

Einführungsseminar:

Vipassana Meditation

Programm

1. KÖRPERHALTUNG

- SITZEN
- HINLEGEN
- GEHEN UND STEHEN

2. NACHHALTIGE AUFMERKSAMKEIT

- BEWUSSTSEIN FÜR DIE ATMUNG
- KÖRPERBEWUSSTSEIN
- PFLEGE DES HERZENS

3. REFLEXION

- BETRACHTEN IHRER ÜBUNG
- MIT EINBLICK
- LEBEN
- PERSÖNLICHES VERHALTEN
- GESELLSCHAFT UND ROUTINE

Vipassana Meditation, die Erkenntnismeditation.

Das Einführungsseminar in die Erkenntnismeditation wird nach der Tradition des Theravada Buddhismus gelehrt. Um die Meditation anzuwenden, muss man mit der Lehre Buddhas nicht vertraut sein, obwohl eine solche Kenntnis dabei helfen kann jegliches persönliche Verständnis zu verdeutlichen, das man möglicherweise während der Meditation entwickelt.

Meditation ist eine persönliche individuelle Erfahrung. Das Einführungsseminar ist deshalb ein "Eins zu Eins" Seminar zwischen Schüler und Lehrer und besteht pro Sitzung aus:

- Vermittlung der Theorie.
- Vermittlung in der Praxis
- Gemeinsames Üben der Übungseinheit.
- Individuelle Anweisungen die sich aus "2.Vermittlung in der Praxis" ergeben.

Für alle die ihren Weg bereits kennen und mit der Meditation kein direktes therapeutisches Ziel verfolgen kann ich die Meditation in Gruppen empfehlen. Meditationsgruppen findest du in jeder größeren Stadt.

Praxis

Der Schüler trainiert die vorgeschlagenen Übungen in Eigenverantwortung bis zum nächsten Seminartermin selbstständig.

Erfahrungsgemäß dauert die ersten Sitzungen mit Gespräch und Meditation ca. 2 Stunden. Nach einer gewissen Zeit reicht eine Seminarstunde aus.

Es ist allerdings für dich und deinen Lernerfolg von großem Vorteil, wenn du nicht gehetzt oder von Termindruck geplagt in eine Meditation hinein gehst.

Gehe in jede Sitzung unvoreingenommen und beginne sie mit Ruhe und großer (Selbst-) Toleranz.

Deine Persönlichkeit und deine Erwartungen an die Meditation, an dich selbst und an die Welt, entscheiden mit, wie die Inhalte des Seminars auf dich angepasst werden. Ob zur Entspannung, Therapie oder Selbstheilung können die unten angeführten Inhalte entsprechend variieren und adaptiert oder intensiviert werden.

Meditation kann bei manchen Krankheiten kontraindiziert sein und erhebliche negative Effekte mit sich bringen. Das ist zwar sehr selten, aber aus der Verantwortung meiner Mitmenschen gegenüber ist es für mich erforderlich jeden Seminarteilnehmer persönlich kennen zu lernen und ein Vorabgespräch zu führen.