

Kurse für Kinder und Jugendliche



Eine Einführung
in die Anapana-
Meditation

Nach der Lehre von
S.N. Goenka



Einführung in die Meditation

Im Vipassana-Meditationszentrum Dhamma Pajjota finden Kurse für 8 bis 18-jährige Kinder und Jugendliche statt. Die Kurse sind in der Regel zweitägig mit Übernachtung.

Während des Kurses lernen die Schüler/innen die Technik der Anapana-Meditation. Dies ist der erste Schritt für das Praktizieren von Vipassana.

Ziel des Kurses ist, dass junge Menschen erfahren, welchen Nutzen die Meditation hat. Regelmäßiges Üben von Anapana hat viele Vorteile, z.B.:

-  ein höheres Konzentrationsvermögen und ein verbessertes Gedächtnis
-  eine erhöhte Aufmerksamkeit und Wachsamkeit
-  mehr Selbstbewusstsein
-  ein größeres Arbeits- und Lernvermögen
-  ein vertieftes Wohlwollen für andere

Die Technik

Anapana ist die Beobachtung des natürlichen Atems, wie er durch die Nase ein- und ausströmt. Diese einfache Technik verhilft dem Geist zu Ruhe und Konzentration.

Außerdem hilft Anapana den Kindern und Jugendlichen, sich selbst und die Wirkung ihres Geistes besser zu verstehen. Sie lernen ihre Impulse und Handlungen zu meistern und entwickeln eine innere Stärke, die ihnen rechtes und angemessenes Handeln ermöglicht.



Sie erhalten ein Werkzeug, um mit Aufregung, Ängsten, Sorgen und Spannungen der Kindheit und Jugend besser umzugehen.

Kursaufbau

Die Kurse beginnen abends nach der Ankunft und enden am Mittag des letzten Tages. Zur Bildung einer stabilen Grundlage für ihre Meditation, beachten die

« Wenn ich meditiere,
fühle ich mich
schläfrig, aber
manchmal sehr friedlich
und konzentriert »
(Kursteilnehmer 12 Jahre)



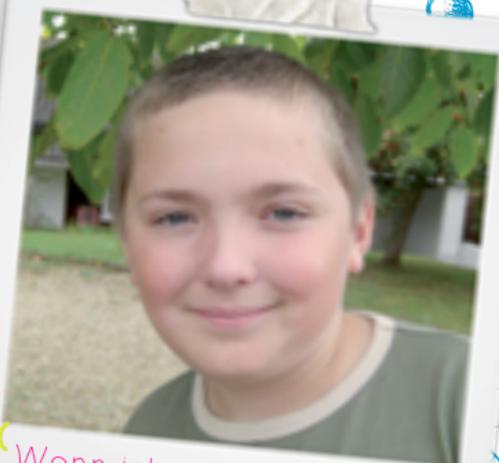
jungen Leute während des Kurses einige ethische Verhaltensregeln.

Sie hören Audio- oder sehen Videoaufnahmen mit Anweisungen und kurzen Vorträgen des Lehrers S.N. Goenka.

Im Tagesablauf wechseln sich halbstündige Meditationsübungen mit kreativen und körperlichen Aktivitäten ab.

Die Lehrer des Kinderkurses leiten die Meditationsübungen an und geben, wenn nötig, individuelle Erläuterungen und Ratschläge.

es nicht immer
ruhig ist!
(Kursteilnehmer 10 Jahre)



« Wenn ich meditiere, merke
ich, dass »

Weitere Helfer/innen begleiten die Kinder, kümmern sich um ihre persönlichen Bedürfnisse und organisieren Aktivitäten.



Über S.N. Goenka

S.N. Goenka ist weltweit einer der bekanntesten Meditationslehrer. 1969 begann er die Vipassana Meditation in Indien und seit 1979 auch in anderen Ländern zu lehren.

Seitdem hat er hunderte von zehntägigen Kursen geleitet und mehr als 1000 Assistenzlehrer ernannt, die in aller Welt Vipassana-Kurse in Meditationszentren und in angemieteten Räumlichkeiten begleiten.

Anapana-Kurse für Kinder werden seit 1986 angeboten, und tausende von Kindern in Indien und überall in der Welt haben daran teilgenommen.

Finanzierung der Kurse

Nach der Vipassana Tradition werden alle Kurse ausschließlich durch Spenden derer finanziert, die bereits an einem Kurs teilgenommen haben.

Sie konnten den Nutzen der Meditation selbst erfahren und möchten anderen nun die gleiche Möglichkeit bieten.

In diesem Sinne steht es Kindern und Eltern frei, am Ende des Kurses eine Spende zu geben, wenn sie dies wünschen.

Rückmeldung der Kinder und Jugendlichen

Die Kurse sind bei Kindern und Jugendlichen beliebt. Viele von ihnen haben ihre Anerkennung über die ruhige und friedvolle Atmosphäre des Meditationszentrums zum Ausdruck gebracht. Häufig äußern sie sich bereits nach nur einem Kurs darüber, wie wunderbar es ist, seinen Geist durch das Üben der Anapana-Meditation zu beruhigen.

Weitere Informationen und Anmeldung zu den Kursen :



www.pajjota.dhamma.org

> Kurse für Kinder und Jugendliche

www.children.dhamma.org

Dhamma Pajjota,

Vipassana Meditations Zentrum
Driepaal 3, 3650 Dilsen-Stokkem, Belgien

Tel. +32 (0)89-51.82.30

childrens-courses@pajjota.dhamma.org

Fax +32 (0)89-51.82.39

