

# Curso para crianças, adolescentes e jovens adultos

## Uma introdução à meditação

Os cursos de meditação são organizados para crianças, adolescentes e jovens adultos com idade entre 8 e 18 anos no Centro de Meditação Vipāssana, Dhamma Mahi. Geralmente estes cursos são residenciais e têm duração de três dias, embora também haja cursos de um dia. Durante o curso, os alunos aprendem a técnica de meditação Ānāpāna, que é a primeira etapa para a prática de Vipāssana. O objetivo deste curso é permitir aos jovens ter a experiência dos benefícios da meditação. A prática regular de Ānāpāna acarreta especialmente:

- uma melhoria da memória e uma maior concentração,
- o desenvolvimento das faculdades de consciência do espírito e da atenção,
- mais confiança em si,
- uma maior capacidade de trabalho e de estudo,
- uma maior benevolência em relação aos outros.

## **A técnica**

Ānāpāna consiste em observar a respiração natural, normal, à medida que entra e sai pelas narinas. É uma técnica simples que ajuda a acalmar e a concentrar a mente. Além disso, Ānāpāna leva os jovens a uma melhor compreensão de si mesmos e da maneira como funcionam as suas mentes. Aprendem a controlar seus impulsos e seus atos, e desenvolvem uma força interior que os ajuda a optar pelas ações justas e apropriadas em vez das ações maléficas. Ānāpāna é para eles uma ferramenta que lhes permite administrar a agitação, o medo, a angústia e as tensões da infância e a passagem para a idade adulta.

## **Desenvolvimento de um curso**

Os cursos residenciais começam na noite do primeiro dia e terminam às 9 horas do último dia. Os cursos de um dia se desenvolvem normalmente das 9 horas às 16 horas. Os jovens observam um código de conduta moral por toda a duração do curso, para lhes proporcionar uma base sólida para as suas meditações. Ouvem as gravações de áudio com as instruções e pequenas palestras do professor, S.N. Goenka. A jornada tem um ritmo marcado pela alternância das sessões de meditação de meia hora e de atividades criativas e físicas. Um professor de curso para jovens conduz as sessões de meditação e dá as instruções ou conselhos individuais cada vez que se façam necessários. Os pais e outras pessoas que prestam serviço voluntário ajudam na organização do

curso, acomodam os jovens, cuidam do seu conforto e organizam as atividades.

Fora das sessões de meditação são propostas diversas atividades.

### **S.N. Goenka**

S.N. Goenka é considerado um dos mais notáveis professores de meditação no mundo. Começou a ministrar cursos na Índia em 1969 e em 1979 começou a ensinar em outros países. Em seguida, conduziu centenas de cursos de dez dias e nomeou mais de 800 professores assistentes que ministram os cursos de Vipāssana nos centros e em locais alugados no mundo inteiro. O programa dos cursos de Ānāpāna para crianças teve início em 1986 e milhares de jovens na Índia e em todo o mundo participaram deles.

### **O financiamento dos cursos**

De acordo com a tradição de Vipāssana todos os cursos são gratuitos. Todas as despesas são cobertas por doações daqueles que, tendo participado de um curso completo e tendo experimentado pessoalmente os benefícios da meditação, desejam oferecer a outros a mesma oportunidade. Dentro desse espírito as crianças e os pais podem fazer uma doação ao final do curso se assim o desejarem.

## **Os comentários dos jovens**

Os cursos são muito apreciados pelos jovens. Seus comentários dão sempre uma medida do ambiente calmo e tranquilo do centro de meditação. Muitos deles, mesmo depois de um único curso, estão inclinados a dizer como é agradável acalmar a sua mente pela prática de Ānāpāna.

Eis alguns dos comentários dos jovens:

- Tenho uma nova compreensão de como a vida pode ser bela... É um lugar maravilhoso que me fez muito feliz.
- Aprendi muito rapidamente a me concentrar e a não me irritar mais. Isto deverá me ajudar realmente na minha vida quotidiana e na escola. Em suma, esta foi para mim uma experiência em que aprendi muito.
- Adquiriti a faculdade de me conter e acalmar a minha mente. Aprendi muito! Muito obrigado!!! Ānāpāna é o máximo e este curso me agradou muito mesmo.
- Tenho a sensação de ter feito a minha concentração progredir muito e isto irá me ajudar mais tarde na vida. Eu realmente gostei muito deste curso de meditação de um dia e o recomendo a todos para que eles usufruam os mesmos benefícios desta técnica.
- O que me agradou, foi ter me sentido relaxado e calmo pela primeira vez e ter aprendido a

meditar. A alimentação foi realmente boa e os intervalos chegavam em boa hora para nos concentrar melhor durante as meditações.

- Tenho a impressão de ter aprendido a me controlar melhor e esta foi uma boa experiência. A atmosfera era também muito boa. E nos divertimos muito.
- Tenho a impressão de que tudo se esclareceu na minha mente e eu me sinto calmo.

Os pais também se beneficiaram da meditação e das transformações que observaram em seus filhos.