

# Anapana Post

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



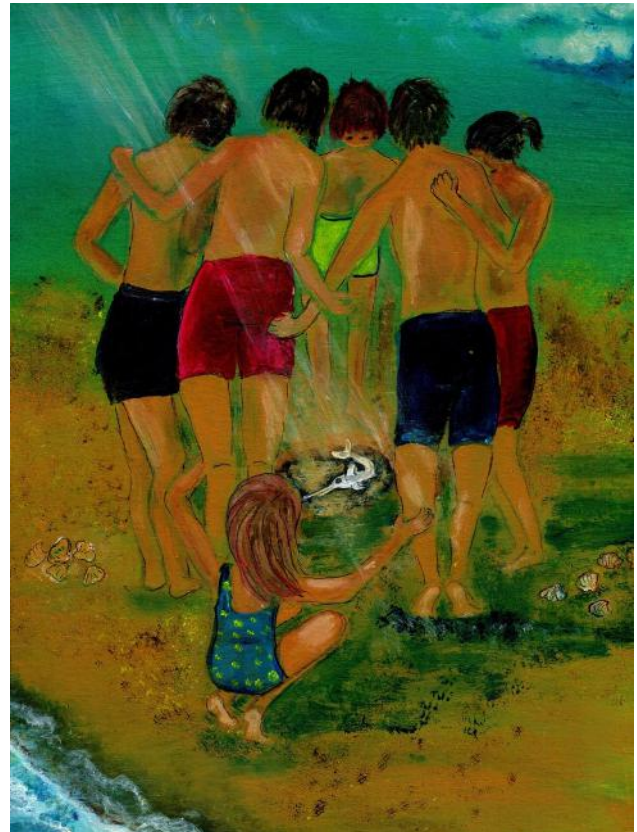
## Der silberne Fisch

Sie kämpfte sich durch die eng nebeneinanderstehenden Beine der Jungs wie durch einen dichten Bambusdschungel. Die Jungs wollten nicht, dass sie sah, was sie taten, und sie wussten genau warum. Millimeter für Millimeter arbeitete sie sich voran. Schob Kniekehlen beiseite, drückte Füße von sich weg. Bis sie endlich da war, wo sie sein wollte, und hier stockte ihr der Atem.

Durch eine klägliche Wasserlache schoss ein Unterwasser-Blitz: der schmale Körper eines kleinen Schwertfisches. Entsetzt sah sie, wie er immer und immer wieder versuchte, seinem Gefängnis zu entkommen. Doch die Jungs hatten dafür gesorgt, dass die Wellen nicht bis hierhin vordringen konnten. Und sie ließen keinen Zweifel daran, dass sie nicht vorhatten, ihn freizulassen.

Mit aller Kraft stand sie auf. Sie war ärgerlich. Sie war außer sich. Ihre Wut war in diesem Augenblick giftiger als das Gift einer jeden Spinne oder Seeschlange auf der ganzen weiten Welt. Doch sie wusste, dass sie gar nichts erreicht hätte, wenn sie jetzt einfach rumgeschrieen hätte. Die Blödmänner vom Campingplatz würden sie einfach auslachen. Sie musste jetzt ruhig bleiben und überlegt vorgehen. Aber wie macht man das, wenn einem die Wut bis zum Hals steht?

Genau das tat sie auch und sagte: „Wenn ihr ihn freilässt, wird er euch das nie mehr vergessen.“



„Ach, der kann doch gar nicht denken!“, meinte einer der Jungs. „Bist du dir da so sicher? Was denkst du, denkt er wohl gerade über dich?“, entgegnete sie. Der Junge wirkte jetzt unsicher und ein anderer, der sich von Anfang an unwohl gefühlt hatte, sagte laut: „Er mag es bestimmt nicht. Ich glaube, er hat einfach Angst davor, bald keine Luft mehr zu bekommen.“ „Ja, er kann ja nur unter Wasser atmen“, meinte ein anderer, „stellt euch vor, einer von uns wäre das“, und dann sagte der erste: „Lass ihn uns freilassen!“

Der größte Junge, der anscheinend die Idee zu dem grausamen Spiel gehabt hatte, zögerte, doch sie wusste, dass sein Entschluss, den Fisch für seinen eigenen Spaß sterben zu lassen, wankte. Jetzt tat sie noch einmal das, was ihr schon vor einigen Minuten geholfen hatte, ruhig bleiben, und sagte dann die entscheidenden Worte: „Niemand von uns will ersticken oder Angst davor haben, dass es passiert. Der Fisch will das auch nicht. Lasst uns ihn freilassen.“ Und damit starb nicht der Fisch, sondern der letzte Widerstand der Jungs. Gemeinsam gruben sie mit ihren bloßen Händen einen Kanal zum Saum der Wellen.

