



# PUREDHAMMA GERMANY

## Grundlegende Regeln von Vipassana-Retreats:

Die Grundbedingung für ein Retreat ist die Stille. In der Stille kann sich das Herz öffnen und die Meditation tiefer werden.

Wir bitten Sie/Euch alle, sich langsam und sehr bewusst zu bewegen - sowohl im Meditationsraum als auch außerhalb.

Es gibt keinen Kontakt zu den anderen Teilnehmern des Retreats, und es wird weder gelesen noch geschrieben. Bei Doppel- oder Mehrbettzimmern belegen Paare oder Mitglieder einer Familie nicht das gleiche Zimmer. Dadurch ist es möglich, sich vollständig auf sich selbst zu konzentrieren.

Unser Ziel ist, ein traditionelles Vipassana-Retreat anzubieten, und zwar so gut wie es uns nur möglich ist.

Neben Dhamma-Vorträgen gibt es private Interviews mit dem Lehrer um Ihre/Eure Meditationspraxis zu unterstützen.

Wir bitten Sie/Euch um die Mühe, die Regeln einzuhalten und sich den Gegebenheiten der Meditationspraxis hinzugeben. Dadurch ergibt sich der größte Gewinn aus dem Retreat.

Alle Mahlzeiten sind vegetarisch.

## Basic Vipassana Retreat rules:

The condition of the retreat is silence to allow the heart to open and the meditation to go deeper.

We ask that you move slowly, elegantly and mindfully inside and outside of the Dhamma Hall.

There is no contact with other retreatants and no reading or writing. In case of shared rooms, couples or members of the same family do not stay in the same room. This allows you to focus entirely on yourself.

Our purpose is to offer the best traditional Vipassana retreat that we can. Dhamma talks are offered to support your practice as are private interviews with the teacher.

We ask you to apply yourself and commit to the conditions of practice so that you will receive the greatest benefit.

All meals are vegetarian.

May all beings be happy



[www.puredhamma.org](http://www.puredhamma.org)  
[dhammateacher@hotmail.com](mailto:dhammateacher@hotmail.com)

