



# Anapana Post

Geschichten, Informationen und Neues aus den Dhamma-Zentren für Kinder und junge Leute



## Was kann ich denn dafür?

Also, wenn ich jetzt schuld daran sein soll, dass meine kleine Schwester quäkt und plärrt, dann finde ich keine Worte. Dann bin ich frustriert. Maximal-frustriert. Nicht mehr zu toppen.

Da kann ich doch nichts dafür, dass auf ihrem gelben Kleid jetzt so'n großer roter Tomatenfleck ist. Das Ketchup kam halt mir-nix-dir-nix mit 90 kmH aus der Plastikflasche geschossen. Ich hab doch nur ein bisschen gedrückt! War halt wütend, wegen diesem Tag heute. Da kann ich

- doch nix dafür!

Aber nun mal von vorne erzählt ...  
Mama wollte mich anrufen und an den

Brief erinnern, aber ich hatte mein Handy beim Sport vergessen. Und dann war der olle Turnhalleneingang schon verschlossen, als ich nochmal zurück lief. Da kann ich doch nix dafür, wenn der Hausmeister schon um fünf Uhr abschließt!

Bin dann halt ohne Handy nach Hause und habe mir erst mal 'ne Limo aus der Garage geholt.

In der Garage war dooferweise noch Öl auf dem Boden, weil ich gestern meine Fahrradkette dort eingeschmiert hatte. Na und jetzt ist auch ein Ölfleck auf dem Teppich im Flur, weil ich direkt von dort in die Küche

gelaufen bin und es nicht bemerkt hatte. Sieht aus wie der italienische Stiefel am Mittelmeer.

Naja Ölfleck hin, Ölfleck her, ich hatte es eilig. Italien auf dem Teppich musste warten. Emmi und die anderen waren doch schon im Park. Ich konn-

zum Park. Wenigstens die Limo war gerettet.

### Und wie ging es weiter?

Ich hatte Italien auf dem Teppich längst vergessen, als ich nach Hause kam. Mama war schon echt sauer. Mist, es war so lustig im Park und jetzt hier der ganze Stress. (...Da kann ich doch nun auch nix dafür,



te ihn ja später noch wegwischen, bevor meine Mutter heimkam. Oh, und dann den Brief am Besten gleich noch verstecken. - Auf den einen Tag kam es ja nun wirklich nicht an.

Doch leider, - ich hatte beim Rausgehen nicht bemerkt, dass der Schlüssel noch in meiner grünen Jacke war. Und ich hatte die rote an. Mist. Schon wieder ausgesperrt. Dieses doofe Schloss!

Nun ja, da konnte ich ja nun auch nix dafür, dass Papa letzte Woche so ein Schnappschloss eingebaut hat. Rein kam ich jedenfalls nicht mehr ohne Schlüssel. Also, auf

wenn die heute´n schlechten Tag hatte und sich jetzt nur wegen so ´nem Ölfleck aufregt!...)

Oh je, der Brief! Schnell den Brief noch unter meinem Pullover verschwinden lassen und später im Rucksack verstecken. Hat sie ihn schon bemerkt? Puhh! Das war knapp. Wäre noch mehr Stress.

Einen Versuch wage ich, denn ich spüre eine leichte Angst in mir: „Mama, ich weiß nicht, wo der Ölfleck herkommt. Der war schon da, als ich kam!“

Jetzt wird Mama richtig wütend: „Wer soll es sonst gewesen sein?“.

„Na meine kleine Schwester!“, antworte ich

still und nur in Gedanken und setze meinen Unschulds-Blick auf. ...Aber Mama lässt sich nicht täuschen. Der Ölfleck ist halt zu professionell. Was will meine kleine Schwester auch mit Fahrradöl!  
Nun gut. Ich muss es wohl dann doch gewesen sein.

Ich gebe auf und gebe es zu.  
Also her mit dem Putzlappen und dem Fleck-Weg-Reiniger. Auf meine Fernsehserie muss ich wohl heute leider verzichten. Schrott-Tag.

**Und wie ging es dann weiter?**

Ich mag's schon fast nicht mehr erzählen.

Als ich mich also bückte, um an Italien rumzuschrubbeln, fiel der Brief aus meinem Pullover mitten in den Wisch-Eimer.

Und meine Mutter?

Die stand in dem Moment direkt daneben! Oh Mann! Ich hatte ihn total vergessen. Da kann ich doch jetzt auch nix dafür!!!!!!

Vor dem Einschlafen denke ich nochmal an den Anapana-Kurs nächste Woche. Ob mir das wohl was bringen könnte?



