

# Anapana Post

Verhalen, informatie en nieuwtjes van het meditatiecentrum  
Bestemd voor kinderen en tieners  
Zomer 2015



## Wat zeggen deelnemers over de 1-daagse cursus in Utrecht

*"Als je vindt dat je te druk bent, dan kun je proberen om Anapana meditatie te leren, want dan word je vanzelf rustiger." (Coco, 9 jaar).*

De gymzaal van de Daltonschool Rijnsweerd in Utrecht zag er op zondag 7 juni wel heel bijzonder uit. Er waren geen toestellen of voorwerpen voor sport en spel maar de vloer lag vol met blauwe kussens. Vandaag is de zaal klaargemaakt voor een bijzondere activiteit: meditatie voor kinderen tussen de acht en twaalf jaar.

Zo rond kwart voor tien druppelen de eerste kinderen binnen. Sommige van hen weten al iets van meditatie, omdat een van hun ouders het doet, of omdat ze al een keer eerder met een cursus hebben meegedaan. Maar voor anderen is het helemaal nieuw. Na een korte uitleg, beginnen de kinderen met hun eerste sessie van een kleine drie kwartier.

## Anapana meditatie

"Het is helemaal niet moeilijk," zegt Denne (10). "Je moet gewoon op je ademhaling letten." De techniek die ze leren heet 'Anapana meditatie'.

'Anapana' is een oud Indiaas woord. Het betekent 'inkomende en uitgaande ademhaling'. De kinderen hebben de opdracht gekregen om hun ademhaling te volgen: zoals die naar binnen gaat en ook weer naar buiten gaat. Omdat ze hun aandacht alsmaar vasthouden bij een klein gebied in en rondom de neusgaten, wordt de geest heel rustig en geconcentreerd.



## Niet saai

Na de eerste sessie, volgen er nog vijf. Tussendoor zijn er leuke spelletjes, die we gelukkig onder een stralende zon kunnen doen. De dag vliegt voorbij. Na afloop vragen we de kinderen of ze het niet stiekem ook een beetje saai vonden. "Nee hoor," zegt Ocean (13) met een grote glimlach. "Ik vond het juist heel leuk." En Denne zegt: "De spelletjes waren heel leuk en actief. Ik vond het juist fijn om daarna weer stil te zitten."

## Voordelen van meditatie

Over het nut van de meditatie zijn de kinderen het wel eens. "Ik weet nu wat ik moet doen als mijn concentratie wegvliegt op school," zegt Denne. En Coco zegt: "Als je vindt dat je te druk bent, dan kun je proberen om Anapana meditatie te leren, want dan word je vanzelf rustiger." Ook Ocean en Sil (14) zijn ervan overtuigd dat ze zich voortaan beter kunnen concentreren op school.

## Wat zeggen de deelnemers nog meer over meditatie

"Ik heb vandaag geleerd dat, als je iets heel graag wilt, je ook dingen moet doen die je niet zo leuk vindt. Dan wordt het namelijk vanzelf leuk." (Coco, 9 jaar).

"Tijdens de meditatie had ik steeds maar het gevoel dat ik op een bed zat. Maar als ik dan mijn ogen opende, zag ik dat ik helemaal niet op een bed zat, maar op een kussen. Dat was heel grappig." (Coco, 9 jaar).

"Van meditatie raakt je hoofd leeg. Dat betekent dat je nergens aan denkt. Het is net alsof je hoofd opruimt. (Denne, 10).

## Aantekening van het Anapana-Post-Team:

Het is bij het trainen van de geest een beetje net alsof men een klein jong hondje traint. In het begin trekt hij aan de lijn, reageert op alles en wordt onrustig als er een andere hond of mens aankomt. Maar snel, na een goede training, wordt hij rustiger en gelijkmoediger.



Dan loopt hij zonder moeilijkheden aan de lijn mee en volgt bereidwillig welke kant men ook opgaat. Sommige honden kunnen zelfs zo goed opgeleid worden dat ze blinde mensen absoluut betrouwbaar en veilig door de straten en over het kruispunt leiden!

