

8-10
SETTEMBRE
2023

Corso Anapana



Bambini e ragazzi

DHAMMA ATALA

SI ARRIVA AL CENTRO,
CI SI INIZIA A CONOSCERE ...



..... E A STUDIARE IL
PROGRAMMA GIORNALIERO



IL GRUPPO DEI
GENITORI / SERVITORI
È PRONTO IN CUCINA
un importante lavoro dietro
le quinte per garantire
l'armonioso svolgimento
del corso!!!!





LA SALA DI MEDITAZIONE



LA PAROLA PALI ANAPANA SIGNIFICA:
respiro che entra e
respiro che esce
MEDITANDO, IMPARIAMO AD ESSERE
CONSAPEVOLI DEL RESPIRO.

IL RISVEGLIO MATTUTINO
Una passeggiata e
qualche esercizio per
iniziare la giornata



☆ ... LA MEDITAZIONE...



... E UNA BUONA COLAZIONE
...PER POI AFFRONTARE
LA GIORNATA CHE SARÀ
INTENSA E RICCA DI
SODDISFAZIONI !!



Una mente addestrata è di
aiuto. Una mente dispersa è
debole, malata, malsana

UNO DEI MOMENTI PIÙ ATTESI

L'IMPASTO PER LA PIZZA



SIRITORNA IN SALA PER UN'ALTRA SEDUTA DI ANAPANA



GIOCHI TRANQUILLI...

... E GIOCHI MENO TRANQUILLI



"LA MIA MEDITAZIONE" Resoconto alla fine dell'esperienza



MEDITAZIONI

ANA ANA

Nome FRANCESCO P.
La Mia meditazione

IO QUA CI SONO GIÀ STATO
E SONO TORNATO PERCHÈ
MI È PIACI^{UO}TO, È STATO
PIÙ SEMPLICE PER ME
MEDITARE. CREDO CHE VE
TRO A DICEMBRE E IL
PROSSIMO SETTEMBR

La Mia meditazione



La meditazione è riflettere
su se stessi, ascoltare il respiro
ed essere consapevoli.

Bharatu

Jalpa

Mangalame



il cuore della
MEDITAZIONE



08.05.20

Daye P.

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



FOTO DI FINE CORSO



UNA STORIA

* I DUE ARCIERI *

Una volta c'erano due arcieri provetti con personalità diverse l'uno dall'altro. Quando mancava il bersaglio uno dei due arcieri si sedeva e pensava al suo arco e a cosa avesse di sbagliato. L'altro arciere pensava non solo al suo arco ma anche al suo errore e a cosa avrebbe potuto fare per migliorare la sua abilità.

Un giorno entrambi gli arcieri parteciparono ad una competizione e tutti e due mancarono il bersaglio al primo turno. Il primo arciere continuò a incolpare il suo arco ma l'altro arciere pensò al suo scopo e si accorse che aveva bisogno di migliorare la sua concentrazione. Il turno successivo il secondo arciere migliorò la sua concentrazione e centrò il bersaglio mentre il primo lo mancò nuovamente.

Conclusione: è facile dare la colpa fattori esterni quando facciamo degli errori. Ma per migliorare noi stessi il primo passo è quello di accettare che abbiamo delle debolezze o pecche. Solo allora possiamo cominciare a migliorare noi stessi. Praticare Anapana e rispettare i cinque precetti ti aiuta a calmare e a concentrare la mente e a diventare più consapevole nel momento in cui fai un errore.

Ti aiuta poi a mantenere la decisione di riparare all'errore e di non ripeterlo di nuovo.