

## La technique

Anapana consiste à observer la respiration naturelle, normale, telle qu'elle entre et sort par les narines. C'est une technique simple qui aide à calmer et à concentrer l'esprit.

De plus, Anapana amène les jeunes à une meilleure compréhension d'eux-mêmes et de la manière dont fonctionne leur esprit. Ils apprennent à maîtriser leurs impulsions et leurs actions, et ils développent une force intérieure qui les aide à choisir les actions justes et appropriées plutôt que de mauvaises actions. Anapana est pour eux un outil leur permettant de gérer l'agitation, les peurs, les angoisses et les tensions de l'enfance et du passage à l'âge adulte.

## Déroulement d'un cours

Les cours résidentiels commencent le soir du premier jour et se terminent à 9 heures 30, le dernier jour. Les cours d'un jour se déroulent habituellement de 9 heures à 16 heures.

Les jeunes s'engagent à respecter un code de conduite morale pour la durée du cours, afin de leur fournir des bases solides pour leur méditation. Ils écoutent des enregistrements audio avec des instructions et de petits discours de l'enseignant, S. N. Goenka. La journée est rythmée par une alternance de sessions de méditation d'une demi-heure et d'activités créatives et physiques.

Un enseignant de cours pour jeunes dirige les séances de méditation et donne des instructions ou des conseils individuels chaque fois que c'est nécessaire.

Des parents et autres personnes bénévoles aident à l'organisation du cours, encadrent les jeunes, veillent à leur confort et animent des activités ludiques ou artistiques.

## S.N.Goenka

S. N. Goenka est considéré comme l'un des enseignants de méditation les plus réputés au monde. Il a commencé à donner des cours de Vipassana en Inde en 1969, et en 1979 il a commencé à enseigner dans d'autres pays. Depuis, il a dirigé des centaines de cours de dix jours et il a nommé plus de 1.200 assistants-enseignants qui conduisent des cours de Vipassana dans le monde entier, dans des centres et dans des sites loués. Le programme des cours d'Anapana pour enfants a débuté en 1986 et des milliers de jeunes en Inde et partout dans le monde y ont participé.

## Le financement des cours

En accord avec la tradition de Vipassana, tous les cours sont gratuits. Toutes les dépenses sont couvertes par les dons de ceux qui, ayant participé à un cours complet et ayant fait personnellement l'expérience des bienfaits de la méditation, souhaitent offrir aux autres la même opportunité. Dans cet esprit, les enfants et les parents peuvent faire un don à la fin du cours s'ils le souhaitent.



## Informations et inscriptions

Centre Vipassana-Dhamma Mahi

Le Bois Planté

89350 Louesme

Tel : [33](0)3 86 45 75 14

Fax : [33](0)3 86 45 76 20

E-mail : [info@mahidhamma.org](mailto:info@mahidhamma.org)

Internet : [www.mahidhamma.org](http://www.mahidhamma.org)



Une introduction à la

# MÉDITATION ANAPANA

telle que l'enseigne S.N. Goenka

**Cours pour enfants,  
adolescents et jeunes adultes**



## Une introduction à la méditation

Des cours de méditation sont organisés pour les enfants (8-11 ans), adolescents et jeunes adultes (12-18 ans) au centre de méditation Vipassana, Dhamma Mahi. Généralement, ces cours sont résidentiels et se déroulent sur trois jours, mais des cours d'un jour sont également proposés.

Durant le cours, les étudiants apprennent la technique de méditation Anapana qui était enseignée par le Bouddha. Cette technique est dépourvue de tout caractère sectaire ou religieux.

L'objectif de ce cours est de permettre aux jeunes de faire l'expérience des bienfaits de la méditation. Les apports d'une pratique régulière d'Anapana sont :

- une meilleure mémoire et une meilleure concentration
- le développement des facultés de conscience de l'esprit et d'attention
- plus de confiance en soi
- une plus grande capacité de travail et d'étude
- une plus grande bienveillance à l'égard des autres.



## Les commentaires des jeunes

Les cours sont très prisés par les jeunes. Leurs commentaires font souvent état de l'ambiance calme et paisible du centre de méditation. Beaucoup d'entre eux, même après un seul cours, sont en mesure de dire combien il est appréciable d'apaiser son esprit par la pratique d'Anapana.

**Voici quelques commentaires de jeunes :**

*« J'ai le sentiment d'avoir fait progresser ma concentration et cela m'aidera plus tard dans la vie. J'ai vraiment beaucoup aimé ce cours de méditation d'un jour et je le recommande à tous pour qu'ils retirent les mêmes bénéfices de cette technique. »*



*« Ce qui m'a plu, c'est de me sentir détendu et calme pour une fois, et d'apprendre à méditer. La nourriture était vraiment bonne et les pauses arrivaient au bon moment pour mieux se concentrer pendant les méditations. »*



*« J'ai l'impression que tout s'est éclairci dans mon esprit et je me sens calme. »*



*« J'ai l'impression d'avoir appris à mieux me contrôler et ça a été une bonne expérience. L'atmosphère était également très bonne. Et on s'est bien amusé. »*



*« J'ai appris très rapidement à me concentrer et à ne plus m'énerver. Cela devrait vraiment m'aider dans ma vie quotidienne et à l'école. Globalement, ça a été pour moi une expérience où j'ai beaucoup appris. »*



*« J'ai acquis la faculté de me détendre et de calmer mon esprit. J'ai beaucoup appris ! Merci !!! Anapana, c'est super et ce cours m'a vraiment beaucoup plu. »*



*« J'ai une nouvelle compréhension de comment la vie peut être belle... C'est un merveilleux endroit qui m'a rendu très heureux. »*



Les parents ont également fait part des bienfaits de la méditation et des transformations qu'ils observent chez leurs enfants.