Mogen ook wij onze geest door het observeren en het beoefenen van Anapana in zo een goede toestand brengen. Zodat wij er altijd op kunnen vertrouwen dat wij helder en behulpzaam denken. Dat wij daardoor aan een positieve vorming aan ons eigen leven en het leven van onze medemensen bijdragen!



# Hallo hallo! We hebben weer een kleine opdracht voor je verzonnen.

Dit maal in de vorm van een vraag met oplossingen die je kunt aankruisen. Neem gerust de tijd en toets je antwoorden aan de werkelijkheid van alle dag!

Hier volgt de vraag:

In welke situaties kun je mediteren?

Wanneer is het dus mogelijk de stroom van de adem bij de ingang van de neus waar te nemen? (Anapana-Sati)

- als je blij bent
- als je loopt
- als je bedroefd bent
- bij het verkeerslicht



- als je met iemand in gesprek bent
- tijdens een computerspelletje
- als je ergens staat te wachten
- als je het erg druk hebt



- tijdens het nadenken
- tijdens het uitlaten van je hond
- als je ligt
- als je op je meditatiekussen zit



- onder de douche
- tijdens het zwemmen in de zee
- tijdens het dansen
- als ergens boos over bent



- als de zon schijnt
- tijdens het sporten
- tijdens de kerstinkopen
- als je je verveelt



- als het regent
- bij het telefoneren
- tijdens het eten
- in de trein



- op een druk station
- tijdens het fietsen
- tijdens het wandelen
- als je je gefrustreerd voelt



- tijdens Mens erger je niet
- tijdens het TV kijken
- tijdens het koken
- als het sneeuwt



## Kindercursussen - 2015 & 2016, informatie

Dhamma Pajjota in Dilsen-Stokkem, België



**25 - 27 september 2015:  
3-daagse cursus voor jongens en meisjes  
van 8 tot 12 jaar.**

Dit zal de laatste cursus zijn voordat een lange tussenstop aanbreekt. In 2016 wordt het meditatiecentrum namelijk groots verbouwd. Pas weer in 2017 zal een volgende cursus voor kinderen en jongeren in het meditatiecentrum worden gehouden. Wel zullen er 1-daagse cursussen in Utrecht, Nederland worden gehouden. Dit is 125 kilometer vanaf Antwerpen, deelnemers uit Vlaanderen zijn welkom!

