

Was ist Vipassana?

Vipassana bedeutet intuitives, tiefgründiges Verstehen oder klares, wahrheitsgemäßes Sehen der wahren Natur von körperlichen und geistigen Phänomenen.

Man trainiert den Geist und übt sich darin, mehr und mehr ins Hier und Jetzt zu kommen und im gegenwärtigen Moment zu sein. Es bedeutet, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind.

Häufig wird Vipassana auch mit Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation übersetzt. Weitere Hintergrundinformationen zur Traditionslinie und zur hier unterrichteten Methode unter www.watthai-goetzenhain.npage.de.



Wer kann teilnehmen?

Alle Interessentinnen und Interessenten, ob mit oder ohne Meditationserfahrung, sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Um Vipassana zu praktizieren, ist keine konfessionelle Bindung notwendig. Die Entfaltung von Achtsamkeit und das Gewinnen von Erkenntnissen aus dem eigenen Erleben sind unabhängig von Alter, Religion oder Weltanschauung.

Haftung

Die Referenten und die Veranstalter übernehmen für physische und psychische Schädigungen, die bei einer Teilnahme eventuell auftreten können, keine Haftung.

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf Spendenbasis. Entsprechend der buddhistischen Tradition des „Dana“ (Pali: Großzügigkeit, Gebefreudigkeit) kann man den Wert der Lehre nicht mit Geld bemessen. Dana ist gleichzeitig ein wichtiger Aspekt der Praxis und notwendig, um die Lehre zu erhalten und sie für alle zugänglich zu machen.

Buddhistische Mönche und Nonnen haben kein eigenes Einkommen und sind abhängig von den Gaben und der Unterstützung der Meditierenden. Phra Ajarn Ofer und Samaneri Silavaddhani werden durch den Thailändische Buddhisten e.V. sowie über Spenden versorgt. Dementsprechend sind freiwillige Spenden notwendig, damit der Trägerverein des Tempels in Dreieich-Götzenhain die laufenden Kosten (wie z. B. Strom, Wasser, Unterkunft, Verpflegung), Lebenshaltungskosten (wie z. B. Krankenversicherung, Bedarfsgegenstände, Medizin) sowie Reisekosten bestreiten kann.



Meditation im Gesundheitshaus



Vipassana (Achtsamkeitsmeditation)

Veranstaltungsort

Gesundheitshaus Udenheim
Sackgasse 8 · 55278 Udenheim
Tel. 06737 74740
www.gesundheitshaus-udenheim.de



Thailändische
Buddhisten e.V.



Gesundheitshaus
Udenheim

Meditation im Gesundheitshaus

Wir laden Sie herzlich ein, die Achtsamkeitsmeditation für sich zu entdecken und mit uns in entspannter Atmosphäre erste praktische Erfahrungen zu sammeln.

Anhand einfacher und strukturierter Übungen lernen wir, mehr Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Geist und Geistobjekte zu legen.

Programm

Es ist möglich, an einzelnen oder allen Abenden teilzunehmen. Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden.

Einführungen in die Meditation werden an jedem der Abende gegeben. Personen, die schon eine Einführung erhalten haben, können in der Meditationsphase, während Erstbesucher in die Übungen eingeführt werden, gemeinsam die achtsame Verbeugung, Geh- und Sitzmeditation praktizieren und ihre Praxiskenntnisse vertiefen.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Was muss man mitbringen?

Es wird empfohlen, bequeme, lockere Kleidung zu tragen (bevorzugt von weißer oder heller Farbe). Außerdem sollten, falls vorhanden, ein Sitzkissen sowie ggf. eine Decke oder Yoga-/Isomatte als Unterlage mitgebracht werden.



Ablauf

- 19.30–20.00 Uhr Einführung
- 20.00–21.00 Uhr Meditation
- 21.00–21.30 Uhr Fragen und Antworten

Termine 1. Quartal 2020

- 07.01. mit Andrea Jagdt
- 21.01. mit Andrea Jagdt
- 04.02. mit Andrea Jagdt
- 11.02. mit Andrea Jagdt
- 03.03. mit Andrea Jagdt
- 10.03. mit Andrea Jagdt
- 17.03. mit Andrea Jagdt
- 24.03. mit Andrea Jagdt
- 31.03. mit Andrea Jagdt

Die Kursleiter

*Ehrw. Phrakhrubhavanabidhan
(Ehrw. Phra Ajarn Ofer Thiracitto)*

Phra Ajarn Ofer praktiziert seit 1989 Vipassana. Seit 1996 lehrt er Meditation und im Jahr 2002 wurde er in Thailand zum Mönch ordiniert. Er erhielt verschiedene Auszeichnungen in Thailand für die internationale Lehre des Buddhismus und der Vipassana-Meditation.
www.metta.org.il



Ehrw. Samaneri Silavaddhani

Samaneri Silavaddhani beschäftigt sich seit 1997 mit dem Buddhismus und praktiziert seit 2006 Vipassana. Anfang 2010 wurde sie in Thailand zur Maechee ordiniert mit dem Höchst Ehrw. Phra Prom Mongkol Vi (Phra Ajarn Tong Sirimangalo) als Mentor und im selben Jahr ins Wat Buddhapiyawararam, einen thailändisch-buddhistischen Tempel in der Nähe von Frankfurt, entsandt. Im Juni 2012 folgte in Sri Lanka die Ordination zur Novizin. Im Mai 2014 erhielt sie eine Ehrung für buddhistische Wohltäter auf regionaler Ebene der Provinz Chiang Mai und wurde im Oktober 2014 vom Höchst Ehrw. Phra Prom Mongkol Vi (Phra Ajarn Tong Sirimangalo) als Meditationslehrerin autorisiert.



Andrea Jagdt

Andrea Jagdt ist ganzheitlich praktizierende Zahnärztin in Gau-Odernheim. Sie verbindet schulmedizinische und naturheilkundliche Therapien für die bestmögliche Betreuung ihrer Patientinnen und Patienten. Seit 2003 praktiziert sie Vipassana und seit 2010 unterstützt sie als Zahnärztin das ganzheitliche Therapienetzwerk von Dr. Albrecht im Gesundheitshaus in Undenheim. Ein wertvoller Bestandteil darin ist die Organisation und Mitgestaltung der regelmäßigen Meditations- und Vortragsabende. Im Juni 2015 erhielt sie eine Ehrung für buddhistische Wohltäter auf regionaler Ebene der Provinz Chiang Mai.
www.jagdt.de

