

WILLKOMMEN IM KALACHAKRA KALAPA CENTER

beim Retreat

Mitgefühl'und Weisheit

mit Stephan Pende Wormland & Christine Schnitzer

VOM 10. – 19. August 2014

Da das Retreat nun bald beginnt, ist es wichtig, den Geist vorzubereiten und die richtige Einstellung zu entwickeln. Man kann zwar nicht alles voraussehen, was während eines Retreats auftaucht, aber es ist notwendig, gewisse Dinge vorab zu bedenken.

Ein Gruppenretreat machen

Wir möchten daran erinnern, dass du dich entschlossen hast, an einem Gruppenretreat teilzunehmen. Wir leben und praktizieren sehr eng miteinander und unterschiedliche Persönlichkeiten treffen aufeinander. Ein wichtiger Teil des Retreats besteht darin, sich zu entspannen und sich selbst und den anderen Raum und Unterstützung für die Praxis zu geben.

Disziplin beim Retreat

Stephan Pende Wormland wird das Thema Disziplin noch genauer erklären. Für den Moment sei dir bitte folgender Dinge bewusst:

- Mobiltelefone am Beginn des Retreats bitte im Büro abgeben. Den Angehörigen die Telefonnummer bzw. die e-mail Adresse vom Zentrum geben (0699-12151291, office@shedrupling.at), falls ein Notfall eintritt.
- das Gelände des Retreatszentrums während des Retreats bitte nicht verlassen.
- Das Retreat wird durchgehend in Edlem Schweigen stattfinden (außer Sa, So, Mo, Fr, Sa, nach dem Mittagessen).
Das bedeutet, keine verbale oder nonverbale Kommunikation (Körpersprache) und auch keine Nachrichten schreiben. Du kannst jedoch deine persönlichen Erfahrungen in einem Tagebuch aufzeichnen.
- Nichts lesen, ausser es wird dezitiert empfohlen.
- Freunde sollten so weit wie möglich Abstand voneinander halten. Ein Retreat ist ein individueller Prozess, und nur durch die Distanz von deinen Freunden kannst du maximalen Nutzen daraus ziehen. D.h. nicht neben einander sitzen (in der Gompa, beim Essen, in den Pausen).
- Keine andere Praxis während den Sitzungen machen
- Alle Sitzungen müssen mitgemacht werden und sei bitte pünktlich. Wenn du aus Krankheitsgründen nicht an einer Sitzung teilnehmen kannst, bitte unbedingt die RetreatleiterInnen informiert.

Die Grundlagen des Retreats

bestehen darin, dass wir innerhalb der drei Grenzen verweilen.

- 1. die physische Grenze** bedeutet, dass wir die abgesteckten Grenzen nicht überschreiten (werden noch genau erklärt).
- 2. die sprachliche Grenze** bedeutet, wir gehen in den Schweigezeiten nicht über das Schweigen hinaus. Daher ist jegliche Kommunikation (verbale und nonverbale) zwischen den TeilnehmerInnen nicht erlaubt. Kein Sprechen, kein Schreiben von Nachrichten, keine körperliche Verständigung. Wenn ein Problem auftaucht, kann man dieses in den Block bei der Aushangtafel schreiben. Fragen an Stephan Pende Wormland bitte auf einen Zettel schreiben und diesen auf seinen Platz in der Gompa legen, er wird im Rahmen der Belehrungen darauf eingehen.
Keine anderen Aktivitäten als im Retreatprogramm erklärt, sollen gepflegt werden. Und natürlich kein Radio, CD-Player, Computer etc.
- 3. die geistige Grenze:** Man sollte so gut wie möglich versuchen, auch geistig im Rahmen des Ortes zu bleiben, d.h. in der Gegenwart leben.

Disziplin

Im Retreat ist Disziplin der Schlüssel zu einer erfolgreichen Praxis. Disziplin ist sogar noch wichtiger als die Meditationstechnik selbst. Für die Meditation brauchen wir einen bis zu einem gewissen Grad friedlichen Geist und durch Disziplin kann dieser Frieden etabliert werden. Disziplin an sich bringt Frieden. Daher wird die Art und Weise, wie man sich verhält, die Sitzungen beeinflussen.

Im Zusammenhang mit Disziplin ist Moral sehr wichtig. Moral bedeutet hier, dass wir die fünf Laiengelübde beachten:

- nicht töten (auch Tiere, Insekten)
- nichts nehmen, was einem nicht gegeben wurde
- keine sexuellen Aktivitäten
- nicht lügen
- kein Konsum von Rauschmitteln (Drogen, Alkohol, Nikotin)

Auch soll man sich nicht schminken und keinen Schmuck tragen. Aus Respekt vor den vielen heiligen Objekten im Zentrum bitte Kleidung tragen, die Schultern und Knie bedeckt.

Ein anderer Aspekt von Disziplin ist, sich seines Verhaltens bewusst zu sein. Der Geist kann leicht durch folgende Dinge gestört werden:

- wenn TeilnehmerInnen zu spät zu den Sitzungen kommen
- wenn TeilnehmerInnen nach Ende der Sitzung aufspringen und aus der Gompa laufen (statt sanft noch etwas zu warten und dann langsam und leise, ohne die Türe zuzuschlagen, die Gompa zu verlassen – im Bewusstsein, dass andere noch meditieren).
- In der Gompa hat jede/r ihren/seinen fixen Platz, auf dem sich nur ein Kissen und eine Decke befinden sollen. Bitte auch nicht mitschreiben, schriftliche Aufzeichnungen können in den Pausen gemacht werden.
- Zwischen den Sitzungen sollte man nicht zu schnell gehen, die Augen nach unten gerichtet und auch wissen, wohin man geht und nicht ziellos herumwandern.