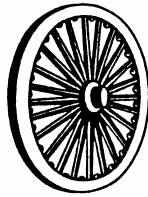


# VIPASSANA-MEDITATION



wie gelehrt von S.N. Goenka  
in der Tradition von Sayagyi U Ba Khin

**Einführung in die Technik  
und  
Teilnahmebedingungen  
für Meditationskurse**

**Mit den besten Wünschen für eine erfolgreiche Meditation. Bitte lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch, bevor Sie sich für einen Kurs bewerben.**

## **Einführung in die Technik**

Vipassana ist eine der ältesten Meditationstechniken Indiens. Sie wurde vor mehr als 2500 Jahren von Gotama, dem Buddha, wieder entdeckt, nachdem sie lange für die Menschheit verloren war. Das Wort **Vipassana** bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Es ist ein Prozess der Selbstreinigung durch Selbstbeobachtung. Man beginnt mit der Beobachtung des natürlichen Atems, um den Geist zu konzentrieren. Mit der geschärften Aufmerksamkeit geht man dann über zur Beobachtung der sich ständig verändernden Natur unseres Körpers und Geistes und erlebt die universellen Wahrheiten der Unbeständigkeit, des Leidens und der Ichlosigkeit. Diese Wahrheitserkenntnis durch direktes Erfahren ist der Prozess der Läuterung. Der gesamte Weg (Dhamma) ist ein universelles Heilmittel für universelle Probleme und hat nichts mit organisierten Religionen oder Glaubensgemeinschaften zu tun. Er kann daher von allen Menschen, jederzeit und überall, ohne Gefahr von Konflikten aufgrund von Herkunft oder Religionszugehörigkeit praktiziert werden, und er wird sich für alle gleichermaßen hilfreich erweisen.

### **Was Vipassana nicht ist:**

- Es ist kein Ritus oder Ritual, das auf blindem Glauben beruht.
- Es ist keine intellektuelle Beschäftigung oder philosophische Erbauung.
- Es ist keine Erholungskur, kein Urlaub, keine Gelegenheit zu Geselligkeit.
- Es ist keine Flucht vor den Prüfungen und Schwierigkeiten des täglichen Lebens.

### **Was Vipassana ist:**

- Es ist eine Technik, die das Leiden auslöscht.
- Es ist eine Methode der geistigen Läuterung, die es ermöglicht, allen Spannungen und Problemen des Lebens ruhig und ausgeglichen zu begegnen.
- Es ist eine Kunst der Lebensführung, die hilft, konstruktive Beiträge zur Gesellschaft zu leisten.

Vipassana-Meditation zielt auf die höchsten geistigen Werte, die vollständige Befreiung und vollkommene Erleuchtung. Sie bezweckt nicht die Heilung körperlicher Krankheiten, aber als Nebenprodukt der geistigen Läuterung können auch psychosomatische Leiden geheilt werden. Tatsächlich jedoch entfernt Vipassana die drei Ursachen des Unglücklichseins: Verlangen, Aversion und Unwissenheit. Bei regelmäßiger Übung löst die Meditation Spannungen und negative Verhaltensweisen, die im täglichen Leben aufgebaut worden sind.

Obwohl die Technik der Vipassana-Meditation vom Buddha entdeckt wurde, ist die Ausübung nicht auf Buddhisten beschränkt. Eine Bekehrung ist überhaupt nicht beabsichtigt. Alle Menschen sehen sich mit den gleichen grundlegenden Problemen konfrontiert, und eine Technik, die diese Probleme auslöscht, muss einen universellen Ansatz haben. Menschen mit verschiedenen religiösen Bekenntnissen haben die positiven Auswirkungen der Vipassana-Meditation erfahren und darin keinen Konflikt zur Ausübung ihres Glaubens gesehen.

## **Meditation und Selbstdisziplin**

Der Prozess der Selbstläuterung durch Selbsterkenntnis ist niemals einfach, man muss hart daran arbeiten. Nur durch eigene Anstrengung gewinnen Praktizierende Erkenntnisse über sich selbst, Einblicke in die eigene Realität – niemand anderes kann das für sie tun. Deshalb eignet sich diese Meditation nur für diejenigen, die bereit sind, ernsthaft zu arbeiten und die Regeln einzuhalten. Diese Regeln sind nur zum Wohl und Schutz der Meditierenden da, sie sind ein integraler Teil der Meditationspraxis.