Wer kennt sie nicht, solche Tage, an denen alles schief geht?

Einer der 5 guten Vorsätze lautet ja: „Ich nehme mir fest vor, nicht zu lügen und andere nicht durch böse oder gemeine Worte zu verletzen.“

**Doch wie steht es mit der Ehrlichkeit zu sich selber? Ist das nicht die erste wichtigste Ehrlichkeit, die Ehrlichkeit zu sich selber?**

Erst wenn wir zu uns selber ehrlich sind und unsere wahren Motive und Bedürfnisse kennen, können wir wirklich ehrlich leben und auch etwas zum Guten hin in unserem Leben verändern.

Der Vorsatz könnte also auch so lauten: Ich nehme mir fest vor, ehrlich zu mir selber zu sein und mich selber nicht zu belügen.

(2016 CP)

Wie wäre es dem Jungen in der Geschichte ergangen, wenn er sich seine Fehler gleich von vornherein eingestanden hätte. Welchen Verlauf hätte die Geschichte dann nehmen können? Kannst du die Geschichte neu erzählen?

???

## Goenkaji beantwortet Fragen

**Wie kann ich in dieser konkurrenzbetonten Welt Erfolg haben und dabei ehrlich bleiben?**

„Es ist wesentlich für ein aufrichtiges und rechtschaffendes Leben, dass du keine Ausreden findest für unrechtes Handeln. Vielleicht rechtfertigst du dein falsches Verhalten, weil du glaubst, dass es ohne Schummeln und Betrügen in dieser Welt nicht geht, weil alle so handeln und damit Erfolg haben.

Vielleicht denkst du, dass du als Meditierender Nachteile hättest und zurückbliebest, wenn du nicht ebenso handeln würdest.

Verstehe, dass so eine Art zu Denken das Ergebnis eines schwachen Geistes ist!

Die Meditation wird deinen Geist in einem solchen Maße stärken, dass es dir nicht im Geringsten einfallen wird, auf irgendeine Weise unrecht zu handeln, dein Sila zu brechen oder andere schlechte Gewohnheiten zu entwickeln. Erfolg wird dir gewiss sein! Doch wenn du Angst hast zu scheitern, weil du auf Schummeln und Betrügen verzichtest, dann wird genau diese Angst der Grund für deinen Misserfolg sein. Die Stärkung deines Geistes hingegen wird dir Erfolg bringen!

Es ist also deine Aufgabe, deinen Geist zu stärken, statt ihn aus irgendeinem Grund heraus zu schwächen.

Je weiter du dich entwickelst, desto mehr wirst du erkennen, dass Menschen, die durch Betrug reich und berühmt geworden sind und scheinbar alles haben, in Wirklichkeit ein Leben in Kummer, ständiger Unruhe und Beklemmung führen.

Dir wird klar werden, dass diese Menschen weder nachts ruhig schlafen, noch tagsüber Frieden finden können. Was erreichen Sie durch ihren Erfolg? Reichtümer, Stellung,



Ruhm und Anerkennung sind nutzlos, wenn sie nicht zu innerem Glück und innerem Frieden führen.

Jemand, der zwar nicht reich und berühmt ist, dafür aber zufrieden, und der das Herz am richtigen Fleck hat, ist ein Mensch mit einer wahrhaft edlen Seele und einem wirklich glücklichen Leben.

Um in dieser Welt zu bestehen und Erfolg zu haben, sollten wir uns nicht zu krummen Machenschaften und Schummeleien hinreißen lassen.

Deshalb lernst du schon in jungen Jahren zu meditieren, damit du nicht mit falschem Handeln anfängst, nur um irgendetwas zu erreichen.

