



Vipassana Meditationsretreat mit Einsichtsdialog *Gemeinsam erwachen*

Irene Bumbacher und Ayya Anopama

Karuna Haus, Unterwasser im Toggenburg

8. – 14. Dezember 2025

In diesem Retreat werden wir erforschen, wie wir durch die Kraft der stillen Meditation und die Praxis des Einsichtsdialogs, des tiefen Zuhörens und des Sprechens aus der Stille, in uns selbst und mit anderen präsent sein können. In der bedingungslosen Akzeptanz unserer inneren Erfahrung und in der Beziehung zu anderen öffnet sich die Tür zu Mitgefühl und befreiender Einsicht.

Sechs Meditationsleitfäden bilden die Grundlage des Einsichtsdialogs. Sie unterstützen uns dabei, Achtsamkeit, Ruhe und Stille zu kultivieren, während wir verschiedene Aspekte unserer menschlichen Erfahrung gemeinsam in der Unmittelbarkeit des gegenwärtigen Augenblicks erkunden.

Mehr Information zum Einsichtsdialog siehe <https://einsichtsdialog.de/einfuehrung/>.

Der Retreattag besteht aus einer kontinuierlichen Meditationspraxis in allen Aktivitäten und beinhaltet sowohl stille Sitz- und Gehmeditation als auch die Praxis des Einsichtsdialogs in Gruppen von zwei oder mehreren Personen mit angeleiteten Kontemplationen. Es gibt auch Zeit für ausgleichende Bewegungsmeditation und Gespräche mit den Lehrerinnen.

Mit Ausnahme des Einsichtsdialogs findet das Retreat im edlen Schweigen statt und unter Verzicht auf jegliche elektronische Kommunikation. Für eine Teilnahme braucht es die Bereitschaft, dem gemeinsamen Tagesplan zu folgen, und es wird Meditationserfahrung vorausgesetzt. Die Kurssprache ist Deutsch. Die kontinuierliche Praxis im Schweigen und der Einsichtsdialog können anspruchsvoll sein und erfordern eine gewisse physische und psychische Stabilität.

Retreatleitung

Ayya Anopama verbrachte mehrere Jahre in Retreat in Burma und ordinierte mit dem ehrwürdigen Pa Auk Sayadaw als buddhistische Nonne. Sie hat unter verschiedenen Lehrenden des frühen Buddhismus und der tibetischen Tradition studiert und praktiziert und leitet Retreats in Europa und Amerika. Ihr Ansatz betont das offene Gewahrsein und Mitgefühl und integriert die zwischenmenschliche Meditationspraxis des Einsichtsdialogs. Sie ist Einsichtsdialoglehrerin und Mitglied der Insight Dialogue Teaching Community.

Irene Bumbacher begann 1989 in Japan Zen zu praktizieren. Seither besucht sie Klöster und Retreats in verschiedenen buddhistischen Traditionen in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen lehrt sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditation. 2019 wurde sie erstmals von Gregory Kramer, dem Begründer des Einsichtsdialogs, in das Anleiten dieser zwischenmenschlichen Meditationspraxis eingeführt. Sie ist Mitbegründerin des Zentrums für Buddhismus in Bern. www.irenebumbacher.ch

Veranstaltungsort und Anmeldung

Karuna Haus, Ennetthur 818, 9657 Unterwasser; <https://www.karunahaus.ch/willkommen.html>