

Institut für Vipassana

Informationen und Regeln für Meditierende! (Version 2025)

Sie haben Ihr Interesse an Meditationsunterricht im Institut für Vipassana kundgetan. Dieser Text wird Ihnen die nötigen Informationen und Antworten auf allgemeine Fragen geben. Bevor Sie mit der Meditation beginnen können, lesen Sie bitte diesen Text aufmerksam durch und senden ihn unterschrieben an mich zurück.

Erstgespräch

Ihnen steht vor Beginn der Meditationstage ein Erstgespräch zu. Dieses kann nach Vereinbarung persönlich oder telefonisch stattfinden. In diesem Gespräch werden Voraussetzungen besprochen, die für das Gelingen der Meditationstage nötig sind: Gibt es Vorerkrankungen, werden Medikamente eingenommen oder gibt es andere Einschränkungen wie Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten?

Gebühren: Regiebeitrag und Dana

Für die Meditationstage fallen Gebühren an, die sich aus dem Regiebeitrag und Dana zusammensetzen. Weitere Infos entnehmen Sie bitte dem Beiblatt "Information über Regiebeitrag oder Hausgeld und Dana". Ab Anmeldung (mündlich oder schriftlich) wird ein Meditationsplatz verbindlich reserviert. Die Stornogebühr entspricht zur Gänze dem Regiebeitrag und ist ab 14 Tage vor Antritt fällig. Der Regiebeitrag ist vor oder zu Beginn der Meditationstage zu entrichten, das Dana nach Beendigung.

Meditation

Meditationszeiten und Meditationsanweisungen werden während des Aufenthaltes im Institut für Vipassana vom Lehrpersonal vorgegeben und müssen befolgt werden. Es gibt allgemeine und persönliche Anweisungen, die ohne Rücksprache nicht abgeändert werden dürfen. In täglichen persönlichen Interviews wird auf Ihren Meditationsfortschritt eingegangen und die Meditationsanweisungen ggf angepasst. Der Unterricht bzw. die gelehrtete Meditationstechnik teilt sich in Geh- und Sitzmeditation auf.

Verhalten

Während der Meditation darf kein anderer der Meditierenden gestört werden, aus welchem Grund auch immer. In den Pausen darf achtsam miteinander gesprochen werden. Falls jemand "Nobles Schweigen" in den Pausen aufrechterhalten mag, ist das zu respektieren. Mobiltelefone müssen im Zentrum auf lautlos gestellt werden. Es ist ratsam, sie während des gesamten Aufenthaltes ausgeschaltet zu lassen. Die Nummer der Lehrenden kann an Angehörige als Notfallkontakt weitergegeben werden.

Eine achtsame Grundhaltung sollte für die Dauer des Wochenendes auch außerhalb des Meditationszentrums aufrechterhalten werden. Schützen Sie sich so gut wie möglich vor gewalttätigen Situationen und Medien. Ebenso ist es ratsam, Menschaufläufe, laute Parties, Diskussionen und Streitgespräche sowie Drogen- und übermäßigen Alkoholkonsum zu vermeiden.

Verpflegung

Das Essen während der Meditationstage ist prinzipiell vegetarisch.

Mitzubringen

Die Meditationskleidung sollte weit und bequem sein: Jogginghose, Leggings, T-Shirts, Pullover, dicke Socken. Es empfiehlt sich, Gewand zu bringen, das in Schichten getragen werden kann.

Es gibt im Zentrum genügend Meditations-Utensilien, ein eigenes Kissen oder Stockerl darf natürlich mitgebracht werden. Für Aufzeichnungen können Notizheft/Journal und Schreib-/Zeichenutensilien mitgebracht werden.

Haftungsausschluss

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie eigenverantwortlich und aus freien Stücken an den Meditationstagen teilnehmen. Die Institutions- und Meditationsleitung haftet in keiner Weise für nachhaltige, nicht vorhersehbare Folgen, die sich aus der Meditation für die Meditierenden ergeben. Dazu gehören physische, psychische, geistige und spirituelle Reaktionen während und nach dem Meditationsretreat.

Datum, Ort

Name, Unterschrift