

10-Tage-Vipassana Retreat 2024
7-17. November im Buddhistischen Zentrum in Scheibbs
Regeln, Hausordnung, Organisatorisches, Haftungsausschluss

Liebe Yoginis und Yogis, liebe teilnehmende Person!

In diesem Schreiben erhalten Sie nochmals die bereits besprochenen Regeln, die für die Dauer des Retreats von allen teilnehmenden Personen zu befolgen sind. Die Regeln sind sinnvoll und sollen gewährleisten, dass alle Teilnehmenden im authentischen Rahmen Vipassana praktizieren können und auf diesem Wege Fortschritte in ihrer Meditationspraxis erarbeiten. Nur durch die Einhaltung der Rahmenbedingungen (Retreat-Regeln) und vor allem der Meditationsanweisungen kann es zu geistigen, psychologischen und spirituellen Fortschritten kommen.

Retreat-Regeln:

1. **5 Silas:** Wir richten uns selbstverständlich nach den 5 Silas (1. nicht töten; 2. nicht stehlen; 3. keine verletzenden oder unwahren Worte - im Retreat Schweigepflicht; 4. kein schadhaftes sexuelles Verhalten - im Retreat sexuelle Abstinenz; 5. keine Konsumation von Substanzen, die den Geist trüben)
2. **Schweigepflicht (noble silence):** Diese ist striktest einzuhalten, da das Ansprechen von Mit-Meditierenden, auch in den Pausen und den Schlafräumen, enorm irritierend wahrgenommen werden kann und dadurch innere Prozesse/die Meditation gestört wird bzw. die Person in nicht vorhersehbare Schwierigkeiten gebracht wird. Auch sonstige Kontaktaufnahmen durch Gesten oder Blicke sind zu vermeiden. Jede Person ist für sich in Ruhe zu lassen.
3. **Abgeben/Ausschalten des Mobiltelefons oder ähnlicher Geräte:** Das Mobiltelefon und andere elektronische Kommunikationsgeräte sind vorzugsweise abzugeben bzw. komplett auszuschalten. Telefonieren, Nachrichten schicken, Mails abfragen/senden, im Internet surfen, Filme sehen, Musik hören, Spiele spielen oder sonstige Tätigkeiten sind während des gesamten Retreats untersagt. Bitte im Vorfeld Bescheid geben, dass Sie 10 Tage nicht erreichbar sind. Sie können dies auch noch vor Ort am Ankunftstag tun und die Telefonnummer der Retreat-Leitung oder des Lehrpersonals an Angehörige für Notfälle weitergeben. Ausnahme: Mütter/Väter kleiner Kinder dürfen 1 Mal pro Tag mit dem Kind telefonieren. Hinweis: Auch das Lesen von Büchern oder Zeitschriften ist untersagt.
4. **Einhalten der Meditationsanweisungen:** Es gibt allgemeine und auch persönliche Meditationsanweisungen, welche einzuhalten sind. Diese dürfen nicht ohne Rücksprache geändert werden. Dazu zählt auch die vereinbarte Stundenzahl, die meditiert wird und die pünktliche Einhaltung der Meditationszeiten und Pausen. Es gibt tägliche persönliche Interviews, bei denen der Meditationsfortschritt und allfällige Probleme besprochen werden können.
5. **Erstgespräche:** Im privaten Erstgespräch ist es wichtig, über Krankheiten, körperliche Gebrechen, psychische, geistige oder spirituelle Probleme, sowie Medikamenteneinnahmen zu unterrichten. Diese Informationen dienen dazu, die Meditationsanweisung (Sitzposition, Meditationszeiten etc. richten sich individuell danach) an diese Gegebenheiten anzupassen. Wenn man während des Retreats zusätzliche Medikamente einnimmt oder bisherige Dosierungen ändert, ist dies bitte bei den Meditationsinterviews unbedingt zu melden, da jedes Medikament die Meditation beeinflussen kann!
6. **Das Trinken von Alkohol und die Einnahme von Drogen ist gänzlich untersagt.**

Hausordnung:

