

## VIPASSANA (EINSICHTS) –MEDITATION UND

### METTA (LIEBENDE-GÜTE) –MEDITATION

Unter “Einsichts-Meditation” versteht man das Einsetzen von Achtsamkeit, um körperliche und geistige Vorgänge unmittelbar wahrzunehmen und zu beobachten.

Die Praxis befähigt uns, sowohl innere Ruhe als auch Einsicht in die wahre Natur von Geist und Körper zu gewinnen. Wir erlangen einen direkten Zugang zu innerem Frieden und können heilsamer und weiser leben.

Meditation der Liebenden Güte kultiviert ein sanftes, liebevolles und freundliches Herz. Wir erfüllen unseren Geist und unser Herz mit Gedanken und Gefühlen der Liebe und Güte, des Mitgefühls, der Freundlichkeit und des Wohlwollens uns selbst und anderen gegenüber.

Metta-Meditation befreit das Herz und den Geist von den unheilsamen Kräften des Hasses, des Ärgers und der Böswilligkeit. Sie beruhigt, beglückt, heilt und erhebt den Geist. Sie fördert harmonische und zuträgliche Beziehungen zu anderen.

Beide Meditationsformen wurden von Buddha, einem indischen spirituellen Lehrer, vor mehr als 2500 Jahren gelehrt.

Das Wort “Einsicht” ist die Übersetzung des indischen Pali-Wortes “Vipassana” und bedeutet das klare Sehen der wahren Natur von Erfahrung und Wirklichkeit. Dieses Erkennen richtet sich auf die Befreiung des Geistes von Unwissenheit. Dadurch finden wir zu Weisheit und Verstehen.

Das indische Pali-Wort für “Liebende Güte” ist “Metta”. Es wird auch als Liebe, Wohlwollen oder Freundlichkeit übersetzt.

Die Praxis der Einsicht und Liebenden Güte kann uns dabei helfen, ein glückliches und sinnvolles Leben zu führen, das erfüllt ist von Weisheit, Verständnis und Mitgefühl.

Der Meditationslehrer, Visu Teoh, wird Anleitungen in die Praxis der Einsichts- und Liebende-Güte-Meditation geben. Er wird die Übenden in die Meditation im Sitzen und Gehen einführen. Wir werden Fragen beantworten und uns austauschen, um die Praxis zu erklären und näher zu erläutern.

Visu wird auf Englisch unterrichten und seine deutsche Frau Barbara ins Deutsche übersetzen.

Wenn die Technik und die Prinzipien einmal verstanden sind, kann jeder seine Praxis zu Hause weiterführen.

Visu, ist chinesischen Ursprungs aus Malaysia. Er war 17 Jahre lang buddhistischer Mönch und praktiziert Meditation seit 1982. 2003 legte er die Robe ab und kehrte zum weltlichen Leben zurück.

Zusammen mit Barbara bereist er Asien und Europa, um Vipassana- und Metta-Meditation zu unterrichten.