Leitlinien für Langzeit-Dhamma-Helfer/-innen in Dhamma Mudita

Liebe Langzeithelferin, lieber Langzeithelfer,

Sie haben im Langzeit-Service die wertvolle Gelegenheit, sich in Dhamma zu festigen, die eigene Meditationspraxis zu vertiefen und dabei gleichzeitig anderen zu helfen, sich in Dhamma zu entwickeln. Im Service können Sie das in den Kursen Gelernte im Alltag anwenden und dabei lernen, Ihren Service mit Freude und Bescheidenheit zu geben.

Langzeithelfer/-innen (LZH) können nur Meditierende werden, die ausschließlich die Vipassana-Meditation nach Sayagyi U Ba Khin, wie gelehrt von S.N. Goenka praktizieren und die fünf Grundregeln ethischen Verhaltens befolgen.

Die ersten Wochen auf dem Zentrumsgelände dienen Ihnen (und uns) zur Orientierung, ob ein Langzeit-Service (LZS) der richtige Weg für Sie ist, in Dhamma zu wachsen. LZH werden Sie im eigentlichen Sinne dann, wenn Sie insgesamt **mehr als 3 Wochen** durchgehend (mit kurzen Pausen) Service in Dhamma Mudita gegeben haben.

Als Langzeithelfer/-in sollten Sie folgende Punkte beachten:

1. Die fünf Grundregeln ethischen Verhaltens

LZH halten diese sowohl im Zentrum als auch während der Freizeitperioden außerhalb des Zentrums ein.

2. Tägliche Praxis

LZH sollten dreimal täglich eine Stunde in der Dhamma-Halle auf dem Zentrumsgelände meditieren. Wenn ein Vipassana-Lehrer oder eine Vipassana-Lehrerin vor Ort ist, sollten sie darüber hinaus an der abendlichen Metta-Meditation teilnehmen. Morgens ein Chanting von Goenkaji zu spielen und dabei zu meditieren, ist sehr empfehlenswert, geschieht jedoch auf freiwilliger Basis. Gruppensitzungsaufnahmen in Englisch und Deutsch sowie Chantings von Goenkaji liegen zum Abspielen in der Meditationshalle bereit. An freien Tagen halten LZH ihre tägliche Praxis aufrecht, indem sie mindestens zwei Stunden täglich meditieren. Dabei können sie frei wählen, wann und wo sie meditieren.

3. Kursteilnahme

LZH wird empfohlen, alle 3 - 6 Monate einen Kurs zu sitzen.

4. Treffen mit den Lehrern

Ein regelmäßiger Kontakt mit einem Lehrer hat sich als sehr hilfreich erwiesen. Die zuständigen Lehrer/-innen können jederzeit angeschrieben oder telefonisch erreicht werden. Falls Sie etwas dauerhaft belastet oder wenn Sie sich überfordert fühlen, ist es gut, frühzeitig das direkte Gespräch mit ihnen zu suchen.

5. Unterbringung

Die Unterbringungssituation auf dem Zentrumsgelände wird sich zunehmend verändern. Über die zur Zeit gegebenen Unterbringungsmöglichkeiten informiert der verantwortliche LZH-Koordinator und der/die Zentrumsmanager/-in von Dhamma Mudita.

6. Regelmäßige Treffen der LZH

LZH treffen sich in regelmäßigen Abständen mit dem LZH-Koordinator und dem Zentrumsmanagement, um gemeinsam die Aufgabenverteilung und den täglichen Zeitplan inklusive notwendiger Pausen zu besprechen.

7. Geschlechtertrennung

Um die reine Dhamma-Atmosphäre aufrechtzuerhalten, ist auf dem Zentrumsgelände weitmöglichst auf Geschlechtertrennung zu achten. Diese gilt insbesondere für die Meditationshalle, die Unterbringung und die Essbereiche. Zwei Singles unterschiedlichen Geschlechts sollten nicht längere Zeit als einzige Anwesende auf dem Dhamma-Gelände

sein, das heißt, wenn sonst niemand, z.B. auch kein Zentrumsmanager und keine Zentrumsmanagerin im Zentrum ist. Das gilt ebenso für zwei gleichgeschlechtliche homosexuelle Singles, die ansonsten auch eine separate Unterbringung benötigen würden. Verheiratete oder schon langjährig zusammenlebende Paare mit dem Bekenntnis zu lebenslanger Beziehung können nur außerhalb des Zentrumsgeländes eine gemeinsame Unterbringung nutzen.

