

Meditationsform

»Vipassanā« ist eine der beiden Hauptarten der Meditationstechniken, die im Buddhismus gelehrt werden und könnte als »Hellblicksmeditation« oder »Einsichtsmeditation« bezeichnet werden; die andere ist »Samatha« oder beruhigende Meditation. Die Vipassana-Technik führt zum unmittelbaren, persönlichen Begreifen, zum intuitiv aufblitzenden Erkennen der Wahrheit der buddhistischen Lehren, dass alle Formationen oder »sankhāra«, d.h. alle körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen die drei Merkmale besitzen: Sie sind unbeständig (anicca), leidvoll (dukkha) und ohne eigenes Wesen (anattā).

Im Kurs wird erst Atemachtsamkeit und Konzentration entwickelt und danach schrittweise verschiedene Erlebnisbereiche, Gedanken und Gefühle in ein intensives, kontinuierliches, waches Gewahrsein einbezogen.

Bhante wird auch täglich eine Metta-Meditation, d.h. eine Liebende Güte-Meditation anleiten.



Bhante Sujiva

Bhante Sujiva ist in einer chinesischen Grossfamilie in Kuala Lumpur, Malaysia aufgewachsen. Nach dem Studium von Agrar- und Forstwissenschaft wandte er sich der Meditation zu,

welche ihn nach Burma führte.

Seine wichtigsten Lehrer waren U Javana und U Pandita Sayadaw in Myanmar. Eine fast tödliche Malariaerkrankung zwang ihn später zum Leben an einem festen Ort. So entstand um seine Meditationshütte in einer Gummibaumplantage bei Kota Tinggi in Malaysia über die Jahre ein Meditationszentrum in welchem Bhante viele Jahre unterrichtete.

Ende der Neunziger Jahre begann Bhante Sujiva mit Reisen nach Australien, Neuseeland und Europa. Bhante Sujiva unterrichtet in einer flexiblen Art Vipassanā- (Einsicht) und Metta- (Liebende Güte) meditation. Siehe auch: www.sujiva.wz.cz/deutsch



La Côte aux Fées
Colonie „Joie de vivre“

Kursform und Übungsregeln

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Sitz- und Gehmeditation werden abwechselnd geübt, daneben gibt es täglich Vorträge und persönliche Interviews mit dem Lehrer.

Der Kurs findet im Schweigen statt. Bitte haltet Euch wirklich daran und versucht aus Respekt für die Praxis anderer Yogis und Yoginis den ganzen Tag hindurch im Haus und den Zimmern Stille zu bewahren. Dies gilt speziell auch für die Arbeitsmeditation, redet nur, wenn unbedingt nötig.

Der Meditationsraum dient ausschliesslich der Sitzmeditation; d.h. bitte weder Gehmeditation, noch Yoga oder andere Aktivitäten im Meditationsraum.

Es wird von allen Teilnehmenden zumindest die Einhaltung von 5 sila (Übungsregeln) erwartet:

- 1) Keine Lebewesen töten.
- 2) Nicht stehlen, resp. nichts nehmen, was nicht gegeben wurde.
- 3) Rechtes sexuelles Verhalten.
In diesem Kurs: keinerlei sexuelle Aktivitäten.
- 4) Rechte Rede (nicht lügen, hintertragen oder grob reden, kein sinnloses Geplapper).
In diesem Kurs: weitgehend keine Rede.
- 5) Keine Drogen, d.h. bewusstseinsverändernde Substanzen (Alkohol, Marihuana, etc.)

Wendet Euch bei Problemen bitte an den Lehrer, den Organisator oder den/die KöchIn. Versucht andere YogiNis in Stille praktizieren zu lassen.

Kurssprache

Der Kurs wird vermutlich wieder auf englisch stattfinden. Bei Bedarf werden die Vorträge, Anleitungen und Interviews auf Deutsch übersetzt.



Daten

Sa. 2. Okt. bis Sa. 16. Okt. 2010. Eine wochenweise Teilnahme ist möglich.

Am Samstag, 9. Okt. ist es (den ganzen Tag über) möglich, ins Retreat ein- bzw. auszusteigen.

Kursbeginn

Ankunft: Sa. 2. Okt. ab 17 Uhr.

Abendessen ca. 18 Uhr

Einführung ca. 20 Uhr

Kursende

Sa, 16. Okt: nach gemeinsamer Schlussrunde und „Putzparty“ gegen Mittag. Es wird von allen erwartet, dass sie bis GANZ am Ende bleiben und mithelfen.

Kosten

Der Kurs wird wieder vollständig auf Dana- d.h. auf Spendenbasis durchgeführt. So kann JedeR nach seinen/ihren Möglichkeiten an die Kosten für Haus, Essen, etc. beitragen und den Lehrer und den Koch und Organisator unterstützen.

Essen

Das Essen (Frühstück, Mittagessen und einfacher Abendimbiss) ist vegetarisch.

Mitnehmen

Meditationskissen und warme Sitzunterlage, Regenschutz und warme Kleidung für die Gehmeditation draussen. Gute Schuhe, bequeme Kleider für die Meditation, Hausschuhe. Zu dieser Jahreszeit kann es schon kühl werden. Pro Bett steht eine Wolldecke zur Verfügung. Bitte Schlafsack oder Bettwäsche mitbringen.

Telefon im Haus 0041 (0)32 865 12 50.

Bitte nur in Notfällen oder von 12–13 und 17–18 Uhr.

TeilnehmerInnenzahl Etwa 25. Obschon das Haus mehr Platz bietet, möchten wir keinen grösseren Kurs.

Haus und Kursort

Colonie „La joie de vivre“ in La Côte aux Fées. Alle Yoginis werden noch genauere Angaben erhalten, wie das Haus (mit dem öffentlichem Verkehr) zu erreichen ist.

Versicherung Ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldungen oder Fragen bitte an

Andreas Bachmann

Burgerweg 36, 2532 Magglingen,

0041 (0)32 322 57 65, retreat-sujiva@gmx.ch

Ich versende eine Anmeldebestätigung; wer diese nicht erhält, sollte nachfragen, ob ich die Anmeldung erhalten habe.

