

Meditation vor der Schule

Für alle Schülerinnen und Schüler der umliegenden Blankeneser Schulen ab der 7. Klasse aufwärts gibt es ab dem 7. September die Möglichkeit, dienstags und donnerstags von 7.15 bis 7.45 im Gemeindesaal der Kirche am Markt zu meditieren. Geleitet wird die Meditation vom Blankeneser Musiker und Pädagogen Florian Noack, seit vielen Jahren Praktizierender der Vipassana-Meditation, die er auf seinen Reisen in indischen und thailändischen Klöster erlernt hat. Die Teilnahme ist kostenlos.

Vipassana bedeutet: "sehen, was ist" und basiert auf der Selbstbeobachtung, zunächst einmal des Atems, dann allmählich aller inneren und äußeren Phänomene, die wir sitzend, stehend, gehend oder liegend wahrnehmen.

Weshalb Florian Noack diese Technik weitergeben möchte, ist der positive Effekt, den sie auf den Alltag hat. In erster Linie sind es Achtsamkeit, innere Ruhe und Zufriedenheit. Sie kann bei der Selbstregulation helfen, mit Angst, Unruhe und Aggression besser fertig zu werden. Auch wirkt sie sich stärkend aus auf die Kraft und Fähigkeit zur Konzentration.

Das Meditieren kann auch die Erfahrung eröffnen, dass da noch ein anderer Horizont, eine andere Dimension ist, die wir göttlich nennen, von der wir jeden Tag neu unser Leben annehmen können.

Es wird nach Schulanfang eine Einführung für alle interessierten Kinder, Jugendlichen und Eltern geben.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Florian Noack.

Telefon 865852 oder Mail: flo.no@gmx.de.

Helmut Plank