Sie mussten alle lächeln, als sie sahen, wie der Fisch glücklich in die Wellen sprang, sich noch einmal umdrehte, als wollte er ihnen danken, und dann im großen weiten Meer verschwand. Die Kinder standen noch eine Weile still nebeneinander am Strand. Sie waren glücklich. Alle, auch die, die den silbernen Fisch zuerst gefangen hatten, denn jetzt hatten sie zwar keinen silbernen Fisch mehr in der Hand, aber sie hatten Gold im Herzen.

Text: Björn Kiehne  
Illustration: Helena Hübner

## Zehnerkarte für Missgeschicke?

Gäbe es eine Zehnerkarte für Missgeschicke, Anuk hätte sie in diesem Kurs bereits eingelöst. Beim Mittagessen bekleckert sie sich mit Tomatensoße. Natürlich auf ihrem Lieblingspullover. Sie fühlt sich wie ihre kleine Schwester, die im Hochstuhl sitzt, ständig ein Lätzchen tragen muss. Doch es gibt noch einen Nachschlag. Nach ihrer Soßen-Solo-Performance klemmt sie versehentlich die Hand ihrer Zimmernachbarin in der Tür ein.

An der Tischtennis-Platte, läuft es rund! Doch dann schlägt der Gong. Zeit zum Meditieren. Ein Wechsel, der ungefähr so reibungslos verläuft wie ein Elefant auf Rollschuhen. Eben noch war sie der Star der Tischtennisplatte, jetzt geht es wieder auf das Kissen? Sie stolpert über die Schwelle zur Stille, fällt hin und poltert außer Atem in die Halle. Sie schnauft wie eine Elefantin beim Rollschuhsprint. Aber irgendwie wird ihr Geist mithilfe von Anapana ruhiger. Manche Tage sind eben dazu bestimmt, die Stille mit ein wenig Chaos und viel Tomatensoße zu würzen.

Am Nachmittag fragte die Lehrerin Anuk, warum gerade ihr so viele Missgeschicke an einem Tag passierten. Sie mußte etwas überlegen und sagte dann: „Ich glaube, ich bin nicht richtig bei der Sache.“ Die Lehrerin antwortete: „Da hast du wohl recht. Weißt du, was wir hier machen, wenn wir versuchen zu meditieren? Wenn wir versuchen, uns auf den Atem zu konzentrieren? Wir lernen, bei der Sache zu bleiben.“ Am nächsten Tag war sie wie ausgewechselt! Sie saß da wie ein kleiner Buddha.

Aus der Zehnerkarte für Missgeschicke hatte sie eine Karte ins Glück gemacht, und die einzulösen fühlte sich viel besser an!