Versuchen Sie die Menschen, mit denen Sie zusammen Service geben, wie Ihren Bruder oder Ihre Schwester zu behandeln. Fühlen sich zwei Dhamma-Helfer/-innen zueinander hingezogen, tauchen Beziehungswünsche oder sexuelle Gedanken auf, sollten Sie eine Aus-Zeit vom Service nehmen. In dem Fall ist es wichtig, das Zentrum umgehend zu verlassen und die Situation außerhalb des Zentrums zu klären. Das Gespräch mit einem Lehrer oder einer Lehrerin kann in diesem Fall sehr hilfreich sein.

8. Pausen und persönliches Wohlbefinden

Alle LZH sollten 1 - 2 Tage Pause pro Woche machen. Dies ist wichtig, um Erschöpfung zu vermeiden und um den Kontakt mit Freunden und der Familie zu halten. Nach ca. drei Monaten empfehlen wir, eine Pause von mindestens einer Woche zu machen. Die freien Zeiten sollten mit den anderen LZH abgesprochen werden, damit immer genügend LZH vor Ort sind.

Als LZH helfen Sie vielen Menschen sich von ihrem Leid zu befreien. Das bringt viel Freude und Inspiration. Die Zeit kann aber auch anstrengend sein. Es ist daher sehr wichtig, dass Sie gut auf sich selber achtgeben. Das ist ein wichtiger Lernprozess für alle LZH.

Da Sie als LZH auch nach einer Pause immer wieder auf Dhamma-Land zurückkehren, sollte Ihre Freizeitgestaltung im Einklang mit Dhamma stehen. Orte, an denen Sila nicht eingehalten wird, sollten daher auch an den freien Tagen gemieden werden.

9. Literatur, Audio- und Videomaterial, Mediatheken und Internet

Während der Zeit als LZH sollten auf dem Zentrumsgelände nur Dhamma-Literatur gelesen und Dhamma-Filme geschaut werden. Es gibt im Zentrumsbüro eine kleine Dhamma-Bibliothek mit geeignetem Lesematerial, sowie Audios und Videos aus unserer Tradition, einschließlich der Kurs-Vorträge und öffentlicher Vorträge von S.N.Goenka. Diese Bibliothek steht allen LZH zur Nutzung in den Pausen zur Verfügung. Falls Sie etwas aus der Bibliothek zur Nutzung in der Unterkunft ausleihen möchten, bitte einen entsprechenden Eintrag in dem dort ausliegenden Heft machen (Ausleihdatum, ausgeliehenes Material, Name). Außerdem können LZH in den Pausen Tages- oder Wochenzeitungen lesen und für praktische Belange (Reisebuchungen, Nachrichten etc.) auch das Internet nutzen. Außerhalb des Zentrums-geländes können auch andere Bücher und andere Medien genutzt werden. Bei der Auswahl ist jedoch darauf zu achten, dass diese keinerlei Gewalt oder sexuelle Inhalte zum Thema haben. Okay sind Nachrichten, Dokumentationen, Bildung, Sport und Comics, auf Games sollten LZH jedoch verzichten.

10. Zeiten der privaten Internetnutzung

An Tagen, an denen Sie Service geben und auf dem Zentrumsgelände untergebracht sind, beschränken Sie bitte die Internetnutzung auf die Zeit nach der abendlichen Gruppensitzung. Die private Internetnutzung sollte 1 Stunde pro Tag nicht überschreiten. Zwischen 22:00 Uhr und 6:30 Uhr sollte das Internet grundsätzlich **nicht** genutzt werden.

Die Internet-Nutzung sollte primär im Zentrumsbüro stattfinden – falls die LZH jeweils allein und außerhalb des abgegrenzten Kursgeländes untergebracht sind, kann das Internet, sofern es keinerlei Geräusche macht, zu den festgelegten Zeiten auch in der Unterkunft genutzt werden.

An Ihren freien Tagen achten Sie darauf, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Wir legen Ihnen ans Herz, Ihren Geist nicht mit nutzlosem Medienkonsum zu belasten – besonders nicht auf dem Zentrumsgelände.

11. Telefon und E-Mail

Um Kontakt zur Außenwelt zu halten, können LZH auch Telefon und E-Mail nutzen. An

Tagen, an denen Sie Service geben, sollte eine Stunde pro Tag für private Gespräche oder Mails nicht überschritten werden. An den freien Tagen gibt es keine Einschränkung.

