



## Meditationsretreat 2021 – Vipassana und Metta

Wann: Sa, 04.09.2021 – Sa, 11.09.2021  
Wo: Alte Säge, Freizeitheim Breitenberg  
Dielweg 25, 75389 Neuweiler-Breitenberg

**Vipassana** – Klares Sehen, Erkenntnis

**Metta** – Wohlwollen, Freundlichkeit

Durch das kontinuierliche, liebevolle, annehmende Spüren und Betrachten aller Phänomene in Körper, Herz und Geist können wir grundlegende Tatsachen des Lebens direkt erfahren; in erster Linie die Vergänglichkeit.

Manchmal beschert uns das Leben angenehme Erfahrungen, manchmal unangenehme, die kommen und gehen wie die Wolken am Himmel. Es ist nicht „Ich“, der/die die Erfahrung kreiert. Sie entstehen auf Grund von Ursachen und Bedingungen, die im Moment zusammenkommen – und zu denen ich meinen Teil beitrage. Wenn wir dies zutiefst erkennen und akzeptieren, ist große Freiheit möglich.

Metta ist eine freundliche innere Haltung für uns und das Leben als Ganzes.

Sharon Salzberg, die US-amerikanische Lehrerin sagt dazu:

"Die Entwicklung und Entfaltung von Metta ist ein Schlüssel zum Glück. ...Alle Übungen der Metta-Meditation beginnen mit uns selbst – denn erst wenn wir uns selbst lieben, können wir auch andere Menschen lieben.... Wir lernen deshalb, alle Aspekte unserer eigenen Natur und alle Aspekte der Welt zu akzeptieren – denn nur so gelingt es uns, unsere eigenen engen Grenzen zu überwinden und zu erfahren, dass wir Teil eines sinnvollen, großen Ganzen sind."

Abgesehen von Meditationsanleitungen, Vorträgen und Gesprächen mit dem Lehrenden findet der Kurs in vollständigem Schweigen statt. Er ist für AnfängerInnen wie auch für erfahrene Meditierende geeignet.

**Leitung:** Samuel Theiler [www.samueltheiler.ch](http://www.samueltheiler.ch)

Samuel Theiler praktiziert seit über 25 Jahren Vipassana und Metta bei Lehrenden in Europa, Thailand und Myanmar (Burma). Er wurde von Fred von Allmen während 5 Jahren zum Lehren geschult und autorisiert. Er ist Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg.

**Kursgebühr:** 300 € für Übernachtung und Verpflegung (bitte nächsten Abschnitt über Spende beachten)

**Spende** (Dana-Prinzip). Ein traditionelles buddhistisches Prinzip, das wir in Ehren halten wollen, ist die Überzeugung, dass die Lehre durch keinerlei materielle Werte aufgewogen werden kann und dass sie unentgeltlich für alle Interessierten zugänglich sein sollte. Deshalb bietet der Lehrer seine Arbeit kostenlos an. Um seinen Lebensunterhalt und seine weiteren Lehraktivitäten zu ermöglichen, ist er jedoch auf freiwillige Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

**Tagesablauf:** Dies ist ein intensives Meditationsretreat im Schweigen. Wir üben uns den ganzen Tag darin, entspannt präsent zu sein mit allen Erfahrungen in Körper, Herz und Geist. Im Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen und bei allen Aktivitäten.

Täglich **eine Stunde Mithilfe im Haus** gehört zum Kurs.

Teilnahme von Beginn bis Schluss ist Bedingung der Teilnahme.

Intensive Meditationsretreats im Schweigen sind oft nicht geeignet für Menschen mit schweren akuten psychischen Problemen. Im Zweifelsfall bitten wir um eine vorgängige Absprache mit dem Kursleiter: [sam.theiler@bluewin.ch](mailto:sam.theiler@bluewin.ch)



## Organisatorische Hinweise

**Beginn:** Anreise ab **16.00 Uhr**  
Abendessen **18.00 Uhr**  
Kursbeginn **19.30 Uhr**

**Anfahrt :** [https://freizeitheim-breitenberg.ejw-calw.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=72&Itemid=514](https://freizeitheim-breitenberg.ejw-calw.de/index.php?option=com_content&view=article&id=72&Itemid=514)

**Abreise:** Abreise mit Lunchpaket, spätestens um **13.30 Uhr**

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist verbindlich (siehe separates Anmeldeformular).  
Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten.  
Für die Reservierung gilt die Reihenfolge des Zahlungseingangs.

**Rücktritt:** Bei Rücktritt fallen folgende Stornogebühren an:  
Rücktritt bis vier Wochen vor Kursbeginn: 10% der Kursgebühr  
Rücktritt bis zwei Wochen vor Kursbeginn: 40% der Kursgebühr  
Rücktritt bis zwei Tage vor Kursbeginn: 50% der Kursgebühr  
Bei späterem Rücktritt; Nicht-Anreise oder vorzeitigem Abreise ist der Gesamtbetrag zur Zahlung fällig.

**Essen:** Es gibt drei Mahlzeiten am Tag, die frisch zubereitet, vegetarisch und reichhaltig sind. Viele Produkte sind biologisch. Frisches Obst, Kaffee, Tee und Wasser stehen für euch bereit. Leider können wir nicht auf Allergien und Unverträglichkeiten Rücksicht nehmen. Bitte bringt spezielle Lebensmittel selbst mit.

**Zimmer:** Mehrbettzimmer mit Stockbetten (4-6 Betten), es gibt Gemeinschaftsduschen und WCs.

**Bettwäsche:** 3-teilig: **bitte mitbringen** (Bezüge, Laken, etc.), sowie Handtücher.

**Kleidung:** Hausschuhe, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und Regenkleidung.  
Wir empfehlen, auch warme Kleidung im Gepäck zu haben.

**Meditationskissen:** Meditationskissen, Schals, Decken und Matten sowie Bänke **bitte mitbringen**. Stühle sind vorhanden.

**Mobiltelefon:** Um unsere Innenschau zu unterstützen bitten wir dringend darum, während des Kurses keine Mobiltelefone / Smartphones zu benutzen.  
In dringenden Fällen kann folgende Telefonnummer benutzt bzw. für eingehende Telefonate angegeben werden: +49 1511 4925978

**Haftungsausschluss:** Die Teilnahme an dem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung.  
Der Kursleiter und Veranstalter übernimmt für physische oder psychische Schäden, die bei der Teilnahme auftreten könnten, ausser bei Vorsatz bzw. grober Fahrlässigkeit, keinerlei Haftung.  
Für persönliche Gegenstände und Wertsachen kann nicht gehaftet werden.