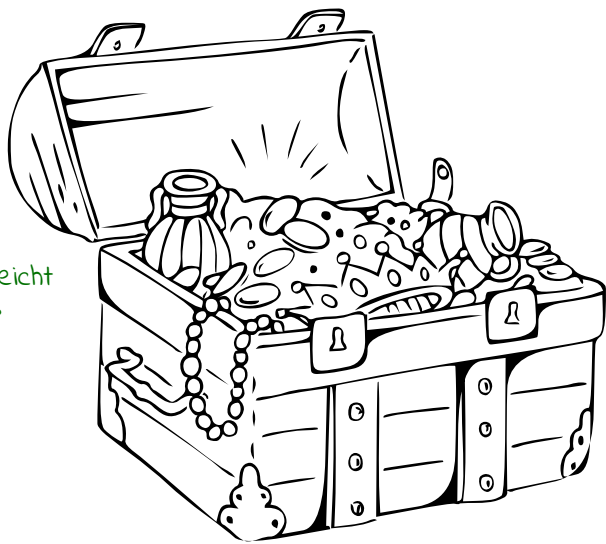
# Mein Sila-Schatzbuch



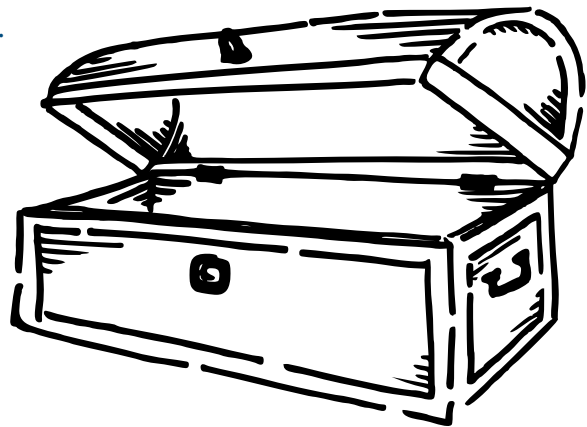
Das Meditieren beginnt damit, dass man andere, die Natur und sich selbst achtet. Dabei helfen die 5 guten Vorsätze. Sie sind wie ein Schatz, denn dein Leben glänzt wie Gold, sobald du sie übst. Es sind fünf Übungen, die dein Leben einfacher machen und dir auch helfen, dich zu konzentrieren, denn wenn man in Frieden mit anderen Wesen lebt, lebt man auch in Frieden mit sich selbst. Das Sila-Schatzbuch hilft dir, dich an diese Übungen zu erinnern und dich darüber zu freuen, was du für Fortschritte machst.

Mal eine Schatzkiste auf ein großes Blatt Papier.

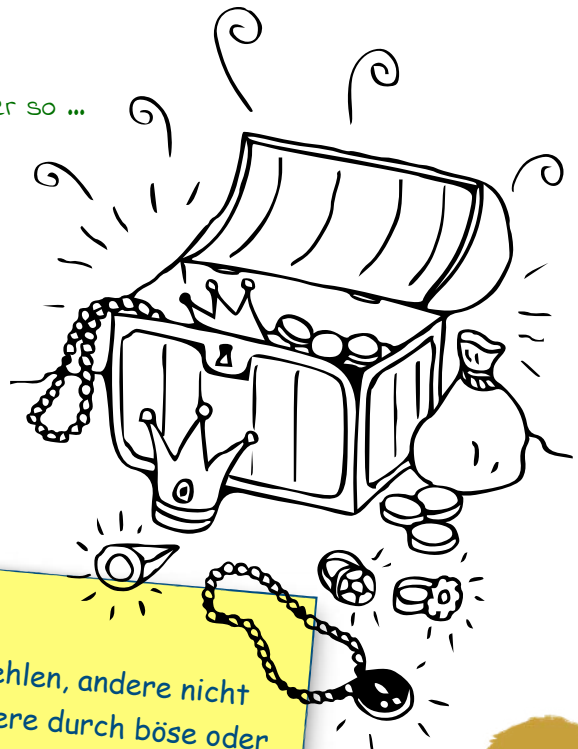
So könnte sie aussehen:



oder vielleicht so ...



oder so ...



Besorge dir Klebezettel in fünf verschiedenen Farben für die fünf guten Vorsätze. Schreib auf den ersten Zettel:

## Mein Sila-Schatzbuch

Ich übe mich darin, nicht zu töten, nicht zu stehlen, andere nicht schlecht zu behandeln, nicht zu lügen oder andere durch böse oder gemeine Worte zu verletzen, keinen Alkohol/Drogen zu nehmen.

Gib jedem guten Vorsatz nun eine andere Farbe. Überleg am Nachmittag oder am Abend vor dem Schlafengehen und dem Meditieren: Wie war mein Tag heute?

(aber mal sie wie du willst, vielleicht sieht deine ganz anders aus)



## Sila-Schatz-Bericht



Heute habe ich mich besonders darauf konzentriert, die fünf guten Vorsätze zu üben und darüber nachzudenken, wie ich sie in meinem täglichen Leben umsetzen kann. Nachdem ich die Fragen zu jedem Vorsatz beantwortet habe, habe ich sie auf einen Zettel geschrieben und diesen in meine Sila-Schatzkiste geklebt.

