



## VIPASSANA ACHTSAMKEITSMEDITATION

**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.**

### **Was ist Vipassana?**

**Vipassana bedeutet Einsicht in die wahre Natur der Wirklichkeit.**

**Es bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.**

**Es bedeutet intuitives, tiefgründiges Verstehen der wahren Natur von körperlichen und geistigen Phänomenen.**

## **Einführung**

Heutzutage ist die Welt voller Hektik, Unruhe und Verwirrung. Überall in der Welt, in jeder Gesellschaft, entstehen die gleichen alten Probleme und angespannten Zustände, die so schwierig zu überwinden sind.

Menschen sind uneins, streiten, ärgern sich, sind eifersüchtig, lügen, betrügen und bestehlen sich. Die Menschen verleumden einander und üben Rache gegen andere. Überall in der Welt kämpfen und streiten die Menschen und vernichten sich gegenseitig, um Gewinn, Rang und Lob zu erlangen.

Diese unheilvollen Zustände sind nicht naturgegeben; diese leidvollen Bedingungen werden von den Menschen selbst gemacht.

Jede Religion versucht, diese Probleme zu lösen, indem sie die Menschen zu guten Taten anhält und sie lehrt, von bösen Taten Abstand zu nehmen.

Der vollkommen erleuchtete Buddha, der Begründer des Buddhismus, lehrt die Menschen gute Taten zu tun, schlechte zu vermeiden und darüber hinaus den eigenen Geist zu reinigen.

Buddha entdeckte, dass der Geist des Menschen von den Verunreinigungen Gier, Hass und Verblendung gereinigt werden muss, damit die vielen Arten von Leiden überwunden werden können.

Diese Verunreinigungen sind die Ursachen von unheilsamen Gedanken, Reden und Taten. Diese Verunreinigungen sind die Ursache allen Leidens in der Welt.

Wäre der Geist gereinigt, würden die Menschen keine bösen Taten mehr vollbringen. Sie könnten nur noch gute, heilsame Taten vollbringen. Wahre Güte und Glück entstehen mit der Reinigung des Geistes.

Der Weg zur geistigen Reinigung, die praktische Methode, ist die Vipassana-Meditation.

## **Programm**

Es ist möglich, an einzelnen oder allen Abenden teilzunehmen.

Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden.

Einführungen in die Meditation werden in Udenheim an jedem der Abende gegeben, in Mettenheim an jedem ersten Mittwoch im Monat.

Personen, die schon eine Einführung erhalten haben, können gemeinsam die Meditationsübungen vertiefen.

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

## **Was muss man mitbringen?**

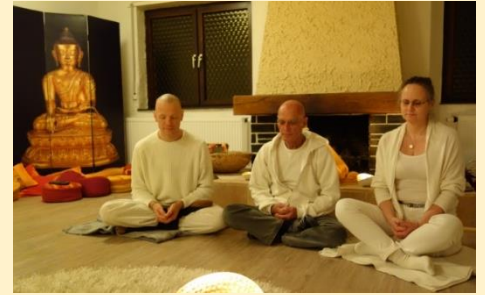
Es wird empfohlen, bequeme, lockere Kleidung zu tragen (bevorzugt weiße oder helle Farbe).

Außerdem sollten, falls vorhanden, ein Sitzkissen und eine Decke oder Yoga-/Isomatte als Unterlage mitgebracht werden.



## Wer kann teilnehmen?

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



## Haftungsausschluss

Der/Die Meditationslehrer/-in und die Organisatoren übernehmen keine Haftung, insofern es sich nicht um Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit oder Verletzung von Körper, Gesundheit oder Leben handelt. Die Teilnahme erfolgt immer auf eigene Verantwortung.

Die angebotenen Kurse sind keine therapeutischen Veranstaltungen und ersetzen keine professionelle Betreuung psychisch und physisch Erkrankter. Bei schwerwiegenden körperlichen oder geistigen Erkrankungen ist das Einverständnis des Arztes oder Therapeuten notwendig. Für persönliche Gegenstände und Wertsachen kann nicht gehaftet werden.

## 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.

Die Spenden können die Meditationslehrer unterstützen und ebenfalls die Institutionen, die uns die Räume mit Strom, Wasser, Heizung für die Meditation zur Verfügung stellen.

**Andrea Jagdt** ist ganzheitlich praktizierende Zahnärztin in Gau-Odernheim. Sie verbindet schulmedizinische und naturheilkundliche Therapien. Seit 2003 praktiziert sie Vipassana und seit 2010 unterstützt sie als Zahnärztin das ganzheitliche Therapienetzwerk von Dr. Albrecht im Gesundheitshaus in Udenheim. 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 in Thailand. Im Oktober 2018 wurde Andrea Jagdt vom Höchst Ehrw. Phra Prom Mongkol Vi (Phra Ajarn Tong Sirimangalo) als Meditationslehrerin autorisiert und erhielt eine Ehrung für die Unterstützung der Entwicklung des Meditationszentrums in Chomtong.

