

5-7
MAGGIO
2023

Corso Anapana



Bambini e ragazzi

DHAMMA ATALA



LA PREPARAZIONE DEL CORSO
DA PARTE DEI
MEDITATORI/SERVITORI



I RAGAZZI ARRIVANO E
INIZIANO A CONOSCERSI!
È a disposizione un grande
foglio con pennarelli dove
i ragazzi possono lasciare
un segno del loro arrivo e
iniziare ad interagire



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.

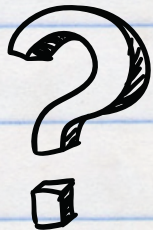


SI ALTERNANO SEDUTE DI
MEDITAZIONE AD ATTIVITÀ
CREATIVE DINAMICHE E QUIETE



L'IMPASTO PER
LA PIZZA

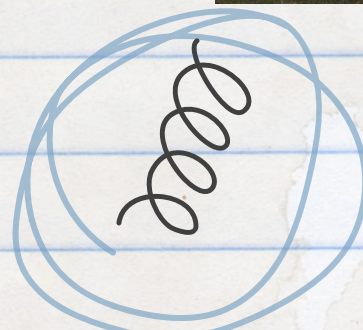
LE DOMANDE PER
L'INSEGNANTE



PERCHÈ DOBBIAMO OSSERVARE IL RESPIRO ?



ATTIVITÀ DINAMICHE
ALL'APERTO ✱



LE STORIE

Aiutarsi a vicenda

Un piccione sedeva su un ramo di un albero vicino ad un lago.

Improvvisamente vide una formica che stava annegando nel lago sotto di lui.

Staccò una foglia col becco e la gettò sull'acqua. La formica si arrampicò sulla foglia e si salvò. Divennero amici.

Un giorno mentre il piccione era seduto su un albero la formica vide un cacciatore che stava mirando al piccione col suo arco. Svelta corse a morsicare il piede del cacciatore.

Il cacciatore sbagliò mira e mancò il bersaglio e il piccione scappò.

In questo modo si aiutarono a vicenda e tutti e due vissero felicemente.

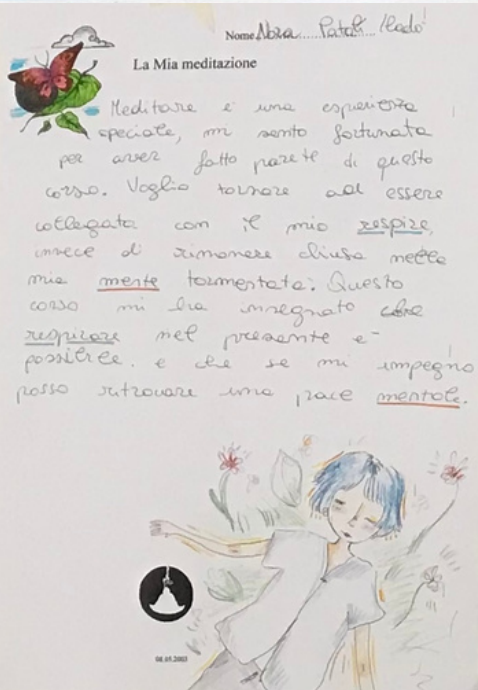
Conclusione: Se siete dei buoni amici per gli altri allora potrete essere sicuri che gli altri saranno buoni amici per voi. La pratica di Anapana e il rispetto dei cinque precetti ti aiutano a compiere azioni che sono buone per te stesso e buone per gli altri. Con una mente forte che è calma e chiara, non vuoi fare nulla che possa far del male a te stesso o agli altri.

ALCUNE TESTIMONIANZE

Nome Alba Patrizia Kado

La Mia meditazione

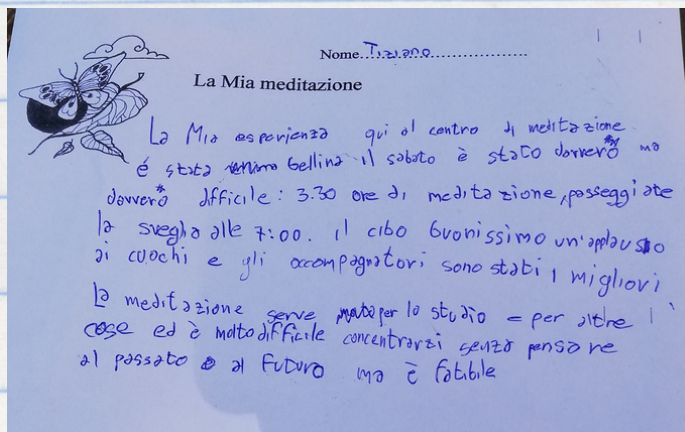
Meditare è una esperienza speciale, mi sento fortunata per aver fatto parte di questo corso. Voglio tornare ad essere collegata con il mio respiro, invece di rimanere chiusa nella mia mente tormentata. Questo corso mi ha insegnato che respirare nel presente è possibile, e che se mi impegno posso trovare una pace mentale.



Nome Tiziana

La Mia meditazione

La Mia esperienza qui al centro di meditazione è stata bellina il sabato è stato davvero no davvero difficile: 3.30 ore di meditazione, passeggiare la sveglia alle 7:00, il cibo buonissimo un'apoteosi di cuochi e gli accompagnatori sono stati i migliori. La meditazione serve più per lo studio = per altre cose ed è molto difficile concentrarsi senza pensare al passato o al futuro ma è fattibile.



Nome TIAGO

La Mia meditazione

E STATO BELLISSIMO
MA PROPRIO BELLO,
IL CIBO ERA BUNISSIMO
E SONO STATI TUTTI
CARINI CON ME

MEDITAZIONE SALONE DI MEDITAZIONE

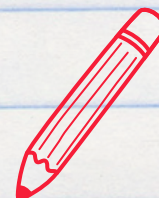
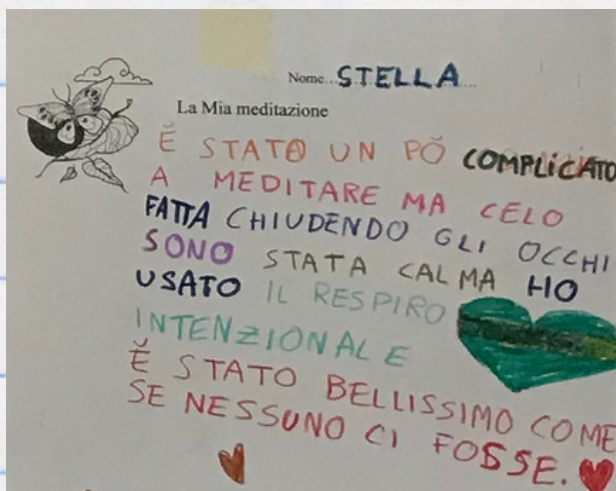
JONATHAN TINGO



Nome STELLA

La Mia meditazione

È STATO UN PÒ COMPLICATO A MEDITARE MA CELO FATTA CHIUDENDO GLI OCCHI SONO STATA CALMA HO USATO IL RESPIRO INTENZIONALE È STATO BELLISSIMO COME SE NESSUNO CI FOSSE.



LA PULIZIA FINALE...

...per lasciare il centro pulito così come lo abbiamo trovato

