

Anapana meditatie

- Verbeterd je concentratie
- Verhoogt je opmerkzaamheid
- Helpt je controle over je geest te krijgen
- Maakt je geheugen helderder
- Verbeterd je vermogen om keuzes te maken
- Verhoogt je zelfvertrouwen
- Vermindert angst, irritaties, spanningen, nervositeit en stress
- Vergroot je vermogen om anderen te begrijpen en je te uiten
- Maakt je geest positief, gezond en sterk
- Maakt dat je anderen het beste toewenst

Om dit in je eigen leven te ervaren, beoefen je deze meditatie tussen de 10 en 15 minuten, twee keer per dag ('s ochtends en 's avonds).

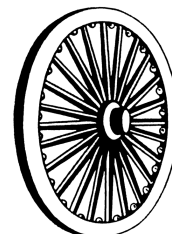
Contact Informatie

Vipassana Meditatie Centrum, Dhamma Pajjota, Driepaal 3,
B-3650 Dilsen Stokkem
Tel: [32] 089- 51.82.30 Fax: [32] 089-51.82.39
e-mail: info@pajjota.dhamma.org

website: www.pajjota.dhamma.org

Anapana Meditatie

Cursus voor kinderen en jongeren



Een folder voor thuis

Om je te helpen bij het beoefenen van wat je in de cursus geleerd hebt.

Anapana

Anapana is een oud Indiaas woord dat ademhaling betekent.
Anapana meditatie is het aandachtig observeren van de adem die naar binnen komt en naar buiten gaat.

Meditatie techniek

1. Zit in een comfortabele positie met een rechte rug en nek.
2. Als je een bril draagt, doe hem dan af.
3. Houd je ogen ontspannen gesloten.
4. Houd je mond gesloten.
5. Richt al je aandacht op het gebied bij de ingang van de neusgaten.
6. Blijf je bewust van de natuurlijke adem zoals deze naar binnen komt en zoals deze naar buiten gaat.
7. Probeer niet om de ademhaling te controleren of te tellen.
8. Voeg geen enkel woord of voorstelling toe.
9. Als de geest afdwaalt, breng hem dan rustig terug naar het observeren van de ademhaling.

Probeer om je bewust te blijven van elke ademhaling die naar binnen of naar buiten gaat.

Sila: De vijf goede voornemens

Sila betekent dat je je niet inlaat met verkeerde dingen doen of zeggen. Als onderdeel van de cursus, heb je de volgende vijf goede voornemens op je genomen:

- Geen levend wezen te doden
- Niet te stelen
- Je goed te gedragen
- Niet te liegen, te roddelen of kwetsende, lelijke woorden te zeggen.
- Geen alcohol of verdovende middelen te gebruiken.

Misschien wil je deze vijf voornemens ook in het dagelijks leven toepassen. Ze zullen je meditatie ondersteunen en je helpen om een gelukkig en harmonieus leven te leiden.

Metta

Metta betekent 'liefdevolle vriendelijkheid'. Je kunt het beoefenen door in gedachten de volgende woorden te herhalen:

Moge ik gelukkig, vol vrede zijn
Moge mijn moeder gelukkig, vol vrede zijn
Moge mijn vader gelukkig, vol vrede zijn
Moge mijn broers en zussen gelukkig, vol vrede zijn
Moge mijn klasgenoten gelukkig, vol vrede zijn
Moge mijn schoolgenoten gelukkig, vol vrede zijn
Moge mijn burens gelukkig, vol vrede zijn
Moge alle mensen van mijn land gelukkig, vol vrede zijn
Moge alle mensen in de wereld gelukkig, vol vrede zijn

Beoefen Metta gedurende één of twee minuten na de Anapana meditatie.