**Daltonschool Rijnsweerd in Utrecht, Nederland**

**1 daagse cursussen voor jongens en meisjes van 8 tot 18 jaar:**

**2015**

1 november

**2016**

24 januari

14 februari

6 maart

10 april

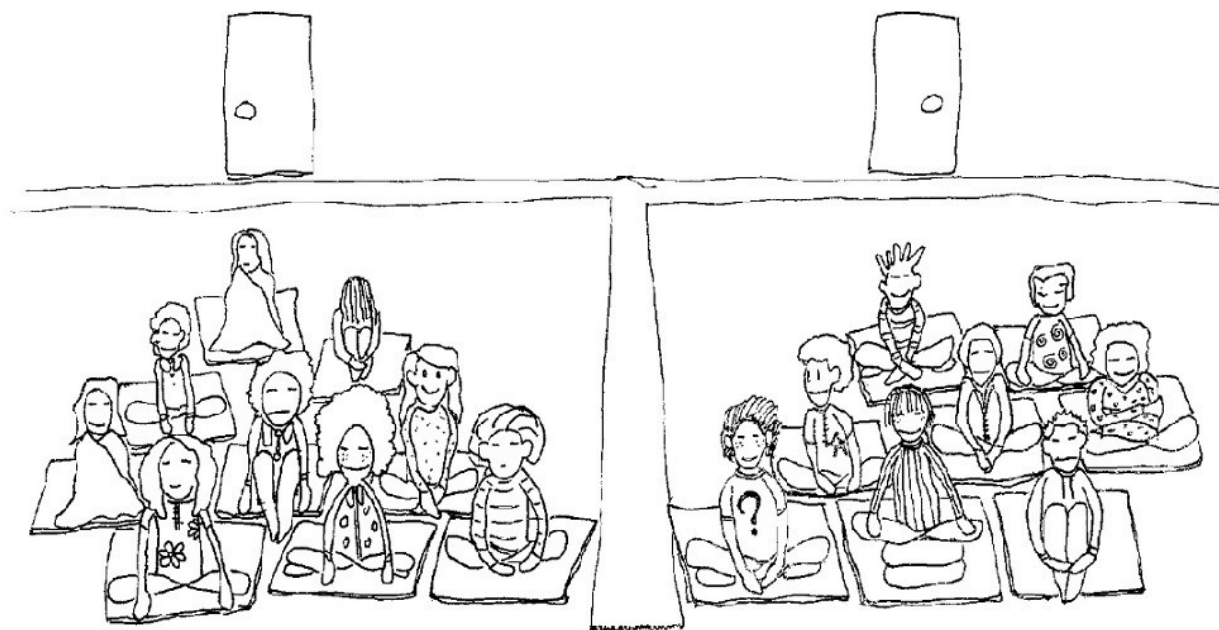
15 mei

11 september

13 november

## Wat kun je tijdens een cursus verwachten?

Zoals je beslist al weet, kosten meditatiecursussen de nodige inspanning: Je beoefent een techniek, die al meer dan 2500 jaar bestaat. Deze techniek heet Anapana. Ze helpt je rustiger en opmerkzamer te worden en innerlijke vreugde te vinden. Soms is dat niet zo gemakkelijk: Je wilt je concentreren, maar je gedachten vliegen voortdurend alle kanten uit. Samen met anderen is het gemakkelijker je geest te temmen en de positieve werking van Anapana te ervaren.



Op een meerdaagse cursus begint de dag met gymnastiek of yoga. Dan volgt de eerste meditatie sessie en daarna? Ontbijten! Tot het middageten is de tijd gevuld met spelen, bewegen, knutselen etc. Ook kan er buiten gespeeld worden. Na het middageten oefenen we misschien voor een toneelstuk, lezen verhalen of bakken koekjes. Er zijn 6 tot 8 meditatie sessies per dag. De meditatieleraar of meditatielerares begeleidt jullie daarbij. Het is prima als je vrienden of je broers of zussen meebrengt. Zij dienen natuurlijk zelf een inschrijfformulier digitaal op te sturen met daarbij het toestemmingsformulier van de ouders.



## Waar is het en hoe kun je je aanmelden?

### 3-daagse cursus

Vipassana-meditatiecentrum  
Dhamma Pajjota  
Driepaal 3  
B-3650 Dilsen-Stokkem, België  
Tel. +32 (0)89 518 230  
Fax +32 (0)89 518 239  
info@pajjota.dhamma.org  
www.pajjota.dhamma.org

### 1-daagse cursussen

Daltonschool Rijnsweerd  
Jan Muschlaan 24  
3584 GV Utrecht, Nederland  
info@nl.dhamma.org  
[http://courses.dhamma.org/nl/schedules/schpajjota-child\\_course](http://courses.dhamma.org/nl/schedules/schpajjota-child_course).

Misschien tot gauw. Veel plezier  
en succes bij de dagelijkse  
Anapana beoefening!  
Het KINDERCURSUSSEN Team!





*Oplossing van de opdracht:  
Anapana-meditatie is in iedere  
alledaagse situatie mogelijk zodra  
we het binnenkomen en het eruit gaan  
van de adem bij de ingang van de neus  
voelen. En als je het "Anapana-bewustzijn"  
's morgens en 's avonds op je meditatiekussen  
beoefent en je opmerkzaamheid op die plek traint,  
dan zal het je helpen je adem zo nu en dan  
ook spontaan in allerlei alledaagse situaties  
te voelen. Wat heb je daaraan? Probeer het  
maar eens!*