

Gedragsregels (richtlijnen) & dagrooster

De [tiendaagse cursussen](#) gaan over het in praktijk brengen van het Achtvoudige Edele Pad zoals dat is onderwezen door de Boeddha en dat uit drie onderdelen bestaat: SILA (moraliteit), SAMADHI (concentratie) en PANNA (wijsheid of inzicht). Het met toewijding beoefenen van de meditatiepraktijk zal resulteren in een tot rust brengen van de geest door het aldoor blijven richten van de aandacht op de ademhaling, Anapana meditatie, en zal uiteindelijk, na geestelijke zuivering door Vipassana meditatie, leiden tot de realisatie van de 'innerlijke vrede van het Nibbana'.

Een gezonde en evenwichtige gedragshouding is essentieel voor het bereiken van een geestelijk evenwicht. Daarom wordt van de studenten gevraagd zich tijdens de cursus aan de volgende vijf ethische gedragsregels te houden.

- Niet doden
- Niet stelen
- Geen seksueel wangedrag (tijdens de cursus en in het centrum altijd celibaat)
- Niet liegen
- Geen alcoholische drank of verdovende middelen gebruiken

Om de voordelen van de techniek te kunnen ervaren, wordt van de studenten bovendien verwacht dat zij alleen die technieken gebruiken die de leraren onderwijzen. Voor de duur van de cursus horen zij zich niet bezig te houden met andere meditatieve of spirituele oefeningen. Ook vragen we de studenten geen religieuze objecten en geen leesmateriaal mee brengen. Omdat mobiele telefoons in het verleden veel verstoringen hebben veroorzaakt, vragen wij de studenten hun mobiele telefoon (en ook andere geluids- en communicatieapparaten) bij de manager in bewaring te geven.

Het in acht nemen van het Edele Stilzwijgen is nodig omdat men deze meditatie het beste beoefent vanuit een besef van afzondering en stilte. Het betekent dat studenten niet met elkaar praten; zij mogen uiteraard wel altijd stafleden aanspreken. *Vragen betreffende de meditatie-beoefening of persoonlijke moeilijkheden kunnen zij stellen aan de leraar of andere daartoe aangewezen personen.* Contact tussen mannen en vrouwen is te vermijden tijdens de cursus. Zelfs wanneer op de laatste dag het Edele Stilzwijgen is opgeheven, horen paren toch persoonlijke gesprekken uit te stellen tot na het verlaten van de cursusplaats.

Alle studenten worden verzocht aanwezig te zijn bij de dagelijkse interviews met de leraar waarbij ze persoonlijke aanwijzingen krijgen. Zij horen een oprechte en nauwkeurige beschrijving van hun ervaringen te geven. De oefening in meditatie ontwikkelt zich stap voor stap. Hoewel het nodig is dat men bereid is zich voor het werk van de meditatie in te zetten, moet de aanpak toch ook ontspannen en evenwichtig zijn. Dit betekent dat van elke student verwacht wordt dat hij zijn eigen tempo bepaalt en dat hij, wanneer de leraar dat als advies geeft, de meditatie-uren vermindert en rust neemt, of kleine huishoudelijke taken op zich neemt. Over het algemeen zullen degenen voor wie deze meditatie-traditie nieuw of betrekkelijk nieuw is, gevraagd worden een meer ontspannen dagrooster te volgen.

DAGROOSTER		
4.00		uur opstaan
4.15		thee
4.30	- 6.30	meditatie en Dhamma-uitleg
6.30	- 8.00	ontbijt
8.00	- 9.00	groepsmeditatie (voor iedereen)
9.00	- 9.30	rust
9.30	- 11.00	interview en meditatie (voor iedereen)
11.00	- 13.00	warme maaltijd en rust
13.00	- 14.00	meditatie
14.00	- 15.00	groepsmeditatie (voor iedereen)
15.00	- 15.30	rust
15.30	- 17.00	interview nieuwe studenten en meditatie
17.00	- 18.00	thee en rust
18.00		Dhamma-uitleg
19.30	- 20.30	groepsmeditatie (voor iedereen)
21.00		rust