Zehn Tage sind sicherlich eine sehr kurze Zeit, um in die tiefsten Schichten des Unbewussten vorzudringen und zu lernen, die dort liegenden Komplexe aufzulösen. Eine ununterbrochene Praxis in Zurückgezogenheit ist das Geheimnis des Erfolgs in dieser Technik. Die Regeln wurden unter Berücksichtigung dieses praktischen Aspektes ausgearbeitet. Sie sind weder zum Nutzen der Lehrkräfte oder der Organisatoren aufgestellt worden, noch sind sie Ausdruck einer bestimmten Tradition, orthodoxer Konventionen oder blinden Glaubens an eine organisierte Religion. Sie basieren vielmehr auf der jahrelangen praktischen Erfahrung von Tausenden von Meditierenden und sind

rational begründet. Die Regeln einzuhalten, schafft eine sehr förderliche Atmosphäre für die Meditation, sie zu brechen, schadet ihr.

**Die Teilnehmenden müssen sich bereit erklären, für die gesamte Dauer des Kurses auf dem Kursgelände zu bleiben. Sie sollten sich außerdem vorher sorgfältig mit allen übrigen Regeln vertraut machen. Nur wer überzeugt ist, die geforderte Disziplin ehrlich und gewissenhaft einzuhalten, sollte sich für eine Kursteilnahme bewerben.**

Wer nicht bereit ist, sich von ganzem Herzen zu bemühen, verschwendet seine Zeit, und stört darüber hinaus jene, die ernsthaft arbeiten möchten. Angehende Kursteilnehmer sollten außerdem wissen, dass es nicht ratsam ist, einen Kurs vorzeitig abzubrechen, weil man die Disziplin nicht einhalten kann. Ebenfalls wäre es sehr bedauerlich, wenn jemand, trotz wiederholter Ermahnungen, die Regeln nicht einhält und aufgefordert werden muss, zu gehen.

## **Personen mit psychischen Störungen**

Gelegentlich kommen Menschen mit psychischen Störungen zu Vipassana-Kursen mit der unrealistischen Erwartung, dass die Technik ihre psychischen Probleme heilen oder lindern können. Instabile Beziehungsverhältnisse und eine Geschichte verschiedener Behandlungen können es einem Menschen zusätzlich erschweren, von einem solchen Kurs zu profitieren, falls er oder sie den Kurs überhaupt bis zum Ende durchsteht. Da die Kurse nicht von therapeutisch geschulten Personen durchgeführt werden, und die Lehrenden und die Organisatoren ehrenamtlich arbeiten, ist es uns leider nicht möglich, Menschen mit psychischen Störungen angemessen zu betreuen. Obwohl die meisten Menschen von der Vipassana-Meditation profitieren, kann sie kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung sein. Daher können wir Menschen mit psychischen Störungen die Vipassana-Meditation nicht empfehlen.

## Teilnahmebedingungen für Meditationskurse

Das Fundament für die Praxis von Vipassana ist **sīla** – ethisch korrektes Verhalten. **Sīla** bildet die Basis für die Entwicklung von **samādhi** – Konzentration des Geistes, und die Reinigung des Geistes wird durch **paññā** erreicht: durch Introspektion gewonnene Weisheit.

### Die Regeln

Alle Teilnehmenden an einem Vipassana-Kurs müssen für die Dauer des Kurses die folgenden fünf Regeln gewissenhaft einhalten: Sie sollen

1. kein Lebewesen töten,
2. nicht stehlen,
3. sich jeglicher sexueller Aktivitäten enthalten,
4. nicht lügen,
5. keine Rauschmittel (auch keinen Tabak und Alkohol) zu sich nehmen.

Von alten Teilnehmenden (d.h. solchen, die schon einmal einen Kurs mit S.N. Goenka oder seinen Assistenten abgeschlossen haben) wird erwartet, dass sie drei weitere Regeln einhalten: Sie sollen außerdem

6. keine Nahrung nach 12 Uhr mittags zu sich nehmen,
7. auf sinnliche Vergnügungen und auf Körperschmückungen verzichten,
8. nicht in hohen oder luxuriösen Betten schlafen.

