

## Bevezetés a meditációba

Romániában országszerte (pld. Bukarestben, Kolozsváron) szerveznek Anapana meditációs tanfolyamokat a 8-18 éves korosztályba tartozó gyerekek és fiatalok számára. Ezek a tanfolyamok a meditációs központokban 1, 2 vagy 3 naposak, de Romániában meditációs központ hiányában csupán 1 naposak.

A tanfolyamok során a gyerekek elsajátítják az Anapana meditációs technikát, ami a Buddha által tanított Vipassana első lépése. Miként a Vipassana az Anapana sem tartalmaz semmiféle szektáriánus vagy vallásos elemet, ezért mindenféle neveltetésű és vallású gyerek/fiatal számára elfogadható.



Az Anapana rendszeres gyakorlása a következő előnyöket kínálja:

- megnövekedett koncentrációs és emlékezőképesség
- megnövekedett tudatosság és szellemi éberség
- nagyobb önbizalom
- jobb munka- és tanulási képesség
- több jóakarát másokért

## A meditációs technikáról

A tanfolyam célja az, hogy a fiatalok megismerjék és elsajátítsák és gyakorolják a technikát, amely alapvetően nem más, mint a *természetes szabályos légzés megfigyelése, ahogyan a levegő beáramlik és kiáramlik az orrlyukakon*. Ez az egyszerű technika, segít elcsendesíteni és összpontosítani a tudatot.

Az Anapana rendszeres gyakorlásának eredményeképpen kevesebb lesz az ösztönös, meggondolatlan cselekedet, a gyerekek és a fiatalok jobban megértik önmagukat és tudatuk működését. Birtokukba kerül egy olyan eszköz, amelynek segítségével úrrá lehetnek a nyugtalanság, ill. a gyermek- és serdülőkori félelmek, feszültségek és szorongások felett.

## A tanfolyam napirendje

A meditációs technika megismerése és gyakorlása hangfelvételtől elhangzó előadás valamint fél órás meditációs ülések segítségével történik.

A tanfolyamot vezető Gyermektanfolyami Tanító szükség szerint útmutatással és magyarázattal működik közre.

A meditációs előadás valamint a gyakorlás közötti szünetekben pihenésképpen kreatív és könnyed fizikai foglalkozásokra, játékokra van lehetőség.

A gyerekek felügyeletére, fizikai szükségleteik kielégítésére és a foglalkozások lebonyolítására megfelelő számú tanfolyami segítő áll rendelkezésre.

Délben könnyű vegetáriánus étellel szolgálunk. A tanfolyam délelőtt kb. 9 és délután 17 között a Napirend szerinti időbeosztásnak megfelelően zajlik.

A jelentkezés előtt fontos, hogy a szülő/gyám valamint a résztvevő a Viselkedési szabályzat és a Napirend elolvasásával és megbeszélésével tökéletesen tisztán lássa, hogy mit jelent a tanfolyami részvétel.



## S. N. Goenka

Korunkban Satya Narayan Goenka a Vipassana meditáció legfőbb világi tanítójaként van számontartva, Indiában 1969-ben kezdte el tanítani a Vipassanát. Közel 45 év alatt S.N. Goenka és az általa kijelölt segédtanítók emberek százezreit tanították tanfolyamokon Indiában és más országokban, Keleten és Nyugaton. Az ő irányítása alatt alapított meditációs központok Ázsiában, Európában, Amerikában, Afrikában és Ausztráliában működnek.

Az Anapana gyermektanfolyamok szervezését 1986-ban kezdték el, azóta több ezer gyerek vett részt Indiában és szerte a világon.

## A tanfolyamok finanszírozása

A Vipassana hagyományának megfelelően a gyermektanfolyamot is adomány alapon szervezzük, azaz a kurzust vezető tanító és a résztvevőkről gondoskodó segítők idejüket, energiájukat adományként áldozzák, míg a helyszín és az étkezés költségeinek fedezetét a hálás régi tanítványok pénzbeli adományai biztosítják. Ennek szellemében a gyerekek/fiatalok és szüleik a tanfolyam után belátásuk és lehetőségük szerinti adománnyal járulhatnak hozzá egy következő tanfolyam megrendezéséhez.

## Gyerekek és fiatalok visszajelzései

A tanfolyamok igencsak népszerűek a gyerekek és fiatalok között. Visszajelzéseikből arra lehet következtetni, hogy szeretik és értékelik a tanfolyamok békés és nyugodt légkörét. Sokuk szerint már az első tanfolyam során csodálatos érzés az, ahogy elméjük megnyugszik a meditáció gyakorlása alatt. Néhány jellegzetes visszajelzés:

*Ez már a harmadik tanfolyam amin részt veszek. Szeretek itt lenni ugyanis a meditációval sokkal nyugodtabbá és ellazulttá válok.*

*A hétköznapiakban pedig sokkal békésebb vagyok.*

*A meditáció csodálatos. Amikor medítálok boldognak és nyugodtnak érzem magamat, mintha csak egyedül lennék a szobában. Teljes figyelmemet a légzés tudatosítására és a szemeim csukva tartására fordítom.*

A szülők részéről hasonló visszajelzések érkeznek, miszerint pozitív változásokat észlelnek gyerekeik különböző helyzetekben megnyilvánuló viselkedésében.

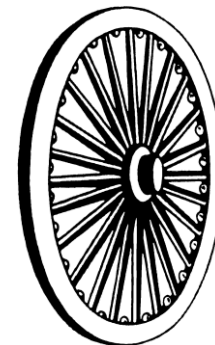
Romániában 2023-ban a 8-18 éves korosztályba tartozó gyerekek és fiatalok számára két tanfolyam megszervezésére kerül sor:

- **2023.05.07-én Kolozsváron,**
- **2023.05.21-én Bukarestben.**

Jelentkezni április 22-től kezdődően lehet a <https://www.dhamma.org/ro/schedules/noncenter/ro> címen.

További információkért, vagy tanfolyamon való részvétel kapcsán:

**Romániai Vipassana Alapítvány**  
**Aleea Azuga 9, 38 apt.**  
**400451, Kolozsvár**  
**Telefon: 0040 723 77 50 56**  
**e-mail: [info@ro.dhamma.org](mailto:info@ro.dhamma.org)**  
**honlap: [www.ro.dhamma.org](http://www.ro.dhamma.org)**



Bevezetés az

*S.N. Goenka által tanított*

# ANAPANA MEDITÁCIÓBA