

Richtlinien für offizielle Gruppensitzungen und deren Gastgeber oder Kontaktpersonen

- August 2005 -

Es ist ein wichtiger Dhamma-Service, Gastgeber/in oder Kontaktperson einer offiziellen Gruppensitzung von Schülern S.N. Goenkas und seiner Assistenzlehrer/innen zu sein. In den Augen anderer wird jeder, der diese Verantwortung übernimmt, zu einem gewissen Grad ein Repräsentant der Lehre, und Schüler/innen werden diese Kontaktpersonen u.U. nicht nur als Informationsquelle nutzen, sondern auch um sich Rat zu holen. Um sicherzustellen, daß die Lehre Goenkajis korrekt repräsentiert wird und daß Gruppensitzungen auch wirklich hilfreich für die Teilnehmer/innen sind, wurden die folgenden Richtlinien aufgestellt.

Gastgeber oder Kontaktpersonen von Gruppensitzungen können nur ernsthafte Alte Schüler/innen sein, die Vipassana, wie gelehrt von S.N. Goenka, überzeugt und mit ganzem Herzen praktizieren. Voraussetzung ist weiterhin, daß sie die tägliche Meditationspraxis aufrechterhalten und soweit wie möglich nach den fünf *Sīla*-Regeln leben, ohne in Aktivitäten verwickelt zu sein, die diesen zuwiderlaufen. (Wichtig ist, daß die drei Regeln, keine Drogen oder Rauschmittel bzw. Alkohol zu nehmen, kein sexuelles Fehlverhalten zu begehen und nicht zu töten, konsequent eingehalten werden, und daß die anderen beiden auf bestmögliche Weise befolgt werden.)

Ein/e Gastgeber/in oder Kontaktperson einer Gruppensitzung sollte darüberhinaus sicherstellen, dass die folgenden Bedingungen erfüllt sind.

In der Wohnung, in der Gruppensitzungen abgehalten werden, sollten keine Drogen oder Rauschmittel (einschließlich Alkohol) weder konsumiert, noch aufbewahrt werden. Es sollten dort keine anderen Meditationstechniken praktiziert werden und keine religiösen Objekte oder Bilder anderer Traditionen ausgestellt sein. In dem Raum, in dem die Gruppensitzungen stattfinden, sollte es niemals zu sexuellen Aktivitäten kommen.

Der Zweck von Gruppensitzungen ist, daß Meditierende sich gegenseitig in der Praxis der Vipassana-Meditation, wie gelehrt von S.N. Goenka, unterstützen. Diese Unterstützung werden sie nur erfahren, wenn sie tatsächlich alle die gleiche Technik praktizieren. Aus diesem Grunde ist die Teilnahme an Gruppensitzungen begrenzt auf Schüler/innen, die bereits erfolgreich an einem Kurs mit Goenkaji oder seinen Assistenzlehrern teilgenommen haben. Schüler/innen, die lediglich an 3-tägigen Anapana-Kursen oder Kinderkursen teilgenommen haben, sollten nicht zusammen mit denjenigen meditieren, die bei einer offiziellen Gruppensitzung Vipassana praktizieren.

Auch diejenigen, die zwar einen Kurs, wie gelehrt von S.N. Goenka, besucht haben, aber außerhalb der Gruppensitzungen eine andere Meditationstechnik ausüben, können an den Gruppensitzungen teilnehmen, vorausgesetzt, sie praktizieren während der Gruppensitzung ausschließlich, was S.N. Goenka lehrt, und verursachen keine Störungen. Die Teilnehmer/innen an den Gruppensitzungen sollten am Ort der Gruppensitzung nicht über andere Meditationstechniken diskutieren und keine religiösen Objekte tragen. Alte Schüler/innen, die energetische Heilmethoden an anderen praktizieren, sollten nicht weiter an Gruppensitzungen teilnehmen. Gastgeber oder Kontaktpersonen von Gruppensitzungen, die weitere Erläuterungen zu diesen Punkten wünschen, sollten sich an eine/n Assistenzlehrer/in wenden.

In den Gruppensitzungen sollten sich die Teilnehmer/innen so setzen wie auf Vipassana-Kursen: Männer und Frauen getrennt, und alle in die gleiche Richtung blickend. Sie sollten nur die Meditationstechnik praktizieren, die Goenkaji ihnen gelehrt hat. Wenn Assistenzlehrer anwesend sind, sollten diese eingeladen werden, die Sitzung zu leiten. Sie sollten etwas höhere Sitze haben und mit Blickrichtung auf die Schüler/innen sitzen.

Eine Gruppensitzungs-Kassette oder CD mit Goenkajis Chanting und Meditationsanweisungen kann, wenn vorhanden, gespielt werden; ansonsten sollten die Teilnehmer/innen in Stille meditieren. Die Sitzungen dauern im allgemeinen eine Stunde und enden mit ein paar Minuten *Mettā Bhāvana*.

Wenn Sie Gastgeber/in oder Kontaktperson einer offiziellen Gruppensitzung werden möchten, dann füllen Sie bitte das beigefügte Bewerbungsformular aus und senden es an eine/n Assistenzlehrer/in, der/die sie gut kennt.