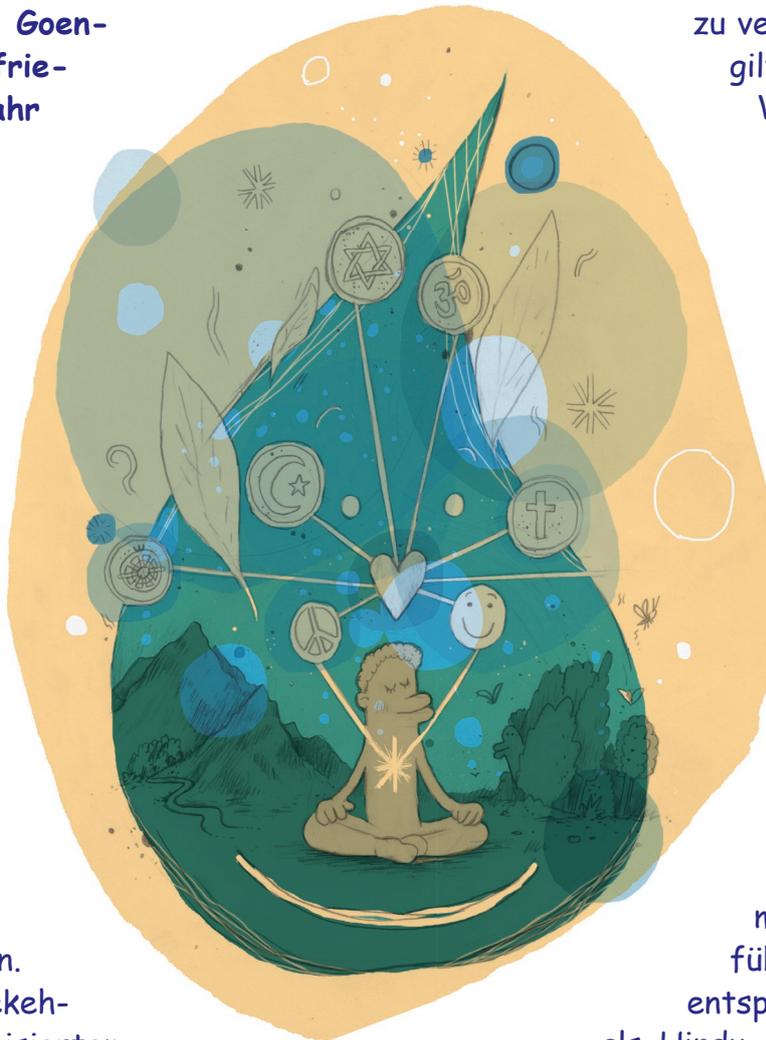
Schlage, selbst für ein schönes Ziel niemals den falschen Weg ein. Wähle immer die richtige Richtung, um ein Ziel zu erreichen und rechtschaffend zu leben.“

Freie Textübersetzung für Kinder  
in Anlehnung an das Original. Zu finden unter:  
[www.vridhamma.org/Goenkaji-Answers-Children](http://www.vridhamma.org/Goenkaji-Answers-Children)

# Gedanken für Jugendliche

Aus einer Rede von Goenkaji auf dem Weltfriedensgipfel im Jahr 2000 in New York:

„Eine Religion ist nur dann eine Religion, wenn sie zusammenführt. Eine Religion ist keine Religion, wenn sie trennt. Der Sinn einer Religion ist nicht, Menschen zu trennen, sondern sie zusammenzuführen. Sehr viel ist für und gegen den Religionswechsel gesagt worden. Ich bin für die Bekehrung, nicht dagegen. Aber nicht für die Bekehrung von einer organisierten Religion zu einer anderen organisierten Religion - nein: Bekehrung vom Unglück zum Glück. Bekehrung von Gefangenschaft zu Befreiung. Bekehrung von Grausamkeit zu Mitgefühl. Das ist der Religionswechsel, der heute gebraucht wird! Wenn mein Geist aufgereggt und voller Zorn, Hass, Groll und Feindseligkeit ist, wie kann ich dann der Welt Frieden bringen? Deshalb haben alle Weisen und Heiligen der Welt gesagt: ‚Erkenne dich selbst.‘ Nicht nur auf intellektueller, emotionaler oder religiöser Ebene, sondern auf der tatsächlichen Ebene. Wenn Sie die Wahrheit über sich selbst auf der Erfahrungsebene kennen, lassen sich viele Probleme lösen. Sie fangen an, das universelle Gesetz der Natur oder Gottes



zu verstehen, das für alle gilt.

Wenn ich mich selbst beobachte und feststelle, dass ich Zorn, Groll oder Feindseligkeit erzeuge, dann erkenne ich, dass ich selbst das erste Opfer dieser Feindseligkeit bin. Erst danach beginne ich, anderen zu schaden. Und wenn ich frei von diesen Negativitäten bin, beginnt die Natur oder der allmächtige Gott, mich zu belohnen: Ich fühle mich so ruhig und entspannt. Ob ich mich als Hindu, Muslim, Christ oder Jain bezeichne, das macht keinen Unterschied: ein Mensch ist ein Mensch. Der menschliche Geist ist der menschliche Geist.

Die Bekehrung sollte von der Unreinheit des Geistes hin zur Reinheit des Geistes stattfinden. Das ist der wirkliche Wechsel, der notwendig ist - sonst nichts. (...)

