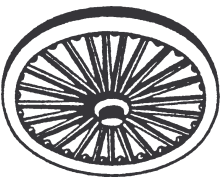


# VIPASSANA-MEDITATION



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

## Einführung in die Technik und Teilnahmebedingungen für Meditationskurse

Mögen Sie aus Ihrer Meditation größten Nutzen ziehen.  
Die folgenden Informationen geben wir mit den besten Wünschen für  
Ihren Erfolg. Bitte lesen Sie sie 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, wiederentdeckt, nachdem sie lange für die Menschheit verloren war. Das Wort **Vipassana** bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Es ist der Prozeß der Selbstreinigung durch Selbstbeobachtung. Man beginnt mit der Beobachtung des natürlichen Atems, um den Geist zu konzentrieren. Mit der so 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 Lechlosigkeit. Diese Wahrheitskenntnis durch direktes Erfahren ist der Prozeß der Läuterung. Der gesamte Weg (Dhamma) ist ein universelles Heilmittel für universelle Probleme und hat nichts mit irgendwelchen organisierten Religionen oder Sekten zu tun. Er kann daher von allen Menschen, jederzeit und überall, ohne Gefahr von Konflikten aufgrund von Rassen-, Gruppen- 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 von der Wurzel her auflöst.
- \* Es ist eine Kunst der Lebensführung, die einem hilft, konstruktive Beiträge zur Gesellschaft zu leisten.
- \* Es ist eine Methode der geistigen Läuterung, die es einem ermöglicht, allen Spannungen und Problemen des Lebens ruhig und ausgeglichen zu begegnen.

Vipassana-Meditation zielt auf die höchsten geistigen Werte, die vollständigste Befreiung und vollkommene Erleuchtung. Sie bezweckt nie einfach nur die Heilung körperlicher Krankheiten, aber als Nebenprodukt der geistigen Läuterung werden auch viele psychosomatische Leiden aufgelöst. Tatsächlich jedoch entfernt Vipassana die drei Ursachen allen Unglücklichsseins: Verlangen, Aversion und Unwissenheit. Bei regelmäßiger Übung löst die Meditation die im täglichen Leben aufgebauten Spannungen und öffnet die Knoten, die durch die alte Gewohnheit des unangemessenen Reagierens auf angenehme und unangenehme Situationen entstanden sind.

Obwohl die Technik der Vipassana-Meditation durch den Buddha entwickelt wurde, ist die Ausübung nicht auf Buddhisten beschränkt. Es geht in keiner Weise um Bekehrung. Die Technik beruht auf der simplen Grundlage, daß alle Menschen die gleichen Probleme teilen, und daß eine Technik, die diese Probleme auszulösen vermag, eine universelle Anwendung finden wird. Menschen vieler Konfessionen 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 Anstrengungen gewinnen Ausübende Erkenntnisse über sich selbst, Einblicke in die eigene Realität – niemand anders kann das für sie tun. Deshalb eignet sich diese Meditation nur für diejenigen, die bereit sind, ernsthaft zu arbeiten und die aufgestellten Regeln einzuhalten. Diese Regeln sind nur zum Wohl und Schutz der Meditierenden da; sie sind als solche 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 Lehrer oder der Organisatoren aufgestellt worden, noch sind sie negativer Ausdruck einer bestimmten Tradition, orthodoxer Konventionen oder blinden Glaubens an irgendeine organisierte Religion.

Sie basieren vielmehr auf der jahrelangen praktischen Erfahrung von Tausenden von Meditierenden und sind wissenschaftlich und rational begründet. Die Regeln einzuhalten, schafft eine sehr förderliche Atmosphäre für die Meditation, sie zu brechen, schadet ihr.

**Die Kursteilnehmer müssen sich deshalb bereiterklären, die vollen zehn Tage des Kurses zu bleiben. Sie sollten sich außerdem vorher sorgfältig mit allen übrigen Regeln vertraut machen. Nur wer überzeugt ist, die geforderte Disziplin ehrlich und gewissenhaft einhalten zu können, sollte sich für eine Kursteilnahme bewerben.**

Wer nicht bereit ist, sich von ganzem Herzen zu bemühen, vergeudet nur seine Zeit, und stört darüberhinaus jene, die ernsthaft arbeiten möchten. Angehende Kursteilnehmer sollten gleichfalls verstehen, daß es in keinem Fall ratsam ist, einen Kurs vorzeitig abzubrechen, z.B. weil man die Einhaltung der Disziplin als zu schwierig empfindet; dies kann sehr unangenehm sein, und es ist nicht auszuschließen, daß man sich dadurch Schaden zufügt. Ebenfalls wäre es sehr bedauerlich, wenn jemand, trotz wiederholter Ermahnungen, die Regeln nicht einhält und aufgefordert werden müßte, zu gehen.

