

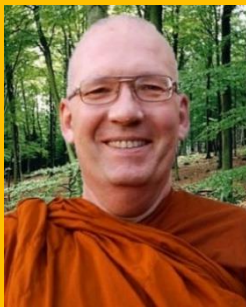
Vertiefung in den Einsichtsdialog – Weises Ergründen als Lebensweg

**Online Pfingstretreat vom 30. Mai bis 1. Juni 2020 mit Bhante Sukhacitto,
Assistenz Harald Reiter**

In herausfordernden Zeiten bietet uns das Alltagsleben mit all seinen Phänomenen noch mehr Gelegenheit, die Lehren des Buddha zu praktizieren und Weisheit zu entwickeln. Das Ziel ist, den Geist vom Erleben von Unzulänglichkeit zu befreien. Wir können lernen, Yoniso Manasikāra (weises Ergründen) anzuwenden, geleitet vom 8fachen Pfad, wie der Buddha ihn gelehrt hat. Die Buddhalehre als Lebensweg, ergründet mit den Mitteln des Einsichtsdialoges: Kontemplationen, unterstützt von den Anleitungen *innehalten, entspannen, sich öffnen, einstimmen auf das Entstehen und Vergehen, tief zuhören und die Wahrheit sprechen*.

Der Einsichtsdialog als eine zwischenmenschliche Meditationspraxis auf der Grundlage von Vipassana bietet die Möglichkeit, die Achtsamkeit und Geistesruhe der traditionellen, stillen Meditationsübung in die Interaktion mit anderen einzubringen. Dies ermöglicht uns Dinge, die wir normalerweise in der Geschäftigkeit unseres Lebens übersehen, wahrzunehmen und zu verstehen und mehr Akzeptanz für uns selbst und andere in einer neuen Tiefe aufzubringen.

Der Kurs ist für Praktizierende geeignet, die bereits Erfahrung im Einsichtsdialog haben.



Bhante Sukhacitto,

geb. 1963, traf 1986 in Thailand den Lehrer Ajahn Buddhadasa und ist seit 1990 voll ordiniertes Mönch. Im Jahre 1993 kehrte er in den Westen zurück. Er lebte mehrere Jahre in Klöstern der Ajahn Chah Tradition in England und in der Schweiz. Vor 15 Jahren lernte er den Einsichtsdialog kennen und wurde von Gregory Kramer u. a. als Lehrer ausgebildet. Gut drei Jahre leitete er das Kalyana Mitta Vihara - Haus der Edlen Freundschaft bei Hannover.

Informationen: www.dhammadialog.de, www.einsichtsdialog.de



Harald Reiter,

geb. 1968, praktiziert Achtsamkeitsmeditation in der Theravada Tradition mit verschiedenen LehrerInnen in Asien, Europa und USA seit 2004, Einsichtsdialog seit 2008 unter Anleitung von Gregory Kramer u.a., Insight dialogue facilitator. Diploma Examination in Buddhism, Buddhist and Pali University of Sri Lanka. Lehrender an der Theravadaschule Wien, Leitung von Seminaren und Kursen in Österreich und Deutschland, [online international](http://onlineinternational.com).

Informationen: www.haraldreiter.com

Termin: Pfingstsamstag 30. Mai bis Pfingstmontag 1. Juni 2020 von 9 bis 12 Uhr, Samstag und Sonntag 15 bis 18.30 Uhr, Montag 14.00 bis 16.30 Uhr

Kursort: Online via Zoom – Zoom ist eine unkomplizierte Plattform für Online-meetings, Grundinformation finden Sie [HIER](#) – bitte anklicken! Die Raumnummer erhalten Sie nach Anmeldung!

Teilnahmevoraussetzungen:

- Der Kurs ist für Praktizierende geeignet, die bereits Erfahrung im Einsichtsdialog haben
- Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich
- PC oder Laptop mit Kamera (Tablet oder Smartphone möglich, aber abzuraten) und stabilem Internetzugang
- Ruhiger Ort zuhause – eigener Raum erforderlich für ungestörte Praxis

Kosten: Dana – freies Geben via PayPal oder Banküberweisung möglich

Anmeldung und für Fragen: meditation@shiatsu-im-raum.at, Beschränkte Teilnehmerzahl!