



Metta-Meditationsretreat

Irene Bumbacher & Fred von Allmen

Landguet Ried, Niederwangen bei Bern

14. - 18. Oktober 2026

Liebevolle Güte – mitfühlende Verbundenheit

Durch die systematische Praxis der Metta-Meditation (liebevolle Güte) entfalten wir die uns innewohnenden Kräfte der Liebe und des Mitgefühls, und wir kultivieren eine altruistische Motivation zum Wohle allen Lebens. Auf diese Weise entwickeln wir eine Haltung von Offenheit, Wohlwollen und Respekt in der Beziehung zu uns selbst und zu allen Lebewesen. Je stärker wir uns in dieser Herzensoffenheit verankern, desto tiefer und unmittelbarer fühlen wir uns mit dem Leben in uns und um uns herum verbunden, und wir wünschen uns, in Harmonie damit zu leben.

Mit Ausnahme von Vorträgen, Anleitungen und Gesprächen mit den Lehrenden verläuft dieses **Retreat im Schweigen**, was auch den vollständigen Verzicht auf die Benützung aller elektronischen Kommunikationsgeräte beinhaltet.

Die Kursteilnahme setzt keine Identifikation mit buddhistischen Ideen oder Grundsätzen voraus. Wesentlich ist hingegen das Interesse an einer konsequenten Meditationspraxis. Da diese kontinuierliche Praxis im Schweigen anspruchsvoll sein kann, erfordert sie eine gewisse innere Stabilität und körperliche und psychische Gesundheit.



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. Sie schätzt das Alltagsleben als wertvolles spirituelles Übungsgelände, aus dem sie sich jährlich mehrere Wochen zur Vertiefung der eigenen Praxis zurückzieht. Seit 2008 lehrt sie Vipassana- und Metta-Meditation. Sie ist Mitbegründerin der Vipassana Meditationsgruppe und des Zentrums für Buddhismus in Bern. www.irenebumbacher.ch



Fred von Allmen studiert und praktiziert den buddhistischen Weg des Erwachens seit über fünfzig Jahren unter Lehrenden der tibetischen Dzogchen- und Gelug-Traditionen sowie der Theravada Vipassana-Tradition. Seit 1984 lehrt er weltweit einen Weg zur befreienden Erkenntnis von Herz und Geist. Er ist Autor der Bücher 'Die Freiheit entdecken', 'Mit Buddhas Augen sehen', 'Buddhas tausend Gesichter' und Co-Autor von 'Grundlagen des Buddhismus' und 'Mahamudra & Vipassana'. Er ist Mitbegründer und Lehrer des Meditationszentrums Beatenberg. www.fredvonallmen.ch

Bitte wenden!

Veranstaltungsort	Landguet Ried, Center for mindful living Hilfligweg 10, CH-3172 Niederwangen bei Bern www.landguet.ch
Kursbeginn und -schluss	Der Kurs beginnt mit einer leichten Mahlzeit am Mittwoch um 17:00 Uhr und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 14:00 Uhr.
Kurssprache	Deutsch (Keine Übersetzungen / No translations)
Information und Anmeldung	https://www.landguet.ch/de/events/metta-oktober-2026 Keine telefonischen Anmeldungen/Registrationen

Spenden für die Lehrenden:

Die Preise für Registration, Mahlzeiten und Unterkunft enthalten kein Honorar für die Lehrenden. Diese werden nach dem traditionellen buddhistischen Spendenprinzip entlohnt, wonach die Dharma- Lehre nicht gehandelt oder verkauft werden sollte.

Das Honorar für die Arbeit der Lehrenden wird von allen Teilnehmenden nach dem Prinzip der Grosszügigkeit (Dana) bezahlt, einem wesentlichen Aspekt der spirituellen Praxis. Von diesen Spenden müssen die Lehrenden ihren Lebensunterhalt, Weiterbildungen und Retreats sowie ihre Altersvorsorge bestreiten.

Die Spenden sind anonym, damit alle so viel geben können, wie ihnen – im Sinne von Grosszügigkeit und Solidarität – richtig erscheint. Dies ist auch ein Ausdruck des Vertrauens in die Grosszügigkeit der Teilnehmenden.

