

Empfehlungen und Bitten für die Teilnahme an einem Online-Kurs bzw. einer Online-Sitzung zur Meditation und buddhistischen Lehrinhalten

Aus der Erfahrung bisheriger Online-Kurse wirst Du als Teilnehmer*in gebeten folgende Punkte zu beachten bzw. umzusetzen:

1. Bitte nutze den Online-Kurs oder die Online-Sitzung mit einer ähnlichen Bedeutung und Wertschätzung, so als würdest Du extra zu einem besonderen Ort wie einem Achtsamkeits- oder Meditationszentrum gehen oder reisen.
2. Nutze diese Online-Möglichkeit dafür, die Meditationsanleitung, die Lehren und Anleitungen zu Dir nach Hause zu bringen bzw. dorthin, wo Du Dich gerade befindest, so dass Du lernen kannst, dort Meditation usw. zu üben, wo Du gerade bist und lebst.
3. Halte Dir die Zeit für die Meditationssitzung, den Kurs oder das Retreat wirklich frei und arrangiere ggf. in Deiner Familie oder WG, dass Du in dieser Zeit ungestört sein kannst.
4. Richte Dich in (D)einem Zimmer so ein, dass Du dort in Ruhe sitzen kannst, auf einem Meditationsplatz, mit einem geeigneten Kissen, Hocker usw., möglichst aufgeräumt um Dich herum, ggf. schön hergerichtet mit ein paar Blumen, einer Kerze und gut beleuchtet, (so dass man Dich bei der Online-Übertragung gut im Gesicht sehen kann).
5. Stelle Deinen PC oder Laptop fest vor Dich hin mit einer geeigneten Kamera auf Kopfhöhe, die auf Dein Gesicht gerichtet ist. Ein Smartphone oder kleines Tablet eignet sich nicht so gut für die Teilnahme an einer Video-Konferenz, wenn ... dann unbedingt quer aufstellen und fest an einem Platz stehen lassen. Der Bildschirm sollte möglichst so groß sein, dass Du die Kursleiter und die anderen Teilnehmer gut sehen kannst.
6. Während der Meditationsanleitungen oder Vorträge sitze möglichst ruhig und aufmerksam, so wie bei einem Kurs in einer Gruppe, in einem Meditations- oder Seminarraum. Nimm ggf. eine geeignete Meditations-Körperhaltung an.
7. Bitte esse nicht während der Meditationen oder Vorträge. Trinken ist zur Selbstfürsorge möglich.
8. Stelle ggf. Deinen Ton stumm, so dass es keine Nebengeräusche für alle Beteiligten gibt. Bitte vermeide jedoch weitgehend Dein Bild abzuschalten, vor allem bei Vorträgen oder dem Gruppenaustausch. Bei Meditationen könntest Du auch ein (schönes) Foto zeigen, ansonsten erscheint Dein Name auf dem Bildschirm. Zudem musst Du bei Meditationsanleitungen ja auch nicht dauernd auf den Bildschirm schauen. Aber bemerke: Du bist nicht wirklich alleine, sondern Teil einer Gruppe/Übungs-Sangha.
9. Mache Dich ggf. vor der Kursteilnahme mit der Video-Technik, die verwendet wird, und den Funktionen des Computers, den Du benutzt, vertraut bzw. folge aufmerksam den Erklärungen zur Handhabung des Video-Programms, die ggf. am Anfang des Kurses gegeben werden.
10. Bitte verlasse möglichst nicht unangekündigt die Online-Versammlung. Behandle die Gruppe, die Lehrer*in und die Kursinhalte/Anleitungen nicht wie ein Radio- oder Fernsehprogramm, das Du einfach abschalten kannst.

Wenn wir diese Punkte gemeinsam beachten, können wir dem Medium Online-Kurs möglichst viel Realität verleihen und den größtmöglichen Nutzen aus einer Teilnahme ziehen. Aus dem Ersatz für eine „Präsenz-Gruppen-Situation“ kann so eine lebendige Erfahrung werden.