

# Ein wohlwollendes & freundliches Herz entfalten

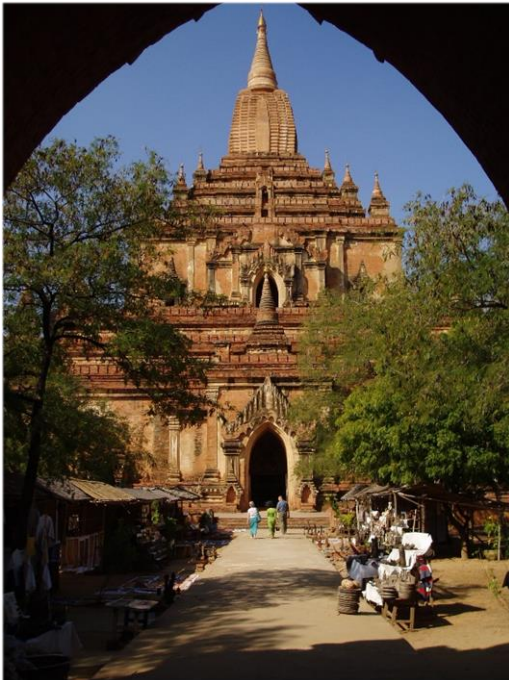
## Metta Retreats im Karunahaus, Schweiz

mit *Ayya Virañāṇi* und *Ariya Baumann*

10-Tage intensives Metta Retreat: 1. – 10. April 2021

Nur Oster-Retreat: 1. – 5. April 2021

Kurssprache: Englisch (deutsche Zusammenfassungen falls nötig)

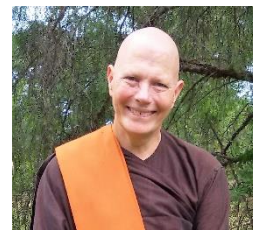


Mit der Praxis von liebevoller Güte entfalten wir eine wohlwollende, freundliche und liebevolle Haltung allen Lebewesen gegenüber. Seit der Zeit des Buddha wird diese Form der Meditation praktiziert: einerseits um diese Herzensqualität zu kultivieren und andererseits als Unterstützung für die Entwicklung und die Vertiefung von befreiender Einsicht.

In diesem Retreat werden wir die segensreichen Eigenschaften von *mettā* sowohl in formaler Praxis als auch in den täglichen Aktivitäten ergründen, ebenso mit *Mettā*-Chants. *Ayya Virañāṇi* und *Ariya Baumann* bringen die traditionellen *Mettā*-Belehrungen von Burma ins Toggenburg.

Diese Retreats sind sowohl für Anfänger\*innen als auch für geübte Meditierende geeignet.

**Ayya Virañāṇi**, Wissenschaftlerin und Naturschutzbiologin in Hawai'i und Neuseeland, begann 1979 mit der Meditationspraxis. In den 1990-ern Jahren intensivierte sie ihre Praxis und im Jahr 2003 ordinierte sie als Novizin in der burmesischen Linie von Mahasi Sayadaw. Am Neujahrstag im Jahr 2006 ordinierte sie als Nonne unter Sayadaw U Pandita in Burma. Heutzutage lebt sie meistens im Chanmyay Myaing Meditation Centre im Norden von Yangon. Sie war eine der Lektor\*innen (für Pali und Englisch) der Übersetzung von Mahasi Sayadaws Buch 'Manual of Insight', herausgegeben vom Wisdom Publications Verlag. Sie lehrt weltweit *Mettā*- und *Vipassanā*-Meditationskurse.



**Ariya Baumann** war von 1992 bis 2013 buddhistische Nonne. Sie ordinierte und praktizierte *Vipassanā*- und *Mettā*-Meditation unter Sayadaw U Janaka in Burma. Nach Jahren der intensiven Praxis begann sie für die burmesischen Lehrer zu übersetzen und auch selbst zu lehren. Heute leitet sie weltweit *Vipassanā*- und *Mettā*-Meditationskurse, in denen die *Metta*-Chants ein wichtiger Bestandteil der Herzenseinfaltung sind. Unter den Büchern, die sie aus dem Burmesischen ins Deutsche und Englische übersetzt hat, sind u. a. Mahasi Sayadaws 'Manual of Insight' und Sayadaw U Indakas 'Mettā' und 'Bojjhaṅga' (über die Erleuchtungsglieder). [www.vipassana-metta.com](http://www.vipassana-metta.com)



Im Jahr 2008 gründeten *Ayya Virañāṇi* und *Ariya Baumann* den Verein *Mettā In Action*, mit dem sie jedes Jahr bedürftige Menschen in Burma unterstützen, u. a. Nonnenklöster, Schulen, Arzt- und Zahnarztpraxen oder Dorfbewohner\*innen.

Für Anmeldung und Information:

[www.karunahaus.ch](http://www.karunahaus.ch), [info@karunahaus.ch](mailto:info@karunahaus.ch)

Tel: +41 (0)71 999 10 10