Alte Teilnehmende beachten die sechste Regel, indem sie in der 17-Uhr-Pause nur Tee (ohne Milch) oder Zitronenwasser bzw. Fruchtsaft trinken, während neue Teilnehmende Tee mit Milch sowie Obst erhalten. Die Lehrenden können einen alten Teilnehmer aus gesundheitlichen Gründen von der sechsten Regel befreien. Die siebte und achte Regel sollten von allen eingehalten werden.

### Anerkennen der Lehrer und der Technik

Die Teilnehmenden müssen sich einverstanden erklären, den Anweisungen und Ratschlägen der Lehrenden für die Dauer des Kurses zu folgen,

d.h. die Regeln einzuhalten und so zu meditieren, wie die Lehrer es verlangen, ohne einen Teil der Anweisungen zu ignorieren oder etwas hinzuzufügen. Dieses Akzeptieren sollte auf klarem Urteilsvermögen und Verstehen beruhen und nicht auf blinder Unterwerfung. Nur mit einer Haltung des Vertrauens kann ein Teilnehmer gewissenhaft und mit vollem Einsatz arbeiten. Ein solches Vertrauen in die Lehrenden und in die Technik ist grundlegend für den Erfolg in der Meditation.

## **Andere Techniken, Riten und religiöse Praktiken**

Es ist absolut notwendig, für die Dauer des Kurses alle Formen des Betens, der Gottes- und Heiligenverehrung oder sonstiger religiöser Zeremonien – einschließlich Fasten, Abbrennen von Räucherstäbchen, Zählen von Perlen, Rezitieren von Mantras, Singen, Tanzen etc. – völlig zu unterlassen. Andere Meditationstechniken, Heilmethoden und spirituelle Praktiken müssen gleichfalls unterlassen werden. Damit soll keine andere Technik oder Praxis disqualifiziert werden. Sie sollen dadurch in die Lage versetzt werden, der Vipassana-Technik einen fairen Versuch zu geben.

Wir weisen die Teilnehmenden ausdrücklich darauf hin, dass bewusstes, absichtliches Beimischen von anderen Techniken zur Vipassana-Meditation ihren Fortschritt behindern und sogar umkehren wird. Trotz wiederholter Warnungen der Lehrenden hat es Fälle gegeben, in denen Teilnehmende diese Technik absichtlich zusammen mit Ritualen oder anderen Praktiken ausgeübt haben und sich dadurch geschadet haben. Alle Zweifel oder Unklarheiten sollten immer durch ein Gespräch mit den Lehrenden geklärt werden.

## **Gespräch mit den Lehrenden**

Die Lehrenden stehen zwischen 12 und 13 Uhr für Einzelgespräche mit den Teilnehmenden zur Verfügung. Fragen können darüber hinaus auch öffentlich zwischen 21 Uhr und 21:30 in der Meditationshalle gestellt werden. Die Zeiten für die Gespräche sind dazu da, die Technik zu klären und Fragen zu beantworten, die sich aus dem abendlichen Vortrag ergeben haben.

## **Edle Stille**

Alle Meditierenden müssen von Kursbeginn bis zum Morgen des letzten vollen Kurstages Edle Stille einhalten. Edle Stille bedeutet Stille des Körpers, der Sprache und des Geistes. Jede Form der Kommunikation mit den Mitmeditierenden, einschließlich Gesten, Zeichensprache, geschriebenen Notizen o.Ä. ist untersagt.

Wann immer es notwendig ist, können die Meditierenden jedoch mit den Lehrkräften sprechen oder sich bei Problemen mit dem Essen, der Unterbringung, der Gesundheit etc. an die Kursbetreuer wenden. Aber auch diese Kontakte sollten sich auf ein Minimum beschränken. Die Meditierenden sollten das Gefühl entwickeln, allein zu arbeiten.

## **Geschlechtertrennung**

Während des Kurses ist eine vollständige Trennung der Geschlechter einzuhalten. Paare, ob verheiratet oder nicht, sollten während des Kurses nicht miteinander in Kontakt treten. Das gleiche gilt für Freunde, Familienmitglieder etc.

## **Körperkontakt**

Es ist wichtig, dass für die Gesamtdauer des Kurses jeglicher Körperkontakt zwischen Personen gleichen und verschiedenen Geschlechts vermieden wird.

