



Intensivkurs Vipassana Meditation

Ziel der intensiven Meditationskurse ist es, tiefe Ruhe, innere Sammlung und die Erweiterung des spirituellen Bewusstseins zu erleben. Damit werden die Retreats zur Quelle inneren Frieden und umfassenden Wohlergehens. Für alle TeilnehmerInnen sind der Stundenplan und die Kursregeln verbindlich.

Die Kurse dürfen nur von Personen besucht werden, die sich körperlich und seelisch in einer guten Gesamtverfassung befinden.

Stundenplan

04.00	Im Haus ertönt ein Gong, Aufstehen, es besteht die Möglichkeit einen Tee zu trinken
04.30 - 05.30	Meditation ohne Lehrer
05.30 - 06.30	Meditation mit dem Lehrer und Vortrag
06.30	Frühstück
08.00 - 09.00	Meditation mit dem Lehrer
09.20 - 11.00	Meditation ohne Lehrer
11.00	Mitagessen
13.00 - 13.45	Meditation ohne Lehrer im Meditationsraum oder wahlweise Gehmeditation
14.00 - 15.00	Meditation mit dem Lehrer
15.20 - 17.00	Meditation mit dem Lehrer sowie an den Tagen 1,3,5 und 7 Besprechen des Meditationsfortschrittes mit dem Lehrer.
17.00 - 18.30	Pause.
18.30 - 19.30	Meditation mit dem Lehrer und Vortrag
20.00 - 21.00	Meditation mit dem Lehrer

- damit niemand gestört wird, soll während den Meditationszeiten der Raum nicht verlassen werden..

Ethische Regeln des Buddhismus

Die Vipassana Geistesentwicklung ist nur auf einer soliden ethischen Basis möglich. Der Buddhismus kennt fünf ethische Regeln. Diese Regeln gilt es grundsätzlich einzuhalten. Allerdings bestehen gewisse Unterschiede zwischen Laienleben und geistlichem Leben. Während des Kurses in introspektiver Meditation wenden wir die fünf ethischen Regeln in einer höheren Form an:

1. **Keine Lebewesen töten:** Das Leben ist der höchste Besitz eines Menschen oder eines Tieres, deshalb darf man nicht töten. Es sei angemerkt, dass anders als hier im Westen auch das Töten eines Tieres explizit als Fehlverhalten beurteilt wird. Während des Kurses heisst dies für uns, dass wir nicht einmal ein lästiges Insekt töten sollen.
2. **Nicht stehlen:** Dieses Gebot ist einfach zu verstehen und auch einfach einzuhalten, da uns während des Kurses alles gegeben wird, was wir zum Leben brauchen.
3. **Kein sexuelles Fehlverhalten:** Für Laienanhänger bedeutet dies, keine sexuellen Praktiken, die das physische oder psychische Leiden erhöhen. Für Mönche und Nonnen bzw. während des Vipassana Kurses ist keinerlei sexuelle Aktivität passend.
4. **Keine falsche Rede führen:** Dies bedeutet nicht zu lügen, nicht schlecht zu sprechen, nicht grob zu sprechen, nicht unnützlich zu sprechen etc. Während des Kurses gilt 'Edles Schweigen'. Bei Problemen sollen wir einzig mit dem Lehrer sprechen. Wenn wir mit einer Person sprechen, bringen wir nicht nur uns selbst um die Früchte des Kurses, sondern verhindern auch, dass der/die andere die Vipassana-Erfahrung machen kann. Gespräche beginnen nicht aus dem Nichts, sondern es geht ein Blickkontakt voraus. Deshalb sollen wir wenn möglich während der ganzen Zeit interiorisiert bleiben und nicht den Blick von anderen suchen bzw. erwidern.
5. **Keine Rauschmittel zu sich nehmen:** Verboten sind alle Rauschmittel inkl. Alkohol. Die Meditation ist eine bewusste Öffnung unseres mentalen Raumes. Nehmen wir in diesem Moment Rauschmittel zu uns, sind deren Auswirkungen noch weit unberechenbarer als sonst. Nimmt jemand ärztlich verordnete, psychoaktive Substanzen zu sich, ist dies dem Lehrer mitzuteilen.

Spezielle Kursregeln

Neben den vorgenannten buddhistischen Grundregeln kommen die folgenden weiteren Regeln zur Anwendung:

- **Nicht nach 12.00 Uhr essen:** Diese Regel gilt für buddhistische Mönche und Nonnen. Wenn wir im Essen bescheiden bleiben (ohne jedoch wirklich zu fasten), so unterstützt dies unsere Meditationspraxis. In unserem Mediationskurs steht während des ganzen Tages ein Teebuffet zur Verfügung, wo man sich bedienen kann. Am Nachmittag sollte man jedoch keine Milch mehr zu sich nehmen, da dadurch die Regel gebrochen wird. Honig ist jedoch möglich.
- **Keine Ablenkungen:** Alles was uns oder andere ablenkt, sollen wir während der ganzen Zeit vermeiden, d.h.:
 - Absolutes Handyverbot:** Handies und weitere elektronische Geräte dürfen nicht ins Zentrum mitgebracht werden oder müssen bei Ankunft der Kursleitung abgegeben werden. In absoluten Notfällen können Angehörige in unser Büro anrufen (032 941 50 40).
 - Nicht lesen und schreiben:** Versuchen die Langeweile, die sich möglicherweise einstellt, auszuhalten und genau in diesen Momenten das Bewusstsein für die inneren Abläufe und mentalen Befindlichkeiten schärfen.
- **Keine Körperübungen machen:** Während der neun Tage sollen alle sportlichen Übungen und körperlichen Trainingsformen unterbleiben. Auch Yogastellungen sind für die Zeit der reinen Meditation nicht empfohlen.
- **Keine Vermischung mit anderen Techniken:** Es soll nur diejenige Technik geübt werden, die im Kurs vermittelt wird, d.h. eventuell früher erlernte Methoden sollen in der Zeit nicht angewendet werden. Gegenstände, die in Verbindung mit anderen Techniken stehen oder denen wir eine okkulte Bedeutung beimessen (z.B. Kraftbringer) dürfen nicht mitgebracht werden.
- **Das Gelände des Meditationszentrums soll nicht verlassen werden**