



PĂRERI DE LA STUDENTII VECHI

„Pentru mine, meditația este o provocare - o provocare care, odată stăpânită, aduce multe recompense și schimbă complet viața. O îndreaptă către partea pozitivă. Te face mult mai concentrat, îți permite să îți vezi obiectivele și să le realizezi cu muncă asiduă.”

*„Meditatia ma
calmeaza si ma
face sa ma simt
mai bine.”*

„Meditația mă ajută să mă concentrez mai bine și să îmi îndeplinesc mai eficient multele sarcini pe care le am pentru că am multe teme pentru școală și multe hobby-uri, și uneori este greu să le îmbin.”

PLIERE



Pentru mai multe informații,
ne puteți contacta la:
info@ro.dhamma.org



<https://ro.dhamma.org/>

PLIERE

CURSURI PENTRU COPII ȘI TINERET



introducere în
MEDITAȚIA ANAPANA
așa cum este predată de S.N. Goenka



<https://ro.dhamma.org/>

Ce este meditația Anapana?

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 de a aborda agitația, propriile neliniști, anxietăți și presiuni ale copilăriei și adolescenței.

Practica regulată a Anapanei oferă multe beneficii:

- Concentrare și memorie mai bună
- Conștientizare și luciditate mai mare a minții
- Capacitate crescută de relaxare
- Încredere sporită în sine
- Capacitate mai mare de a lucra și de a studia
- Bunavoința crescută față de alții



Structura cursului

Cursurile de 1 zi se desfășoară, de obicei, între orele 08.30 și 17.00. Copiii adoptă un cod de conduită morală pe perioada cursului, pentru a le oferi o bază solidă pentru 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.



Finanțarea cursurilor

Pentru a menține tradiția cursurilor Vipassana, toate cursurile se 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.