Jede Religion hat einen guten Kern aus Liebe, Mitgefühl und Wohlwollen. Die äußere Schale ist jeweils unterschiedlich, aber wenn man dem Wesenskern der Religion Bedeutung gibt, dann gibt es keinen Streit. Verurteilen Sie nichts. Achten Sie auf den Wesenskern einer jeden Religion, dann entsteht wirklicher Frieden, wirkliche Harmonie."

# Kurstermine 2017 & 2018

## Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Dvara“ (Deutschland)

### 2017

24.-27. Jul. Kinderkurs 8-11 J.  
29. Okt.-01. Nov. Mädchen 8-18 J.

### 2018

10.-13. Mai Mädchen 8-18 J.  
23.-26. Juli Kinderkurs 8-11 J.  
30. Okt.-2. Nov. Jungen 8-18 J.

.....  
🏠 Alte Straße 6, D-08606 Triebel  
☎ +49 (0)37434 - 79 770  
✉ KinderKurs-reg@dvara.dhamma.org  
🌐 dvara.dhamma.org

## Vipassana- Meditationszentrum „Dhamma Pajjota“ (Belgien)

### 2017

17.-19. Jul. Kinderkurs 8-12 J.  
15.-17. Sep. Mädchen 8-18 J.  
22.-24. Sep. Jungen 8-18 J.

### 2018

3.-5. Aug. Kinderkurs 8-12 J.  
5.-7. Okt. Mädchen 8-18 J.  
12.-14. Okt. Jungen 8-18 J.

.....  
🏠 Driepaal 3,  
B - 3650 Dilsen-Stokkem  
☎ +32 (0)89 - 518 23  
✉ info@pajjota.dhamma.org  
🌐 pajjota.dhamma.org

## Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Sumeru“ (Schweiz)

### 2017

24.-26. Nov. Kinderkurs, Mädchen  
8-13 J. und Jungen 8-18 J.

### 2018

Kursdaten zum Zeitpunkt der Veröffentlichung noch nicht bekannt.  
Siehe Homepage.

.....  
🏠 No 140, CH-2610 Mont-Soleil  
☎ +41 (0)32 - 941 16 70  
✉ children-info@sumeru.dhamma.org  
🌐 sumeru.dhamma.org

## Was erwartet dich auf einem Kurs?

Wie du sicher weißt, sind Meditationskurse eine echte Aufgabe: Du übst eine Methode, die es seit über 2500 Jahren gibt. Die Technik heißt Anapana. Sie hilft dir dabei, ruhiger und aufmerksamer zu werden und inneren Frieden zu finden. Manchmal ist das gar nicht so einfach: Du willst dich konzentrieren, aber die Gedanken gehen ständig auf Wanderschaft. Gemeinsam mit anderen ist es leichter, seinen Geist zu zähmen und die positive Wirkung von Anapana zu erfahren.

Der Tag beginnt mit ein wenig Frühsport oder Yoga. Dann folgt die erste Meditation, und danach geht's zum Frühstück. Bis zum Mittagessen ist die Zeit gefüllt mit gemeinsamen Meditationen, mit Spielen, Bewegung, Basteleien usw. Auch den großen Garten gibt es zu erkunden. Nach dem Mittag bereiten wir vielleicht ein Theaterspiel vor, lesen Geschichten, backen Plätzchen. Meditationseinheiten gibt es insgesamt acht am Tag. Dabei helfen euch die Meditationslehrer. Gerne könnt ihr eure Freunde

oder Geschwister mitbringen. Diese müssen natürlich auch ein Anmeldeformular ausfüllen und eine Einverständniserklärung der Eltern (das Elternformular) mitschicken. Dann vielleicht bis bald. Viel Freude und Erfolg im Leben wünscht euch euer **KINDERKURS**-Team!

### Wie kannst du dich anmelden?

Du kannst dich online auf der Seite für Kurstermine anmelden:

[www.dhamma.org/de/courses/search](http://www.dhamma.org/de/courses/search)

Klicke dort auf „Für Kinder/Jugendliche“ und wähle „Deutsch“ als Kurs-sprache aus. Wenn die Anmeldung bereits möglich ist, klicke jetzt bei dem entsprechenden Kurs auf „Anmelden“ (Deutsch - Besuchen) und folge der Anweisung.



„Ich habe gelernt, wie ich mich konzentrieren und meinen Geist ruhig halten kann.“

„Manchmal sind Menschen unruhig und das nervt mich. Ich versuche sie zu ignorieren, aber manchmal gelingt es mir nicht und manchmal ihnen nicht.“

„In meinem Leben fühle ich mich ruhiger und meine Eltern haben bemerkt, wie sich meine Haltung geändert hat.“