## **Yoga und Leibesübungen**

Obwohl körperliche Yoga-Übungen und Gymnastik mit Vipassana vereinbar sind, sollten sie für die Dauer des Kurses ausgesetzt werden, da angemessene separate Räumlichkeiten dafür auf dem Kursgelände nicht zur Verfügung stehen. Jogging ist ebenfalls nicht erlaubt. Die Meditierenden können sich während der Pausen durch Spazierengehen innerhalb des gekennzeichneten Kursgeländes körperlich Bewegung verschaffen.

## **Religiöse Objekte, Rosenkränze, Kristalle, Talismane etc.**

Keine Gegenstände dieser Art sollten zum Kurs mitgebracht werden. Sind sie unbedachterweise doch mitgebracht worden, sollten sie für die Dauer des Kurses bei den Kursbetreuern hinterlegt werden.

## **Drogen und Arzneimittel**

Auf dem Kursgelände sind keine Drogen, kein Alkohol, noch sonstige Rausch- oder Betäubungsmittel erlaubt. Das gilt auch für Tranquilizer, Schlaftabletten und alle sonstigen Sedativa. Wer auf ärztliche Anordnung Arzneimittel einnimmt, sollte die Lehrenden davon in Kenntnis setzen.

## **Tabak**

Im Interesse der Gesundheit und des Wohlbefindens aller Teilnehmenden ist das Rauchen sowie das Kauen und Schnupfen von Tabak während des Kurses nicht erlaubt.

## **Essen**

Es ist leider nicht möglich, die besonderen Essgewohnheiten und Geschmäcker aller Meditierenden zu befriedigen. Die Meditierenden werden daher freundlich gebeten, mit den angebotenen einfachen vegetarischen Mahlzeiten vorlieb zu nehmen. Das Kursmanagement bemüht sich, ein ausgewogenes, gesundes Menü zusammenzustellen, das der Meditation entgegenkommt. Falls jemand aus gesundheitlichen Gründen eine besondere Diät einhalten muss, sollte er die Organisatoren bei der Anmeldung davon unterrichten.

## **Kleidung**

Die Kleidung sollte einfach, dezent und bequem sein. Eng anliegende, durchsichtige, entblößende oder auf andere Weise auffällige Kleidung (wie zum Beispiel Shorts, kurze Röcke, Leggings, schulterfreie oder knappe Oberteile) sollte nicht getragen werden. Oberkörper und Beine sollten stets bedeckt sein, auch beim Aufhalten in der Sonne. Dies ist wichtig, um Ablenkungen für andere Meditierende auf ein Minimum zu reduzieren.



## **Wäsche waschen und Duschen**

Es stehen leider keine Waschmaschinen und Trockner zur Verfügung. Die Teilnehmenden sollten daher ausreichend Kleidung mitbringen. Kleinere Sachen können von Hand gewaschen werden. Duschen und Wäsche waschen ist nur in den Pausen erlaubt, nicht während der Meditationsstunden.

## **Außenkontakte**

Die Teilnehmenden müssen während des gesamten Kurses innerhalb des abgesteckten Kursgeländes bleiben. Dieses darf nur mit besonderer Erlaubnis der Lehrenden verlassen werden. Bis zum Ende des Kurses ist keine Kommunikation nach draußen, zum Beispiel über E-Mail, Briefe, Telefonanrufe oder Besucher, erlaubt. Mobiltelefone, Pager und andere elektronische Geräte müssen beim Management bis zum Kursende hinterlegt werden. In dringenden Fällen können Freunde oder Verwandte sich an die Kursorganisatoren wenden.

## **Musik, Lesen und Schreiben**

Das Spielen von Musikinstrumenten, Radios etc. ist nicht erlaubt. Es sollten keine Lese- oder Schreibmaterialien zum Kurs mitgebracht werden. Die Teilnehmenden sollten sich nicht durch die Erstellung von Notizen ablenken. Diese Einschränkungen des Lesens und Schreibens sollen den rein praktischen Charakter dieser Meditation betonen.

## **Aufnahmegерäte und Kameras**

Diese dürfen nicht benutzt werden, es sei denn die Lehrenden haben die ausdrückliche Erlaubnis dazu erteilt.

## **Kursfinanzierung**

Nach der Tradition des reinen Vipassana werden Kurse einzig und allein auf Spendenbasis durchgeführt. Spenden werden nur von denjenigen akzeptiert, die bereits wenigstens einen Kurs mit S.N. Goenka oder seinen Assistenten abgeschlossen haben. Wer zum ersten Mal einen Kurs besucht hat, kann direkt am Ende des Kurses eine Spende geben oder auch jederzeit danach.