7. **Aufenthalt im Haus:** Eigenständiges Verlassen des Hauses ist - auch aus sicherheitstechnischen Gründen - untersagt. Spazieren und Joggen ist in der Mittagspause möglich, bitte unbedingt ab- und anmelden und sich an den vorgegebenen Weg halten! Im Haus sind Hausschuhe zu tragen, im Meditationsraum nur Socken. Speisen und Getränke dürfen nicht in die Zimmer oder in den Meditationsraum mitgenommen oder verzehrt werden.
8. **Essen:** Die Ernährung im Buddhistischen Zentrum Scheibbs ist vegetarisch. Falls Sie eine Unverträglichkeit aufweisen, besteht die Möglichkeit glutenfreies, milchfreies sowie veganes Essen vor Retreatantritt zu bestellen. Der Frühstücksbrei ist für alle glutenfrei und vegan. Zum Abendessen sind vegane Aufstriche, Käse und glutenfreies Brot zur Auswahl vorhanden. Beim Mittagessen ist das vegane, glutenfreie Essen extra gekennzeichnet. Für all jene, die solches bestellt haben, ist ein geringer Aufpreis bei Kursantritt an das Zentrum zu bezahlen, da glutenfreie, rein vegane Küche aufgrund der Lebensmittel und der extra Arbeit einfach teurer ist. Falls

dennoch während des Retreats Probleme entstehen, bitten wir sie diese bei den Meditationen-Interviews bekannt zu geben, es wird dann an die Küche weitergeleitet. Es ist üblich, am **Kursende ein Trinkgeld für die Küche** zu hinterlassen.

9. **Bettwäsche und Handtücher** können gegen Gebühr geliehen werden, ansonsten bitte selber mitnehmen.

Organisation:

10. **Retreat-Gebühren:** für dieses Retreat wurden folgende **Hauskosten** mit dem Buddhistischen Zentrum in Scheibbs vereinbart, die vor Antritt zu überweisen oder bei Ankunft in bar an dieses zu bezahlen sind: Mehrbettzimmer 74,- €; Einzelzimmer ohne Bad 81,- €; Einzelzimmer mit Bad 86,50,- € pro Tag. Kontaktdaten und Kontonummer finden sie hier: [Kontakt | Buddhistisches Zentrum Scheibbs](#)
Die verpflichtende **Kursgebühr** ist nach dem Dana-Prinzip an die Retreat-Leitung am Kursende zu geben. Das Mindest-Dana für das Retreat ist ab 650,- € (siehe auch mitgesendete Dana Information des Institut für Vipassana). Achtung: Es gibt **KEINE Bankomatfunktion** im Haus! Der nächst gelegene Bankomat ist in Scheibbs auf der Hauptstraße und vor Kursbeginn zu benutzen. Bitte DANA – Kursbeiträge in bar mitnehmen. Es gibt Tresore für Wertsachen im Haus!
11. **Stornos:** Kann eine teilnehmende Person das Retreat nicht antreten, aus welchen Gründen auch immer, werden die Hauskosten vom Buddhistischen Zentrum in Scheibbs nicht rückerstattet. Zusätzlich ist statt der Kursgebühr nach dem Dana-Prinzip eine Stornopauschale an die Retreat-Leitung zu errichten. Die Stornopauschale bei einem Nichtantritt beträgt bis 7.9.2024 550,- €, ab dem 1.10.2024 600,- € und ab dem 7.11.2024 650,- €.
12. **Retreat Abbruch:** Falls eine teilnehmende Person das Retreat abbricht, aus welchen Gründen auch immer, dann ist die Abbruchpauschale von 650,- € an die Retreat-Leitung zu bezahlen. Dasselbe gilt, wenn wegen Nichteinhalten der Regeln oder wegen Selbst- oder Fremdgefährdung eine teilnehmende Person von der Retreat-Leitung angeordnet das Retreat verlassen muss.

Haftung:

13. **Haftungsausschluss:** Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie eigenverantwortlich und aus freien Stücken, also freiwillig, an diesem Retreat mit seinen Bedingungen teilnehmen. Da Meditation eine nachhaltige und nicht vorhersehbare Wirkung auf das Leben des Meditierenden hat, sind auch nicht voraussehbare Änderungen im Leben der Meditierenden nach dem Retreat möglich. Die Retreat Leitung und Lehrpersonen haften in keinsten Weise für Folgen, die sich aus der Meditation für das Leben teilnehmenden Personen ergeben. Dazu gehören auch physische, psychische, geistige und spirituelle Reaktionen während und nach dem Meditationsretreat.

Ankunft:

*Es wird gebeten, am **Donnerstag, den 7. November 2024 bis 16:00** die Zimmer zu beziehen und bei Mathias Köhl (Leiter des Buddhistischen Zentrums) das **Hausgeld** vollständig zu bezahlen oder einen Überweisungsbeleg vorzulegen.* Falls man noch etwas einkaufen will oder zum Bankomat in Scheibbs gehen möchte, bitte rechtzeitig vor 16:00 alles erledigen! Um **16:30 beginnt das Retreat** mit einer ersten Einführungsbesprechung bei der **Anwesenheitspflicht** herrscht.