Hier kommen Beispiele. An manchen Tagen klappt es, an anderen nicht, das gehört zu einer Übung dazu. Aber sei dir bewusst, du sammelst mit dem Üben der guten Vorsätze, deinen eigenen Sila-Schatz zusammen:

### **Ich unterlasse es zu töten.**

Ich habe heute besonders darauf geachtet, auch noch so kleine Tiere nicht unachtsam zu töten. Als ich eine Spinne im Zimmer entdeckt habe, habe ich sie vorsichtig nach draußen gebracht, anstatt sie zu verletzen. Es fühlt sich gut an, andere Lebewesen zu schützen, und ich habe versucht, achtsam beim Gehen zu sein, um keine Tiere zu übersehen.

### **Ich unterlasse es, zu lügen und andere durch böse oder gemeine Worte zu verletzen.**

Heute habe ich bewusst darauf geachtet, immer die Wahrheit zu sagen. Selbst wenn es um kleine Dinge ging, habe ich versucht, nicht aufschneiderisch aufzutreten und mich nicht toller darzustellen als ich bin. Es ist erfrischend, ehrlich zu sein und Fehler zuzugeben. Das macht mich stärker.

### **Ich unterlasse es zu stehlen.**

Ein Freund hatte ein interessantes Spielzeug, das ich gerne gehabt hätte. Anstatt es einfach wegzunehmen, habe ich ihn höflich gefragt, ob ich es mir ausleihen könnte. Das hat nicht nur mir ein gutes Gefühl gegeben, sondern auch meinem Freund, der sich freute, dass ich gefragt habe. Außerdem habe ich mir vorgenommen, heute etwas zu verschenken, um das Gleichgewicht zu halten.

### **Ich unterlasse es, Alkohol und Drogen zu nehmen.**

Es gibt hier zum Glück keinen Alkohol oder Drogen, und das ist gut so. Ich habe darüber nachgedacht, wie diese Substanzen einen dazu verleiten können, Dinge zu tun, die man eigentlich nicht will. Es ist wichtig, Herr über seinen eigenen Geist zu bleiben und klare Entscheidungen zu treffen.

### **Ich unterlasse es generell, andere schlecht zu behandeln.**

Ich habe darauf geachtet, niemanden ungewollt zu berühren und besonders respektvoll gegenüber Mädchen und Jungen zu sein. Als mein Freund heute etwas traurig wirkte, habe ich versucht, einfühlsam zu sein und ihm zuzuhören, anstatt gemeine Worte zu sagen. Es fühlt sich viel besser an, freundlich und verständnisvoll zu sein.

Ich halte diese Gedanken und Erfahrungen auf dem Zettel fest und klebe den als neuen wertvollen Inhalt in meine Sila-Schatzkiste. Es fühlt sich gut an!



# Steckbrief von S. N. Goenka

Name: Satya Narayan Goenka (S. N. Goenka)

Geboren: 30. Januar 1924

Gestorben: 29. September 2013



S. N. Goenka wurde in Myanmar geboren. S. N. steht für Satya Narayan, der Name eines indischen Gottes. Als kleiner Junge wuchs er in Yangon in einer Familie von Unternehmern auf. Schon als Jugendlicher hatte er viele Aufgaben in seiner Religionsgemeinschaft und leitete sogar eigene Firmen.

Doch das viele Arbeiten und der Stress brachten ihm starke Kopfschmerzen ein. Sie waren so schlimm, dass er sogar Morphium nehmen musste! Sein Arzt schlug vor, in die Schweiz, nach Japan und Deutschland zu gehen, um Hilfe zu suchen. Aber nichts half wirklich. Dann gab ihm ein Freund den Tipp: „Probier mal die Vipassana-Meditation!“

So traf Goenka auf Sayagi U Ba Khin und erzählte ihm von seinen Kopfschmerzen. Aber U Ba Khin sagte, dass Meditation nicht nur gegen Kopfschmerzen hilft, sondern auch für Glück, Freiheit und inneren Frieden sorgt. Das klang interessant! Goenka machte einen Meditationskurs und lernte Vipassana. Zu seiner Freude verschwanden nicht nur die Kopfschmerzen, sondern er fand auch wahres Glück.