Auf diese Weise werden Kurse von denjenigen unterstützt, die selbst die positive Wirkung der Praxis erfahren haben. Wenn man diese wertvollen Erfahrungen mit anderen zu teilen möchte, kann man eine Spende nach seinen eigenen Wünschen und Möglichkeiten geben.

Diese Spenden sind überall auf der Welt die einzige Quelle zur Finanzierung von Kursen in dieser Tradition. Es gibt keine wohlhabenden Organisationen oder Mäzene, die diese Kurse fördern. Weder die Lehrenden, noch die Organisatoren erhalten irgendeine Form von Bezahlung für ihre Dienste. Auf diese Weise erfolgt die Verbreitung von Vipassana frei von jeglicher Kommerzialisierung.

Egal, ob eine Spende groß oder klein ist, sie sollte mit dem Wunsch gegeben werden, anderen zu helfen: „Der Kurs, an dem ich teilgenommen habe, wurde durch die Großzügigkeit von früheren Meditierenden ermöglicht. In gleicher Weise möchte ich nun etwas geben, um die Kosten eines künftigen Kurses tragen zu helfen, damit auch andere die positive Wirkung dieser Technik erfahren mögen.“

## **Zusammenfassung**

Die Disziplin und die Regeln lassen sich in den folgenden zwei Sätzen zusammenfassen, wodurch auch die Intention der Regeln deutlich wird:

**Geben Sie sorgfältig darauf acht, dass niemand durch Ihr Verhalten gestört wird. Ignorieren Sie jegliche Störung, die durch andere verursacht wird.**

Es mag sein, dass ein Teilnehmer die praktischen Gründe für die eine oder andere Regel nicht versteht. Bevor man aber erst Abwehr und Zweifel in sich wachsen lässt, sollte man besser bei den Lehrenden um Klärung bitten.

Nur durch diszipliniertes Arbeiten und durch ein Maximum an Bemühung wird ein Meditierender in der Lage sein, die Technik vollkommen zu verstehen und von ihr zu profitieren. Der Schwerpunkt in diesen zehn Tagen liegt auf *Arbeiten*. Die goldene Regel lautet, so zu arbeiten, als wäre man allein, mit nach innen gekehrtem Geist, ohne Unbequemlichkeiten und Ablenkungen zu beachten.

Schließlich sollten die Meditierenden beachten, dass ihr Fortschritt in der Vipassana-Meditation allein von ihren eigenen positiven Eigenschaften, dem Grad ihrer persönlichen Entwicklung, und von fünf Faktoren abhängt: ernsthaftem Bemühen, Vertrauen, Aufrichtigkeit, Gesundheit und Weisheit.

Mögen die hier gegebenen Informationen Ihnen helfen, so dass Sie von diesem Meditationskurs profitieren. Wir freuen uns, Ihnen mit unserem Kursangebot dienen zu können und hoffen, dass die Erfahrung mit Vipassana Ihnen Frieden und Harmonie bringen möge.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Kursanmeldung finden Sie hier: **[www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org)**

# TAGESABLAUF

Der folgende Zeitplan für den Kurs soll den Meditierenden ermöglichen, die Kontinuität der Praxis während der zehn Tage aufrecht zu halten. Um die besten Resultate zu erzielen, wird den Teilnehmenden empfohlen, diesen Zeitplan so gewissenhaft wie möglich einzuhalten.

04:00	Gong – Aufstehen
04:30 – 06:30	Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer
06:30 – 08:00	Frühstückspause
08:00 – 09:00	GRUPPENMEDITATION IN DER HALLE
09:10 – 11:00	Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer nach Anweisung der Lehrenden
11:00 – 12:00	Mittagessen
12:00 – 13:00	Ruhepause und Gelegenheit zum Gespräch mit den Lehrenden
13:00 – 14:15	Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer
14:30 – 15:30	GRUPPENMEDITATION IN DER HALLE
15:40 – 17:00	Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer nach Anweisung der Lehrenden
17:00 – 18:00	Teepause
18:00 – 19:00	GRUPPENMEDITATION IN DER HALLE
19:10 – 20:15	Vortrag über die Meditationstechnik
20:15 – 21:00	GRUPPENMEDITATION IN DER HALLE
21:00 – 21:30	Zeit für Fragen in der Halle
21:30	Nachruhe

31.01.2020