



AN INTRODUCTION TO  
**MEDITATION**

One-day Meditation Courses for  
Children and Teenagers

தியானத்திற்கான

**அறிமுகம்**

சிறுவர்களுக்கும், இளைஞர்களுக்குமான  
ஒரு நாள் தியானப் பயிற்சி வகுப்பு

**One-day introductory course in meditation**

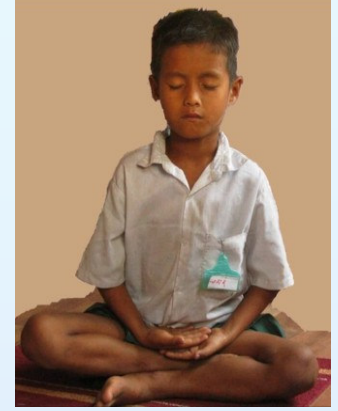
for children aged between 8 to 12 years.

8 வயது முதல் 12 வயது வரையுள்ள சிறுவர்களுக்கு, ஒரு நாள் தியான அறிமுக வகுப்பு

**During the course, students learn** the technique of Anapana meditation, which is the first step in the practice of Vipassana Meditation.

வகுப்பில் ஆனாபான தியானம் கற்றுத்தரப்படும். இது விபஸ்ஸனா தியான முறையின் முதல் நிலையாகும். .

Apply Online at  
[www.my.dhamma.org/children](http://www.my.dhamma.org/children)



**Regular practice of Anapana gives many benefits, including:**

தொடர்ந்து ஆனாபான தியானம் செய்து வந்தால், பல நன்மைகள் விளையும். அவற்றுள் கீழேக் கொடுக்கப்பட்டவையும் அடங்கும்.

- Improved concentration and memory கவனமும் ஞாபக சக்தியும் பெருகும்
- Increased awareness and alertness of mind அறிதலும் விழிப்புணர்வும் பெருகும்
- More peace and calmness சாந்தமும் அமைதியும் பெருகும்
- Greater self-confidence அதிகமாக தன்னம்பிக்கை பெருகும் .

*“I learnt how to control my mind and how to be more peaceful in life.”* – Boy 12

என் மனதை கட்டுப்படுத்தவும், வாழ்க்கையில் அமைதியாக இருக்கவும் கற்றுக்கொண்டேன்

*“I learnt how to focus and keep my mind calm.”* – Girl 13

நான் என் மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும், அமைதியாக வைத்துக்கொள்ளவும் கற்றுக்கொண்டேன்

*“I enjoyed the peaceful time and environment and learnt a good technique for managing stress.”* – Boy 16

நான் அமைதியான நேரத்தையும், சூழ்நிலையையும் மகிழ்வுடன் அனுபவித்தேன். கூடவே, மன இறுக்கத்தை சமாளிக்கவும் ஒரு சிறந்த நட்பத்தைக் கற்றுக் கொண்டேன் - 16 வயது சிறுவன்.

**There is no charge for the courses.**

**இவ்வகுப்பிற்கு கட்டணம் ஏதும் வசூலிக்கப்படுவதில்லை.**

All courses are funded by donations from students who have completed a course.

வகுப்பு முடிந்த மாணவர்கள் கொடுக்கும் நன்கொடைகள் மூலமே எல்லா வகுப்புகளும் நடத்தப்படுகின்றன .

*As taught by S. N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin.*

சயாக்கி யூ ஃபா கின் அவர்கள் வழிமுறைப்படி, திரு. ச.ந. கோயங்கா அவர்களால் கற்றுக்கொடுக்கப்படும் தியான முறை

For more information or to register, visit

[www.my.dhamma.org](http://www.my.dhamma.org)

[www.tamil.dhamma.org](http://www.tamil.dhamma.org)

[info@my.dhamma.org](mailto:info@my.dhamma.org)

**1<sup>st</sup> May 2008**

Kuala Lumpur - Sierramas Community Hall

Enquiry : 019 237 8513

or : 016 341 4776