

Organisator:  
Theravada AG der DBU

**Veranstaltungsort:**  
Schlüßhof  
D- 17279 Lychen  
Fon (039888) 6440  
Fax (039888) 64470  
<http://www.schluesshof.de>  
Anfahrt:  
<http://www.schluesshof.de/anlageplan.php3>

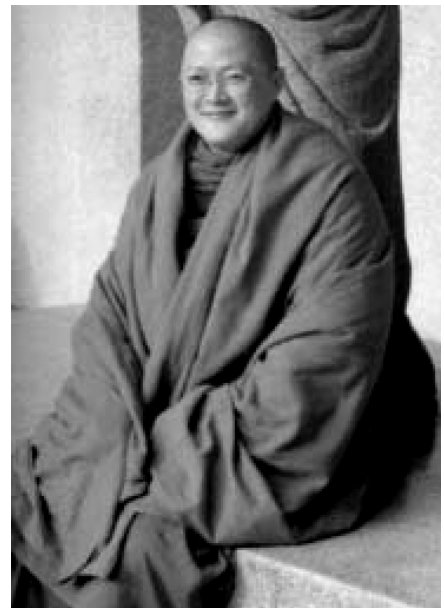
## **Metta - Meditation**

### **10-Tages-Retreat mit dem**

### **Ehrw. Bhante Sujiva**

**Bhante Sujiva** ist in einer chinesischen Großfamilie in Kuala Lumpur, Malaysia, aufgewachsen und hatte bei einem chinesischen Chan-Lehrer erste Kontakte mit der Meditation. Schon damals faszinierte ihn die Beobachtung innerer Abläufe sehr. Nach Abschluss seines Studiums der Agrarwissenschaften wurde er Mönch, um sich so ganz seiner Liebe zur Meditation widmen zu können.

Bhante Sujiva meditierte als junger Mönch zuerst in verschiedenen Meditationszentren und Waldklöstern Südthailands und Malaysias. Bei einer mehrmonatigen, strukturierten Unterrichtung durch burmesische Meditationsmeister (insb. Sayadaw U Javana und Sayadaw U Pandita) erfuhr seine Meditation eine bedeutende Intensivierung. Heute lebt er vorwiegend in Europa und hält zahlreiche Retreats in der Schweiz, in Italien, in der tschechischen und slovakischen Republik ab. Bhante Sujiva unterrichtet in einer flexiblen Art Vipassanā (Einsicht) und Samatha (Stille) Meditation. Seine Anweisungen beruhen einerseits auf seinem tiefen persönlichen Verständnis der Abläufe und andererseits auf seinem intuitiven Wahrnehmen der Anlagen einer Person.



**Daten: 18. September, 18.00 Uhr - 28. September, 12.00 Uhr**  
**Kosten: 300 € (= 30 €/Tag)** für Unterkunft und vegetarische Verpflegung.  
(Bei Bedarf kann auch im eigenen Zelt übernachtet werden. Kosten 150 €)

Die Retreat-Tage bestehen in Sitz- und Gehmeditation, Anleitungen, Vorträgen und Interviews. Abgesehen von den Vorträgen und Gesprächen verläuft der Kurs in **Schweigen**. Bhante Sujiva spricht Englisch und wird ins Deutsche übersetzt.  
**Auf Wunsch kann der Meditierende auch Vipassanā-Meditation ausüben.**

Es wird empfohlen und erwartet, dass die **8 Silas** (ethischen Übungsregeln) während des Retreats eingehalten werden, d.h. auch, es wird nach dem Mittagessen keine feste Nahrung mehr zu sich genommen.

**Information und Anmeldung:** Beim Michael Zeh Verlag Tel. 030 / 494.13 73

Ihre Anmeldung wird gültig mit **Anzahlung von 50 €:**  
Konto: Thomas Zeh  
Deutsche Bank Berlin, BLZ 100 700 24, Konto-Nr. 7726 136  
Kennwort: Retreat Sujiva  
Die Restzahlung wird bei Beginn des Kurses fällig.

Für die Reisekosten des Ehrw. Bhante Sujiva bitten wir um eine **Spende (Dāna)** am Ende des Retreats.

Für etwaige physische oder psychische Schäden wird keine Haftung übernommen

## **Anreise:**

**Wir bitten die Teilnehmer am 18.9.05 um ca. 15:00h im Schlußhof zu sein, damit genug Zeit bleibt, um organisatorische Fragen zu klären. Das Retreat im Schweigen beginnt um 18:00h.**

### **Veranstaltungsort:**

Schlußhof

D- 17279 Lychen

Fon (039888) 6440

Fax (039888) 64470

<http://www.schluesshof.de>

Der Schlußhof liegt ca. 100 Km von Berlin entfernt.

Auto: ca. 1 1/2 Std.

Bahn:

Bahnstation Fürstenberg/Havel, Busverbindung nach Templin,

Haltestelle Schlußhof/Lychen. Bus-Fahrzeit ca. 20 Min.

Einen Lageplan finden Sie hier:

<http://www.schluesshof.de/anlageplan.php3>

Da einige Teilnehmer mit dem Auto von Berlin zum Schlußhof fahren, besteht eventuell die Möglichkeit für Sie von Berlin aus mitzufahren. Wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit brauchen, melden Sie sich dafür bitte bei Thomas Zeh (030 / 494 13 73) rechtzeitig an.