

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Vipassana Tag

Tagesevent

Datum: **09.09.2018**

Leitung: **Anurage Tychota**

Preis: **65,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Beschreibung

Was ist Vipassana?

Vipassana ist eine alte Meditationstechnik aus der buddhistischen Tradition. Es wird gesagt, dass es die Meditation ist, durch welche Buddha zur Erleuchtung fand. In ihr übst du Achtsamkeit und beobachtest, was im Körper, in den Gefühlen, im Verstand und im Bewusstsein geschieht, ohne sich darauf einzulassen, es zu beurteilen oder sich darin zu verstricken. Dein Atem ist dir dabei ein Anker und hilft dir immer wieder in den jetzigen Moment zurückzukommen.

Was bedeutet Vipassana?

Die Bedeutung des Wortes Vipassana ist "die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind". Darum wird die Meditation auch als "Einsichtsmeditation" bezeichnet.

Wie verläuft ein Vipassana Tag?

Ein Vipassana Tag beginnt mit einer einstündigen Meditation, dem Satsang, in welcher sich Stille und Musik abwechseln. Anschließend stimmen wir uns mit einer geführten Atemmeditation auf den Tag der Stille ein. Es folgen dann jeweils 45 minutige Sitzmeditationen, die sich mit 15 minutigen Gehmeditationen abwechseln.

Die letzte Phase ist eine geführte Berg Meditation, in welcher du dich am Ende in Stille verankern kannst, um diese mit in deinen Alltag zu nehmen.

Beendet wird der Vipassana Tag mit der Metta Meditation, durch welche wir uns selbst und anderen Liebe geben.

Während des Vipassana Tages bleibst du in Stille mit dir selbst. Optional kannst du danach an einer aktiven Meditation teilnehmen, der Kundalini Meditation.