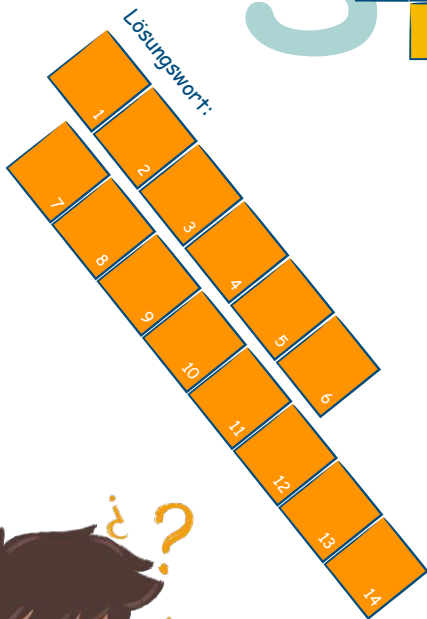
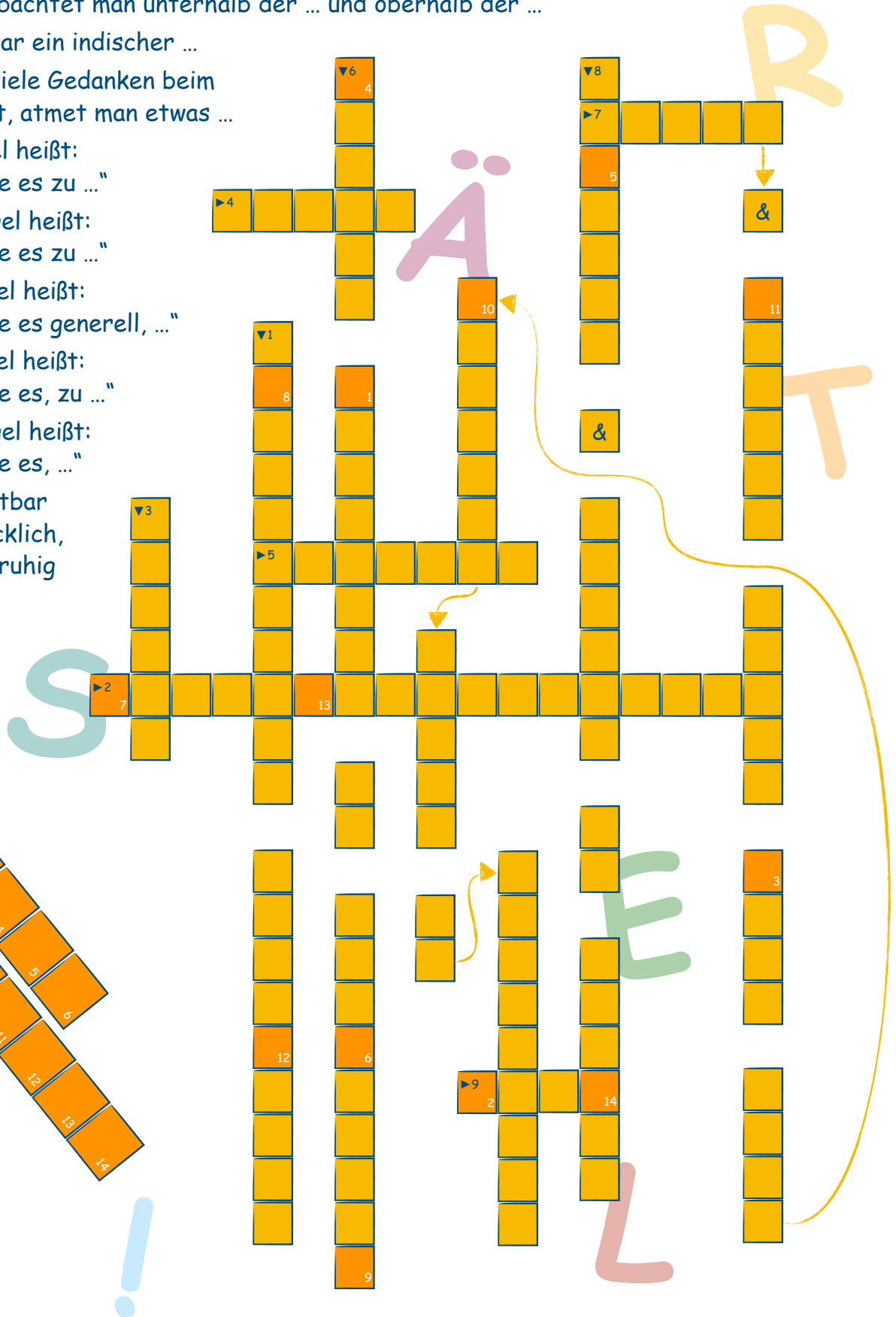
Weil es ihm so guttat, begann er, nach einer langen Ausbildungszeit, anderen Menschen diese Meditationstechnik beizubringen. Er reiste um die ganze Welt und lehrte Menschen, wie sie inneren Frieden durch Meditation finden können. S. N. Goenka half vielen, Stress abzubauen, sich selbst besser zu verstehen und freundlicher gegenüber anderen zu sein.