## **Personen mit ernststen psychischen Störungen**

Gelegentlich kamen Menschen mit ernststen psychischen Störungen zu Vipassana-Kursen, voller unrealistischer Erwartungen, daß die Technik ihre psychischen Probleme werde heilen oder lindern können. Instabile Beziehungsverhältnisse und eine Geschichte verschiedenster ärztlicher Behandlungen und Therapien sind oft zusätzliche Faktoren, die es solchen Menschen sehr schwer, wenn nicht unmöglich machen, wirklichen Nutzen aus einem solchen Kurs zu ziehen, falls sie überhaupt in der Lage sind, diese zehn Tage bis zum Ende durchzustehen. Da die Kurse meistens von nicht speziell therapeutisch geschulten Personen organisiert und durchgeführt werden, ist es uns leider nicht möglich, Menschen mit solchem Hintergrund angemessen zu betreuen. Obwohl Vipassana-Meditation für die meisten Menschen sehr segensreich ist, kann sie doch kein Ersatz für medikamentöse oder psychiatrisch-therapeutische Behandlung sein. Wir können Vipassana daher nicht für Menschen mit ernststen psychischen Störungen empfehlen.

## Teilnahmebedingungen für Meditationskurse

Das Fundament für die Praxis von Vipassana ist **Sīla** – sittliches Handeln. **Sīla** ist die Basis für die Entwicklung von **Samādhi** — Konzentration des Geistes; und die Reinigung des Geistes wird durch **Paññā** erreicht – der durch Introspektion gewonnenen Weisheit.

### Die Regeln

Alle Teilnehmer an einem Vipassana-Kurs müssen für die Dauer des Kurses die folgenden fünf Regeln gewissenhaft beachten:

- \* 1. kein lebendes Wesen zu töten;
- \* 2. nicht zu stehlen;
- \* 3. sich jeglicher sexueller Aktivitäten zu enthalten;
- \* 4. nicht zu lügen;
- \* 5. keine Rauschmittel irgendwelcher Art (einschl. Tabak und Alkohol) zu sich zu nehmen.

Von Alten Schülern (d.h. solchen, die schon einmal einen Kurs mit S.N. Goenka oder seinen Assistenzlehrern abgeschlossen haben) wird erwartet, daß sie drei zusätzliche Regeln beachten:

- \* 6. keine Nahrung nach 12 Uhr mittags zu sich zu nehmen;
- \* 7. auf sinnliche Vergnügungen und Körperschmuck zu verzichten;
- \* 8. nicht in übertrieben weichen oder luxuriösen Betten zu schlafen.

Alte Schüler beachten die sechste Regel, indem sie in der 17-Uhr-Pause nur Tee (ohne Milch) oder Zitronenwasser bzw. Fruchtsaft zu sich nehmen, während neue Schüler Tee mit Milch sowie Obst erhalten. Die Lehrer können einen Schüler aus gesundheitlichen Gründen von der sechsten Regel befreien. Die siebte und achte Regel sollte von allen beachtet werden.

### Anerkennen der Lehrer und der Technik

Die Kursteilnehmer müssen sich einverstanden erklären, den Anweisungen und Ratschlägen der Lehrer für die Dauer des Kurses genauestens Folge zu leisten, d.h., die Regeln einzuhalten und genau so zu meditieren, wie die Lehrer es ihnen sagen, ohne irgendeinen Teil der Anweisungen zu ignorieren oder irgendetwas hinzuzufügen. Dieses Akzeptieren sollte auf klarem

Urteilsvermögen und Verstehen beruhen und nicht auf blinder Unterwerfung. Nur mit einer Haltung des Vertrauens kann ein Schüler gewissenhaft und mit vollem Eifer arbeiten. Ein solches Vertrauen in die Lehrer und die Technik ist die Basis für den Erfolg in der Meditation.

### Anderer 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 und Tanzen etc. - völlig einzustellen. Alle anderen Meditationstechniken und Heilungspraktiken sollten gleichfalls unterlassen werden. Damit soll keine andere Technik oder Praxis disqualifiziert werden, es dient lediglich dazu, Ihnen zu ermöglichen, der Vipassana-Technik in ihrer Ganzheit einen fairen Versuch zu geben.

