

O introducere în meditație

Cursuri pentru copii mai mici sau mai mari, cu vârste cuprinse între 8 și 18 ani se organizează în diferite locații din țară (de ex. București). În prezent se organizează doar cursuri de 1 zi, dar este posibil să fie organizate și cursuri de 2 sau de 3 zile.

Pe durata cursului, studenții învață tehnica meditației Anapana, care reprezintă primul pas în practicarea Vipassanei. Vipassana a fost tehnica predată de Buddha, dar nu are nimic de natură sectară sau religioasă. Este acceptabilă tuturor oamenilor indiferent de mediul de proveniență.



Scopul cursului este de a permite copiilor și tinerilor să experimenteze beneficiile meditației. Practica regulată a Anapanei oferă multe beneficii, cum ar fi:

- Concentrare și memorie mai bună
- Conștientizare și luciditate mai mare a minții

- Încredere sporită în sine
- Capacitate mai mare de a lucra și de a studia
- Bunăvoință crescută față de alții

Despre tehnică

Anapana înseamnă observarea respirației naturale și normale așa cum intră sau iese din nări. Este o tehnică simplă de calmare și de concentrare a minții.

În plus, Anapana ajută copiii să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși, cât și modul în care funcționează mintea lor. Ei dobândesc stăpânire asupra propriilor impulsuri și acțiuni și își dezvoltă tăria interioară care îi ajută să aleagă acțiuni corecte și adecvate, evitându-le pe cele greșite. Aceasta le oferă un instrument pentru a aborda agitația, propriile neliniști, anxietăți și presiuni ale copilăriei și adolescenței.

Structura cursului

Cursurile rezidențiale încep în seara primei zile și se finalizează la ora de prânz a ultimei zile. Cursurile de 1 zi se desfășoară de obicei între orele 10.00 și 16.00.

Copiii adoptă un cod de conduită morală pe perioada cursului, pentru a le oferi o bază solidă în meditația lor. Ei audiază sau vizionează înregistrări ale instrucțiunilor și ale unor discursuri scurte ținute de

profesorul S.N. Goenka. Programul include sesiuni de o jumătate de oră de meditație, alternate cu activități creative și fizice.

Un profesor pentru cursuri de copii conduce sesiunile de meditație și oferă la nevoie îndrumare individuală și explicații.

Alți facilitatori ai cursului se află la fața locului pentru a supraveghea copiii, pentru a-i asista la nevoie și a organiza activitățile.



Despre S.N. Goenka

S.N. Goenka este cunoscut ca unul din profesorii principali de meditație la nivel mondial. El a început să conducă cursuri de meditație Vipassana în India în anul 1969, iar în 1979 a început să predea în alte țări. De atunci a condus sute de cursuri de zece zile, și a numit peste 1000 de profesori asistenți care conduc cursuri de Vipassana în centre și diferite locații din lumea întreagă. Programul de cursuri Anapana pentru copii se derulează din anul

1986, curs la care au participat mii de copii din India și din întreaga lume.

Finanțarea cursurilor

Pentru a menține tradiția cursurilor Vipassana, toate cursurile de organizează exclusiv pe bază de donații și sunt prin urmare gratuite. Toate costurile sunt asigurate din donații de la cei care au finalizat un curs și au experimentat direct beneficiile meditației și care vor să ofere și altora aceeași oportunitate. În acest spirit, copiii și părinții pot oferi o donație la finalul cursului dacă doresc.

Feedback de la copii și tineri

Cursurile sunt populare în rândul copiilor și tinerilor. Comentariile făcute de mulți dintre ei reflectă aprecierea lor pentru atmosfera liniștită și împăcată a centrului de meditație. Mulți dintre ei, chiar și după doar un singur curs, pot exprima cât de minunat este să își calmeze mintea prin practica meditației Anapana. Câteva comentarii tipice:

Este al treilea curs la care vin și îmi face într-adevăr plăcere să vin aici întrucât devin mult mai calm și mai relaxat. Iar în viață mă simt mai împăcat.

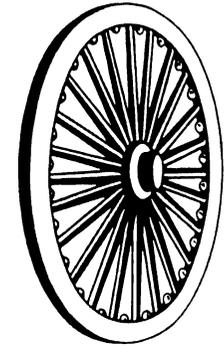
Meditația este minunată. Când meditez mă simt fericit și calm și ca și cum aș fi singur în cameră. Încerc cu tot efortul să îmi mențin atenția asupra respirației și să îmi țin ochii închiși.

Părinții de asemenea au comentat asupra beneficiilor meditației și asupra schimbărilor pe care le observă la copiii lor.

Primul curs va avea loc în România **în data de 01.10.2017 în orașul Cluj- Napoca.**

Pentru mai multe informații sau pentru a vă înscrie la un curs contactați:

Fundația Vipassana România,
Aleea Azuga nr.9 ap 38,
400451 Cluj-Napoca,
Județul Cluj.
Tel: 0727-427.463
e-mail: info@ro.dhamma.org
site web: www.ro.dhamma.org



O introducere în

MEDITAȚIA ANAPANA

Așa cum e predată de S.N. Goenka

Cursuri pentru copii și tineri