

## Gemeinsam wach durch Achtsamkeit

### Meditationsretreat mit Einsichtsdialog mit Ayya Anopama

Buddhayanahaus Stadel

26.bis 31. Mai 2026



In diesem Retreat werden wir erforschen, wie wir durch die Kraft der stillen Meditation und die Praxis des Einsichtsdialogs in uns selbst und mit anderen präsent sein können. Die sechs Meditationsleitfäden des Einsichtsdialogs unterstützen uns dabei, Achtsamkeit und Geistesruhe zu kultivieren, während wir gemeinsam verschiedene Aspekte unserer menschlichen Erfahrung in der Unmittelbarkeit des gegenwärtigen Augenblicks erkunden.

Unsere Praxis während des Retreats umfasst die stille Meditation im Sitzen und Gehen und in allen Alltagsaktivitäten, sowie den Einsichtsdialog in Gruppen von zwei oder mehreren Personen mit angeleiteten Kontemplationen. Es gibt auch Zeit in der Natur und für Ruhe, ausgleichende Bewegungsmeditation und Einzelgespräche mit der Lehrerin.

Der Einsichtsdialog ist eine zwischenmenschliche Meditationspraxis, die uns hilft, in unserem Alltag und miteinander wach zu sein. Sie bringt meditatives Gewahrsein, die Lehre des Buddhas und die Kraft der Beziehung zusammen, um tiefe Erkenntnis und Mitgefühl zu entwickeln. Weitere Informationen zum Einsichtsdialog finden Sie unter: <https://einsichtsdialog.de/einfuehrung/>

Das Retreat steht allen offen, die bereits Erfahrung mit Meditation/Achtsamkeitspraxis haben. Mit Ausnahme des Einsichtsdialogs findet das Retreat im edlen Schweigen statt und unter Verzicht auf jegliche elektronische Kommunikation. Die kontinuierliche Praxis im Schweigen und der Einsichtsdialog können anspruchsvoll sein und erfordern eine gewisse physische und psychische Stabilität (siehe Anmeldeformular).



**Ayya Anopama** verbrachte mehrere Jahre in Retreat in Myanmar und ordinierte mit dem ehrwürdigen Pa Auk Sayadaw als buddhistische Nonne in der burmesischen Waldkloster-Tradition. Sie hat unter verschiedenen Lehrenden des frühen Buddhismus, des Theravada und der tibetischen Mahamudra Tradition in Ost und West studiert und leitet Retreats in Europa, Amerika und Asien. Ihr Ansatz betont das offene Gewahrsein und Mitgefühl und integriert zwischen-menschliche Meditationspraxis. Sie ist Einsichtsdialoglehrerin und Mitglied der Global Insight Dialogue Teaching Community.

Retreat-Teilnehmende sind eingeladen, am Ende des Retreats **Dana** für Ayya Anopama und für das Seminarhaus Stadel anzubieten. **“Dana”** bedeutet 'Freigebigkeit' und bildet einen wesentlichen Bestandteil buddhistischer Geistes- und Herzensschulung. Die Praxis des Dana unterstützt die Lehrenden und Praxisorte in der Weitergabe der Lehren des Buddha, die als unbezahlbar betrachtet werden, und fördert die Entwicklung von Verbundenheit mit allen Lebewesen.

- Anmeldung/Info:** [jbeckra@gmail.com](mailto:jbeckra@gmail.com), **Anmeldeschluss** 25.04.2026
- Ort** Buddhayana-Haus, Stadel 8, 86579 Waidhofen, Deutschland  
<https://buddhayana-ev.de/>
- Anfahrt:** per PKW oder mit dem Zug: von den Bahnhöfen Schrobenhausen und Pfaffenhofen (ggf. Abholung).
- Kosten pro Person:** vegetarische Verpflegung 180,00 €  
Organisation ca. 150 € (kann variieren, je nach Teilnehmerzahl;  
*Ermäßigungen im Einzelfall auf Anfrage*)
- Vorauszahlung:** 100,00 € bei Anmeldung auf das Konto:  
Juliane Beck bei der ING IBAN: DE43 5001 0517 5433 2426 70 BIC:  
INGDDEFFXXX, Verwendungszweck: „Retreat Stadel 2026“,  
mit Name der Teilnehmenden; Restzahlung in bar vor Ort  
**Dana** für die Lehrerin und für die Unterkunft im Buddhayana-Haus (je nach  
Teilnehmerzahl im Einzelzimmer) bitte in bar mitbringen.  
Eigene Bettwäsche, Handtücher, Hausschuhe, Wecker erforderlich.
- Veranstalter Verein Selbsthilfe und Kommunikation gem. e.V.** [www.reden-und-schweigen.de](http://www.reden-und-schweigen.de)