

3-5
MAGGIO
2024

Corso Anapana

Bambini e ragazze



Si inizia con l'insegnamento della meditazione Anapana, consapevolezza del respiro che entra e del respiro che esce

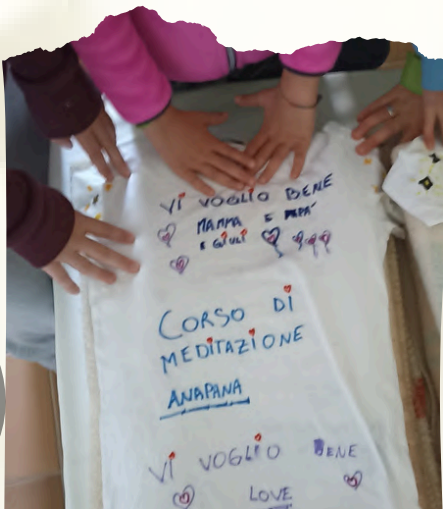
BHAVATU SABBA MANGALAM

Che tutti gli esseri siano felici

SADHU SADHU SADHU

Ben detto! Sono d'accordo con te *

*



LE 5 PROMESSE

1. MI ASTERRÒ DALL'UCCIDERE.
2. MI ASTERRÒ DAL RUBARE.
3. MI ASTERRÒ DA UNA CATTIVA CONDOTTA NELLA VITA.
4. MI ASTERRÒ DAL DIRE BUGIE, PAROLE ASPRE, O DA MALDICENZE CHE OFFENDONO GLI ALTRI.
5. MI ASTERRÒ DAL PRENDERE QUALSIASI INTOSSICANTE.

L'esercizio fisico è buono per rendere il corpo sano e forte.

La meditazione Anapana è un esercizio mentale per rendere la mente sana e forte.



Imparando come controllare la mente, cominciamo a liberarci delle abitudini negative e a sviluppare invece buone qualità mentali.

Puzzle durante una pausa tra una seduta di meditazione e l'altra



I Servitori: sorrisi, efficienza e tanta Metta



E poi.....la solita e immancabile
PIZZA fatta dai giovani mediatori



"LA MIA MEDITAZIONE"

Alcune esperienze raccontate dai ragazzi

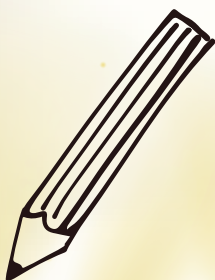
Questa era la mia seconda volta al centro di meditazione e sicuramente sono state esperienze diverse, ora, a differenza di prima, ho una consapevolezza diversa che non solo mi porta ad avere una visione delle cose differente, ma anche dell'importanza che, il controllo del respiro ha. Sin dal primo giorno ho notato che, malgrado non meditassi da un po', le basi (come la posizione, l'osservazione del respiro ecc..) mi erano rimaste tutte. L'unica difficoltà che ho avuto è stata riuscire a mantenere la concentrazione sul controllo del respiro. Però sono sicura che se voglio concentrarmi veramente posso e riesco a farlo.

La meditazione è un corso per comandare la nostra mente, quando medito sento dei respiri molto puri; mi accorgo di avere una calma estrema quando medito. Durante questo corso mi piaceva concentrarmi e meditare in un silenzio molto grande. Quando faccio Anapana mi sento molto più calmo. Fare Anapana a casa può aiutarmi togliendomi la rabbia nei momenti rabbiosi.

All'inizio è stato difficile perché i miei pensieri mi distraevano e non riuscivo a trovare una posizione comoda. Domenica mattina ho sentito dei cambiamenti. Non pensavo che in pochi giorni si potesse migliorare così tanto. Spero di utilizzare questo nuovo metodo per concentrarmi meglio nelle cose che faccio, per esempio nello sport, nella scuola ecc.. È importante, secondo me, staccarsi dal telefono, tv, tablet, per rendersi conto che anche senza di loro si riesce a vivere e si rimane più connessi con la natura.

Durante questo corso di meditazione ho imparato alcune cose, sono poche ma molto importanti. Io in genere ho dei problemi di concentrazione e di controllare le mie emozioni, mi arrabbio facilmente, divento triste facilmente ecc. Durante questi giorni ho sperimentato "Anapana". Grazie agli insegnanti ho imparato l'importanza della concentrazione sul respiro.

Quindi ho imparato (più o meno) a controllarmi, ho imparato che ci sono altre attività da fare che stare su uno schermo, ho imparato i 5 precetti, Da oggi proverò a fare un po' di Anapana tutti i giorni.



"LA MIA MEDITAZIONE"

Alcune esperienze raccontate dai ragazzi



Questa è stata la mia prima volta che ho praticato la meditazione. Mi è piaciuto molto sentire il cambiamento dalla prima all'ultima meditazione. Ho imparato a controllare la mia mente e mi è piaciuto tanto. Io sono una ragazza che non si arrabbia facilmente perché tiene tutto dentro, ma quando "esplode"..... Per questo vorrei controllare meglio le mie emozioni.

Questa esperienza è stata stupenda, mi sono davvero divertita tanto, ho fatto nuove conoscenze, ho mangiato bene, quindi sono contenta di essere venuta qui; spero che continuerò a portare avanti questa tecnica di meditazione anche a casa

