

Een introductie tot  
**Anapana Meditatie**  
*Zoals onderwezen door S.N. Goenka*

*Cursussen voor  
Kinderen en Jongeren*

### **Een inleiding tot meditatie**

Tijdens deze cursussen leren de kinderen de techniek van Anapana-meditatie, de eerste stap in de beoefening van Vipassana meditatie.

Het doel van de cursus is om jonge mensen de waarde van meditatie te laten ervaren. Het regelmatig beoefenen van Anapana heeft veel positieve effecten:

- Verbetering van het concentratie-vermogen en geheugen
- Een toename van opmerkzaamheid en alertheid
- Meer zelfvertrouwen
- Een toename van het vermogen tot werken en studeren
- Meer welwillendheid tegenover anderen



### **Over de techniek**

Anapana is de observatie van de natuurlijke, normale ademhaling zoals die door de neusgaten binnenkomt en naar buiten gaat.

Het is een eenvoudige techniek die helpt de geest te kalmeren en te concentreren.

Daarnaast helpt Anapana de kinderen zichzelf en de werking van hun geest beter te begrijpen. Zij verkrijgen controle over hun impulsen en acties en ontwikkelen een innerlijke kracht die hen helpt positieve, juiste acties te kiezen in plaats van negatieve acties.

Het geeft hen het gereedschap om met de onrust en de bij hun leeftijd horende angsten, zorgen en spanningen om te gaan.

### **De opzet van de cursus**

De kinderen houden zich tijdens de cursus aan een aantal morele gedragsregels, die als een stevige basis voor hun meditatie dienen.

Ze luisteren naar geluids- of video opnames van instructies en korte lezingen van de leraar, S.N. Goenka.

De dag bestaat uit meditatiesessies van een halfuur afgewisseld met creatieve en lichamelijke activiteiten.

Een kindercursusleraar begeleidt de meditatiesessies en geeft individuele begeleiding en uitleg waar dit nodig is.

Andere helpers zorgen voor de dagelijkse behoeften van de kinderen, overzien de groepen en organiseren de activiteiten.

## Over S.N. Goenka

S.N. Goenka wordt beschouwd als één van 's werelds belangrijkste meditatieleraren. In 1969 begon hij met het onderwijzen van Vipassana meditatie in India. Sinds 1979 gaf hij ook cursussen in andere landen.

Sindsdien heeft hij honderden 10-daagse cursussen begeleid en heeft hij meer dan 800 assistent-leraren benoemd die wereldwijd Vipassana-cursussen geven in meditatiecentra en op gehuurde locaties.

De Anapana cursussen voor kinderen bestaan sinds 1986. Duizenden kinderen in India en over de hele wereld hebben aan deze cursussen deelgenomen.

## Financiën

In overeenstemming met de Vipassana traditie worden alle cursussen uitsluitend gefinancierd door donaties van mensen die een cursus hebben voltooid.

Zij hebben zelf de positieve effecten ervaren en willen anderen ook hiertoe in de gelegenheid stellen. In deze geest kunnen kinderen en ouders, als ze dat wensen, een donatie geven.

## Reacties van kinderen

Kinderen en jongeren zijn enthousiast over de cursussen. Uit hun reacties blijkt hun waardering voor de rustige en vredige sfeer in het meditatiecentrum. Veel kinderen zijn zelfs na één cursus al in staat aan te geven hoe fijn het is om je geest te kalmeren met behulp van Anapana meditatie.

Enkele typerende reacties:

**Als ik mediteer, voel ik:** *me vredig (13 jaar), me slaperig maar soms heel vredig en geconcentreerd (12 jaar).*

**Als ik mediteer, merk ik:** *dat mijn gedachten snel afdwalen, maar dat gebeurt steeds minder (11 jaar), dat ik aardig en mijn geest rustig wordt, dat het niet altijd stil is (10 jaar).*

*Als ik ruzie heb en ik er wild van word, dan kan ik even Anapana doen, daar word ik rustig van (12jaar).*

Ook ouders hebben positieve effecten van de meditatie en veranderingen in hun kind waargenomen.