Um Störungen für die Kursteilnehmer/-innen zu vermeiden, sollten Sie nur im Büro oder ganz außerhalb des Kursgeländes (auf dem Weg zum Parkplatz hinunter) Telefongespräche führen.

12. Verhalten der LZH untereinander und gegenüber anderen Dhamma-Helfer/-innen

Wenn es zu negativen Stimmungen zwischen den Helfer/-innen kommt, sollte das als eine Gelegenheit betrachtet werden, sich in einer guten Dhamma-Haltung zu üben und so bald wie möglich ein Gespräch mit den Beteiligten zu suchen. Manchmal kann es hilfreich sein, einen weiteren (neutralen) LZH hinzuzuziehen. Wenn dieses Gespräch keinen Erfolg hat, sollte ein Lehrer hinzugezogen werden.

Wenn LZH sich zu einer bestimmten Zeit unwohl oder verstimmt fühlen, ist es besser, wenn sie nicht mit anderen in Kontakt treten und stattdessen meditieren oder eine Pause machen, bis der Sturm vorüber ist. Bitte lesen Sie auch die „Verhaltensregeln für den Dhamma-Service“ (https://mudita.dhamma.org/de/dhamma-service/richtlinien/).

13. Erste-Hilfe-Kurs

Für LZH, die länger als drei Monate Service geben, ist die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs vorgesehen. Die Kosten hierfür übernimmt das Vipassana-Zentrum.

14. Essen

In den Unterkünften auf dem Kursgelände darf weder Fleisch noch Fisch gegessen werden, auch auf Eier sollte verzichtet werden. Der Verzicht auf den Konsum jeglicher Art von Alkoholika oder Drogen versteht sich von selbst, da dies ein Sila-Bruch wäre.

15. Gäste und Partner/-in

Für den Fall, dass der Verein für Vipassana Meditation auch Unterkünfte außerhalb des Zentrumsgeländes zur Verfügung stellt, wie z.B. Zelte, Bauwagen, Wohnwagen oder ähnliches, gelten für diese Unterkünfte die gleichen Grundregeln wie im Zentrum. Die fünf Sila-Regeln sollten wie die Geschlechtertrennung auch hier strikt eingehalten werden. Außerhalb des Zentrumsgeländes gelten jedoch folgende Ausnahmen: feste Partner, d.h. solche, die eine Beziehung auf Lebenszeit eingegangen sind, können auf Wunsch gemeinsam untergebracht werden; LZH können außerdem Gäste (z.B. Kinder, Eltern, Freunde, Meditierende und auch Nicht-Meditierende) in ihrer Unterkunft außerhalb des Zentrums empfangen. Verwandte von LZH können auf Besuch eine Zeit bei ihnen übernachten, auch wenn sie keine Meditierenden sind, ebenso nichtmeditierende Freunde des gleichen Geschlechts.

Während der Zeit als LZH ist es wichtig, dass auch persönliche Gäste für die Zeit ihres Aufenthalts in den Vipassana-Unterkünften die Sila-Regeln einhalten (z.B. auf Alkohol verzichten).

16. Reinigung und Räumung der Unterkunft

Die LZH reinigen die ihnen zur Verfügung gestellte Unterkunft regelmäßig und passen gut auf die Einrichtungen auf.

Am Ende des Aufenthalts bitte die Unterkunft sehr gründlich aufräumen und reinigen. Alle persönlichen Gegenstände müssen bei Beendigung des LZS mitgenommen werden.

17. Einladung

Alle LZH sind herzlich eingeladen, an den Vereinstreffen der Vipassana-Organisation teilzunehmen und sich an den Komitees (z.B. Haus- und Wartung, Wald und Garten etc.) aktiv zu beteiligen.

Schlusswort

Das Zentrum ist ein sehr guter Ort, um in Dhamma zu wachsen. Es ist kein Ort, zu dem man kommt, um vor den weltlichen Verpflichtungen zu flüchten. Es ist ein Ort der Enthaltsamkeit und schenkt einen unschätzbaren Nutzen – denjenigen, die den Service geben und

denjenigen, die den Service erhalten.

Mögen viele an diesem Nutzen teilhaben und von ihrem Leiden befreit werden.
Mögen alle Wesen glücklich sein.