Er betonte, dass wahrer Frieden von innen kommt, wenn man lernt, seinen Geist zu beruhigen und mit Liebe auf das Leben zu schauen. Auch wenn er nicht mehr lebt, lebt die Meditation, die er gelehrt hat, in vielen Menschen weiter. Diese Übung erinnert uns daran, dass Frieden und Liebe im Herzen jedes Menschen zu finden sind. Mit der Anapana-Meditation hat er auch dir einen Schlüssel zu diesem Schatz in deinem Herzen gegeben.



# Kreuzwort-Rätsel

1. Den Atem beobachtet man unterhalb der ... und oberhalb der ...
2. S. N. Goenka war ein indischer ...
3. Wenn man zu viele Gedanken beim Meditieren hat, atmet man etwas ...
4. Die erste Regel heißt:  
„Ich unterlasse es zu ...“
5. Die zweite Regel heißt:  
„Ich unterlasse es zu ...“
6. Die dritte Regel heißt:  
„Ich unterlasse es generell, ...“
7. Die vierte Regel heißt:  
„Ich unterlasse es, zu ...“
8. Die fünfte Regel heißt:  
„Ich unterlasse es, ...“
9. Was ist unsichtbar und macht glücklich, wenn man ihn ruhig beobachtet?



# Was erwartet dich?

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 ...

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:innen. Gerne könnt ihr eure Freunde oder Geschwister mitbringen. Diese müssen natürlich auch ein Anmeldeformular ausfüllen und eine Einverständniserklärung der Eltern (das Elternformular) mitschicken.

Also dann: vielleicht bis bald.

Noch viel Freude und Erfolg bei der täglichen Anapana-Praxis wünscht euch euer KINDERKURS-Team!

## Wie kannst du dich anmelden?

Du kannst dich über die App oder 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 Kurssprache aus.

Wenn bereits möglich, klicke auf „Anmelden“ und folge der Anweisung.

Kennst du schon die Kinderkurs-Website? Klick mal rein: 🌐 [children.dhamma.org/de](http://children.dhamma.org/de)

## Anapana-Gruppensitzung online

Wir freuen uns, dass wir seit Anfang Februar jeden Donnerstag um 17 Uhr eine halbstündige Gruppensitzung online anbieten können. Diese Gruppensitzung ist nur für Kinder und Jugendliche gedacht, die bereits Anapana in einem Kinderkurs mit Goenkaji erlernt haben.

Nach einer kurzen Begrüßung wird eine Audiodatei abgespielt und nach der Meditation gibt es noch die Möglichkeit eines kurzen Gesprächs. Gelegentlich wird es auch die Möglichkeit geben, einem Kinderkurslehrenden Fragen zu stellen. Natürlich dürfen die Eltern auch mitmeditieren, wenn sie ebenfalls Meditierende sind.

Hier ist der Einwahl-Link: 🌐 [t1p.de/anapana](http://t1p.de/anapana)



# Kurse 2024

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

17.-20. Mai Mädchen & Jungen 8-12 J.  
28.-31. Juli Mädchen 13-18 Jahre  
01.-04. Aug. Mädchen & Jungen 8-12 J.  
31.10-03.11. Jungen 13-18 Jahre

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

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

26.-28. April Mädchen 8-18 Jahre  
27.-29. Sep. Jungen 8-18 Jahre

📍 Driepaal 3, B-3650 Dilsen-Stokkem  
☎ +32 (0)89 - 518 230  
✉ info@pajjota.dhamma.org  
🌐 pajjota.dhamma.org

## 1-Tageskurs in Österreich

20. April Mädchen & Jungen 8-18 Jahre

📍 Bründlberggasse 23, AT-2125 Neubau  
☎ +41 (0)32 - 941 16 70  
✉ childrens-course@austria.dhamma.org  
🌐 austria.dhamma.org

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

03.-05. Mai Mädchen 8-13 Jahre  
Jungen 8-18 Jahre  
18.-20. Okt. Mädchen 8-18 Jahre  
Jungen 8-13 Jahre

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

