

1 - 3  
DICEMBRE  
2023

# Corso Anapana



DHAMMA ATALA

Bambini e ragazzi



ANAPANA

Il respiro che entra  
Il respiro che esce

## 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 MÀLDICENZE CHE OFFENDONO GLI ALTRI.
5. MI ASTERRÒ DAL PRENDERE QUALSIASI INTOSSICANTE.



Mantenere le 5 PROMESSE  
aiuta la meditazione.

La MEDITAZIONE aiuta a  
non rompere le 5 promesse





A DICEMBRE IL TEMPO PUÒ ESSERE BRUTTINO E DURANTE LE PAUSE, TRA UNA MEDITAZIONE E L'ALTRA, I RAGAZZI SONO COMUNQUE IMPEGNATI IN DIVERSE ATTIVITÀ!





SI MEDITA ANCORA.....

BHAVATU SABBA MANGALAM (Che tutti gli esseri siano felici)  
SADHU SADHU SADHU (Ben detto! Sono d'accordo con te)



La preparazione della pizza....  
un'attività irrinunciabile!



\*  
“LA MIA MEDITAZIONE”  
Resoconto alla fine dell’esperienza



Una mente forte è  
come i raggi  
sparpagliati del  
sole quando  
passano  
attraverso una  
lente di  
ingrandimento



Meditando, impariamo ad essere  
consapevoli del respiro

...e infine...

si pulisce

il centro per

il prossimo

corso!!



# UNA STORIA

\* CHE COSA SUCCEDA QUANDO NON SEGUIAMO

## I CINQUE PRECETTI \*

C'era una volta un uomo che non seguiva nessuno dei cinque precetti. Il suo maestro gli consigliò di farlo per il suo bene. Egli si decise a seguire tutti i precetti tranne quello di non rubare. Quest'uomo andò al palazzo per rubare dei preziosi gioielli. Sulla strada passò il re, che si era travestito, e i due si incontrarono. Il ladro gli raccontò del suo piano di rubare a palazzo. Il re lo accompagnò, stando di guardia mentre il ladro entrava nel palazzo. Il ladro trovò cinque gioielli, ma ne prese solo quattro per dividerli equamente con il suo complice. Quando uscì dal palazzo diede due gioielli al re travestito e tornò a casa. Il giorno dopo il re chiamò il suo ministro e gli disse: "C'è stata una rapina nel palazzo. Controlla ciò che è stato rubato e ciò che è stato lasciato." Il ministro trovò che quattro gioielli erano stati rubati e si intascò il quinto, dicendo al re che tutti e cinque erano stati rubati. Il re chiamò il ladro al palazzo e gli chiese che cosa sapesse della rapina. Avendo promesso di mantenere quattro precetti, il ladro raccontò la verità e confessò tutto al re. Il re cercò il Primo Ministro e trovò nella sua tasca il quinto gioiello. Il re punì il ministro e al posto suo nominò il ladro.

---

**Conclusione:** naturalmente è sempre meglio mantenere tutti i cinque precetti, ma dire la verità quando si è fatto qualcosa di sbagliato è il primo passo per migliorarsi e avvicinarsi a mantenere i cinque precetti con serietà. Praticare Anapana aiuta a mantenere i cinque precetti e aiuta ad essere onesti perché la mente diviene calma, chiara e forte.