



Vipassana-Vereinigung e.V.

Vipassana-Meditationskurse, wie gelehrt von S.N.Goenka

in der Tradition von Sayagyi U Ba Khin

Vipassana-Vereinigung e.V. Alte Straße 6 08606 Triebel

Sitz:

*Vipassana-Vereinigung e.V.
Alte Straße 6
08606 Triebel
Tel: 037434 79770
Fax: 037434 79771*

Kontakt:

*E-Mail:
kikukomitee.info@googlemail.com
Ansprechpartner: Otmar Küspert*

Triebel,

Teilnahme an einem Meditationskurs

Eine Schülerin /ein Schüler Ihrer Schule möchte an einem Meditationskurs der Vipassana-Vereinigung e.V. in Triebel im sächsischen Vogtland teilnehmen, wofür Unterricht ausfallen würde.

Als Veranstalter dieses Kurses versuchen wir, die Eltern bzw. die Schülerin/den Schüler dabei zu unterstützen, für diesen Tag eine Beurlaubung zu beantragen, indem wir sehr kurz den Sinn und Zweck dieser Meditation erläutern.

Die dreitägigen Kurse verfolgen das Ziel, den Kindern ein Werkzeug an die Hand zu geben, um Herrschaft über den eigenen Geist durch verbesserte Aufmerksamkeit und Konzentration zu erlangen
Das eigene Glück als auch das Wohlergehen anderer wird gefördert und hilft den jungen Menschen mittelfristig, ihre sozialen Kompetenzen und ihre Bildungschancen besser auszuschöpfen.
Die Kinder lernen eine einfache Beobachtungsübung in acht halbstündigen Sitzungen. Diese Meditation beruht ausschließlich auf der Beobachtung des eigenen Atems.
Aufbauend auf eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit erhalten die Kinder die Möglichkeit, ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie sich ihre Aufmerksamkeit besser auf den gegenwärtigen Moment fokussieren lässt.

Meditationskurse dieser Art werden in Deutschland seit vielen Jahren durchgeführt, die Rückmeldungen der Kinder wie auch der Eltern sprechen für sich. Es finden sich weitere Informationen auf der Internetseite der Vipassana-Vereinigung e.V.: <https://www.dvara.dhamma.org/de/kurse-fuer-kinder-und-jugendliche/informationen-fuer-eltern/>

Aus unserer Sicht ergeben sich für alle Beteiligten positive Auswirkungen, nicht zuletzt, weil die Schüler für das tägliche Lernen und das schulische Arbeiten nützliche Fähigkeiten erwerben.
Wir bemühen uns jedes Jahr, die Kurse so zu legen, dass sie vollständig in den Ferien oder an Feiertagen liegen, was jedoch immer nur für eine bestimmte Zahl der Bundesländer möglich ist.

Mit freundlichen Grüßen

StR Otmar Küspert
i.A. der Vipassana-Vereinigung