

Die fünf Vorsätze (Sila)

Ich unterlasse es,
Lebewesen zu töten.
Ich achte alle Lebewesen!



Ich unterlasse es,
zu stehlen.
Ich achte, was anderen gehört.



Ich unterlasse es,
andere schlecht zu behandeln.
Ich bin respektvoll.



Ich unterlasse es,
zu lügen und andere
durch böse oder gemeine
Worte zu verletzen.
Ich bin aufrichtig und wertschätzend.



Ich unterlasse es,
Alkohol und Drogen zu nehmen.
Ich bewahre einen klaren Geist.



Fragen und Kontakt:

Bei allgemeinen Fragen zu Kursen für Kinder und Jugendliche oder Fragen zur Meditation, schreibt einfach eine E-Mail an: kinderkurs@dvara.dhamma.org

Infos:

Meditationszentrum:

www.dvara.dhamma.org/de/kurse-fuer-kinder-und-jugendliche

Sehr informative internationale Kiku-Website:
www.children.dhamma.org/de



Übungshilfe zum Mitnehmen

Anapana

(Ana) hineinkommender Atem (Apana) hinausgehender Atem



Anapana ist Aufmerksam-Sein
auf den natürlichen Atem.

Warum meditieren?

Wenn du Anapana regelmäßig praktizierst...

...können sich deine Aufmerksamkeit und deine Konzentration verbessern.

...kann deine Fähigkeit zu lernen zunehmen und du kannst dir es besser merken.

...kannst du unliebsame Angewohnheiten und Impulse besser in den Griff bekommen.

...hilft dir das, dich selbst besser zu verstehen und zu bemerken, wie dein Geist arbeitet.

...kannst du eher bemerken, wenn Dinge, die du sagst oder tust, verletzend oder schädlich für dich selbst und andere sind.

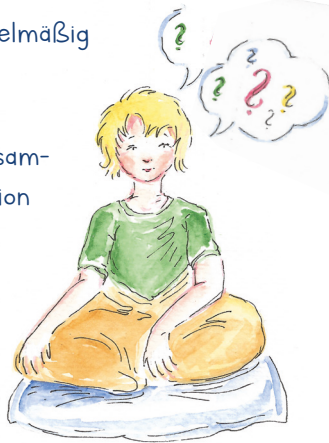
...wächst auch deine Fähigkeit, andere zu verstehen und dich selbst auszudrücken, um auch in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben und dadurch besonnen zu handeln.

...wird deine Fähigkeit besser, Entscheidungen zu treffen.

...können Aufgeregtheit, Nervosität, Sorge, Kummer, Angst und Druck weniger werden.

...entwickelt sich ein gesunder und starker Geist.

...entwickeln sich Selbstvertrauen und innerer Frieden.



Wie oft meditieren?

Übe Anapana **täglich**, am besten morgens und abends für 10 - 15 Minuten

Und wann immer du im Alltag daran denkst.

Und so geht's:

- ① Setze dich bequem hin, halte den Rücken und Nacken gerade.
- ② Setze deine Brille ab, wenn du eine hast.
- ③ Schließe sanft deine Augen. Halte auch deinen Mund geschlossen.
- ④ Fokussiere deine ganze Aufmerksamkeit auf den Bereich am Eingang der Nasenlöcher. Spüre hier deinen natürlichen Atem, wie er ein- und wieder ausströmt und halte deine ganze Aufmerksamkeit bei diesem Geschehen.
- ⑤ Versuche nicht die Atmung zu kontrollieren oder zu zählen. Lasse jegliche Vorstellungen beiseite.
- ⑥ Wenn deine Gedanken abschweifen, ärgere dich nicht, sondern bringe die Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zum Atem.
- ⑦ Versuche jeden hineinkommenden und hinausgehenden Atemzug bewusst wahrzunehmen.

Metta

Wenn du dich nach deiner Anapana-Praxis friedlich fühlst, kannst du deinen Frieden und deine guten Wünsche mit anderen teilen, indem du etwa zwei Minuten lang Metta machst.

Möge ich glücklich und friedvoll sein.

Mögen meine Mutter, Vater und

Geschwister glücklich sein.

Mögen alle in meiner Schule glücklich sein.

Mögen alle meine Nachbarn glücklich sein, friedvoll sein.

Mögen alle Menschen in meinem Land

glücklich sein, friedvoll sein.

Mögen alle Menschen auf der Welt

glücklich sein, friedvoll sein.

