

# Meditationskurs

vom 13.4. – 18.5.12

Freitags  
von 18.00 – 20.00 Uhr  
im Yoga-Studio-Minden

6 Einheiten 50,- Euro  
Erster Abend kostenlos!

Anmelden unter  
Tel.: 0571/9556769 oder  
info@yoga-studio-minden.de



## Ein Geschmack von vipassanā

Eigentlich weiß jeder bei genauem Hinsehen, dass alles taugliche und hilfreiche Tun – und Meditierende wissen, dass dies ganz besonders für Meditation gilt – wesentlich weniger geisttötend ist als Zerstreuung erfahren.

Vipassanā, so könnte man sagen, öffnet die Augen für sinnliche Faktentreue und ‚darüber hinaus‘ und ist eine Quelle von tiefer Freude und Klugheit.

Beispielweise erkennt man dann auf der ‚weltlichen Ebene‘, dass man den Regierenden Unrecht tut, wenn man ihnen die Leistungen und die Laster des Volkes zuschreibt, das sie regieren.

‚Das Pali-Wort Vipassanā setzt sich zusammen aus dem Sanskrit-Präfix „vi-“ und der Verbalwurzel „√paś“ für „sehen“. Es wird meist mit „Einsicht“, „Klarblick“ oder „Klarsicht“ übersetzt.‘<sup>1</sup>

Wenn man wirklich vipassanā übt, dann erkennt man z. B. auch, was Marc Aurel sagt: „Nicht den Tod sollte man fürchten, sondern dass man nie begonnen hat zu leben.“<sup>2</sup>

Der erste Abend ist kostenlos, zum ‚Schnuppern‘ - und es werden zusammenfassend Struktur und Inhalte des Kurses formuliert. Doch es sei hier schon angemerkt, dass Vipassanā-Meditation nicht der Hauptinhalt des Kurses ist.

<sup>1</sup> Siehe Wikipedia <sup>2</sup> in: „Selbstbetrachtungen“, Buch 12, Kap. 1