Im Meditationszentrum befindet sich an der **zentralen Aushangtafel** - im Erdgeschoß vis-a-vis des Stiegenaufganges **die ersten Treffpunktzeiten, Zimmerliste, Gruppeneinteilung und der Stundenplan.**

Bitte mitnehmen:

*Mitzunehmen sind **locker sitzende Kleidung in Schichten** (In den Meditationsräumen ist an sich gut geheizt), warme **Socken** für den Meditationsraum, **Hausschuhe, Sportschuhe** für den Garten und Spaziergang und eine Regenjacke. Bitte achten Sie darauf, dass **genügend frisch gewaschene** und gut gelüftete, geruchsneutrale **Kleidung** mitgenommen wird.*

Bitte unbedingt einen **Wecker/Reisewecker mitnehmen** (ein Mobiltelefon als Wecker ist nicht erlaubt!) und weiters ist es sinnvoll ein **Schreibheft** mit Stift für Notizen und als persönliches Meditationstagebuch mitzunehmen, wenn man das so will. Wenn man ein **eigenes**

Meditationskissen oder Bänkchen (Stockerl) hat, auf dem man gut sitzt, dann bitte gerne mitnehmen. Das Zentrum verfügt über ausreichend Sitzvariationen für die Meditation.

Es wird empfohlen für alle jene, die leicht unter Proteinmangel bei einer kohlenhydratreichen Kost leiden, selbst für Proteinpulver zu sorgen und dieses und eventuell auch Nüsse eigenständig mitzunehmen.

Es wird empfohlen, die bevorzugten **Medikamente und Homöopathika** für persönliche Befindlichkeitsstörungen, Krankheiten und allgemeine grippale Infekte mitzunehmen. In Scheibbs gibt es gute Ärzte, und gut ausgerüstet passiert ja bekanntlich auch kaum etwas. Bei chronischen Krankheiten bitte die eigenen Medikamente nicht vergessen!

Zur Erinnerung: In einem Retreat sind das Mobiltelefon, sowie Internet nicht erlaubt, bitte rechtzeitig im Mailprogramm den Hinweis geben, dass Sie 10 Tage nicht erreichbar sind und die Sprachbox dementsprechend einrichten. **Für Angehörige**, die in einer echten Notsituation (z.B. Lebensgefahr) Bescheid geben wollen, stehen die Telefone mit den Nummern **0043 664 1841 050 von Claudia Pillat** und **0043 650 2475 007 von Martin Wendelin** zur Verfügung. Diese zwei Telefone sowie die Festnetznummer des Meditationszentrums sind das „Tor zur Außenwelt“. Damit ist jedem Notfall Genüge getan.

Wir hoffen, dass soweit alles geklärt ist. Wenn Fragen auftauchen, bitten wir Sie gleich am Ankunftstag bei der ersten allgemeinen Besprechung oder im privaten Erstgespräch diese zu adressieren, um Klarheit zu schaffen.

Bitte in Blockbuchstaben deutlich ausfüllen:

Name:

Adresse:.....

Telefon/E-Mail:.....

Im Notfall zu kontaktierende Personen:.....

.....

Mit meiner Unterschrift bestätige ich dieses Schreiben erhalten, gelesen, verstanden und den Inhalt vollständig akzeptiert zu haben.

Datum: Unterschrift

Es wird gebeten, den Erhalt des Rundschreibens per mail/sms zu bestätigen und dies zu unterzeichnen, zurückzusenden oder spätestens bei Retreat Antritt persönlich abzugeben.

Hinweis: Seit 2022 unterrichtet Martin Wendelin unter Supervision von Claudia Pillat. Beide Personen dienen als Ansprechpartner für alle teilnehmenden Personen und für die täglichen Mediations-Interviews. Die Retreat-Leitung obliegt Claudia Pillat.

Wir versichere Ihnen unser Bestes zu geben, damit für jede einzelne Person ein spirituell wertvolles Retreat gegeben ist und auch heuer wieder ganz besondere Erfahrungen mit Vipassana stattfinden!

**Wir wünschen Ihnen allen ein erkenntnisreiches Retreat!
Dr. Claudia Pillat, Retreat Leitung und DDI Martin Wendelin**