Die Kursteilnehmer werden ernsthaft darauf hingewiesen, daß bewußtes, absichtliches Vernichten von Vipassana mit anderen Techniken ihren Fortschritt behindern wird und sogar gefährlich werden kann. Trotz wiederholter Warnungen der Lehrer hat es Fälle gegeben, in denen Schüler diese Technik absichtlich zusammen mit irgendwelchen Ritualen oder anderen Praktiken ausgeübt haben und sich dadurch ernsthaft geschadet haben. Alle Zweifel oder Unklarheiten sollten immer durch ein Gespräch mit den Lehrern geklärt werden.

### Treffen mit den Lehrern

Die Lehrer stehen zwischen 12 und 13 Uhr für private Interviews mit den Schülern zur Verfügung. Fragen können darüberhinaus auch öffentlich zwischen 21 Uhr und 21<sup>30</sup> in der Meditationshalle gestellt werden. Die Zeiten für Interviews und Fragen sind dazu da, die Technik zu klären und Fragen zu beantworten, die sich aus dem abendlichen Vortrag ergeben.

### Edle Stille

Alle Kursteilnehmer müssen von Kursbeginn bis zum Morgen des letzten vollen Kurstages 'Edle Stille' einhalten. Edle Stille bedeutet Stille von Körper, Sprache und Geist. Jede Art von Kommunikation mit den Mitmeditierenden, einschließlich Gesten, Zeichensprache, geschriebenen Notizen o.ä., ist untersagt.

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

### **Paare**

Während des Kurses ist eine vollständige Trennung der Geschlechter einzuhalten. Paare, ob verheiratet oder nicht, sollten während des Kurses in kleinster Weise 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 oder verschiedenen Geschlechts vermieden wird.

### **Yoga und Leibesübungen**

Obwohl auf den Körper ausgerichteter Yoga und andere Körperübungen 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 Kursteilnehmer können sich während der Pausen durch Spazierengehen innerhalb des gekennzeichneten Kursgeländes körperlich Bewegung verschaffen.

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

Alle Gegenstände dieser Art sollten nicht zum Kurs mitgebracht werden. Sind sie unbedachterweise doch mitgenommen worden, sollten sie für die Dauer des Kurses beim Management 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

hin Arzneimittel einnimmt, sollte die Lehrer davon in Kenntnis setzen.

### **Tabak**

Im Interesse der Gesundheit und des Wohlbefindens aller Kursteilnehmer 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 Kursteilnehmer 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. Enganliegende, durchsichtige, entblößende oder auf andere Weise auffällende Kleidungsstücke (wie z.B. Shorts, kurze Röcke, Leggings, schulterfreie oder knappe Oberteile) sollten nicht getragen werden. Oberkörper und Beine sollten stets bedeckt sein, auch beim Aufhalten in der Sonne. Dies ist wichtig, um Ablenkungen für andere Schüler auf ein Minimum zu reduzieren.

### **Wäsche waschen und Duschen**

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

### **Außenkontakte**

Die Schüler müssen während des gesamten Kurses innerhalb des abgesteckten Kursgeländes bleiben. Dieses darf nur mit besonderer Erlaubnis der Lehrer verlassen werden. Bis zum Ende des Kurses ist keine Kommu-

nikation nach draußen, zum Beispiel über 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 Schüler sollten sich nicht durch Notizenmachen ablenken. Diese Einschränkungen des Lesens und Schreibens sollen den rein praktischen Charakter dieser Meditation betonen.

### **Kassettenrekorder und Kameras**

Diese dürfen nicht benutzt werden, es sei denn der Lehrer hat 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 Assistenzlehrern 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 positiven Wirkungen der Praxis erfahren haben. In dem Wunsch, diese wertvollen Erfahrungen mit anderen zu teilen, gibt man eine Spende nach seinen eigenen Wünschen und Möglichkeiten.

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 Lehrer, noch die Organisatoren erhalten irgendeine Form von Bezahlung für ihre Dienste. Auf diese Weise erfolgt die Verbreitung von Vipassana mit reiner Motivation, 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 früherer Kursteilnehmer ermöglicht; in gleicher Weise möchte ich nun etwas geben, um die Kosten eines künftigen Kurses tragen zu helfen, damit auch andere die positiven Wirkungen dieser Technik erfahren mögen.‘

## **Zusammenfassung**

Die Disziplin und die Regeln lassen sich in den folgenden zwei Sätzen zusammenfassen, durch die der Geist, der hinter ihnen steht, deutlich wird:

**Geben Sie sehr sorgsam darauf acht, daß niemand durch Ihr Verhalten gestört wird. Ignorieren Sie jegliche Störung, die durch andere verursacht wird.**

Es mag sein, daß ein Schüler die praktischen Gründe für eine oder mehrere der genannten Regeln nicht versteht. Bevor man aber erst Abwehr und Zweifel in sich wachsen läßt, sollte man besser umgehend bei den Lehrern um Klärung nachsuchen.

