation. Sie verbrachte über sechs Jahre im Retreat, im Westen wie in Asien. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Vipassana- und Metta-Meditation. Zu ihren Lehrern gehören Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Stephen Batchelor, Ajahn Maha Boowa u.v.a. Ihr liegt eine zeitgemäße Auseinandersetzung mit der buddhistischen Lehre am Herzen.