Nur durch diszipliniertes Arbeiten und durch ein Maximum an Bemühung wird ein Schüler in der Lage sein, die Technik vollkommen zu verstehen und Nutzen aus ihr zu ziehen. Die Betonung während dieser zehn Tage liegt auf ‚Arbeiten‘. Die goldene Regel heißt, so zu arbeiten, als wäre man allein, mit nach innen gekehrtem Geist, ohne jeglichen Unbequemlichkeiten und Ablenkungen Bedeutung zuzumessen.

Schließlich sollten die Kursteilnehmer verstehen, daß ihr Fortschritt in Vipassana 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, den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Meditationskurs zu ziehen. Wir freuen uns, Ihnen mit unserem Kursangebot dienen zu können und hoffen, daß die Erfahrung mit Vipassana Ihnen Frieden und Harmonie bringen möge.

## TAGESABLAUF

Der folgende Zeitplan für den Kurs soll den Kursteilnehmern ermöglichen, die Kontinuität der Praxis während der 10 Tage aufrechtzuerhalten. Um bestmögliche Resultate zu erzielen, wird den Schülern empfohlen, diesen Zeitplan so gewissenhaft wie möglich einzuhalten.

04:00	Gong – Aufstehen
04:30-06:30	Meditation in der Halle oder im eigenen Zimmer
06:30-08:00	Frühstückspause
08:00-09:00	GRUPPENMEDITATION IN DER HALLE
09:00-11:00	Meditation in der Halle oder im eigenen Zimmer
11:00-12:00	Mittagessen
12:00-13:00	Ruhepause und Gelegenheit zum Interview mit dem Lehrer
13:00-14:30	Meditation in der Halle oder im eigenen Zimmer
14:30-15:30	GRUPPENMEDITATION IN DER HALLE
15:30-17:00	Meditation in der Halle oder im eigenen Zimmer
17:00-18:00	Teepause
18:00-19:00	GRUPPENMEDITATION IN DER HALLE
19:00-20:15	Vortrag des Lehrers in der Halle
20:15-21:00	GRUPPENMEDITATION IN DER HALLE
21:00-21:30	Zeit für Fragen in der Halle
21:30	Nachtruhe – Licht aus

Weitere Informationen über Vipassana-Meditation, einschließlich des aktuellen Kursangebots in Deutschland, Europa und weltweit, sowie alle erforderlichen Anmeldeunterlagen erhalten Sie über die internationale Vipassana-Webseite:

<http://www.dhamma.org>

Sie können sich darüber hinaus auch direkt an das Vipassana-Zentrum in Triebel und dessen deutschsprachige Internet-Seite wenden:

### Vipassana-Meditationszentrum

#### *Dhamma Dvāra*

Alte Str. 6

D - 08606 Triebel

Tel.: [49] (0)37434 - 79770

Fax: [49] (0)37434 - 79771

Email: [info@dvara.dhamma.org](mailto:info@dvara.dhamma.org)

oder [registration@dvara.dhamma.org](mailto:registration@dvara.dhamma.org)

Internet: [www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org)

Deutschsprachige Kurse werden außer im Vipassana-Zentrum in Triebel auch in den folgenden Zentren angeboten:

#### Vipassana Meditative Centrum

##### *Dhamma Pajjota*

Driepaal 3,

B - 3650 Dilsen-Stokkem

Belgique (Belgien)

Tel. [32] (0)89 518-230

Fax: [32] (0)89 518-239

Email: [info@pajjota.dhamma.org](mailto:info@pajjota.dhamma.org)

Internet: [www.pajjota.dhamma.org](http://www.pajjota.dhamma.org)

#### Centre Vipassana

##### *Dhamma Sumeru*

Numéro 140

CH - 2610 Mont Soleil

Schweiz

Tel.: [41] (32) 941 16 70

Fax: [41] (32) 941 16 50

Email: [info@sumeru.dhamma.org](mailto:info@sumeru.dhamma.org)

Internet: [www.sumeru.dhamma.org](http://www.sumeru.dhamma.org)