



# Anapana Post

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



## Die Geschichte vom fremden Hund

Bolko von Knurrheim saß am Gartentor und wartete ungeduldig, dass Mausiklausi, der Mensch, mit dem er immer spazieren ging, und der in solch besonderer Weise von seiner Frau gerufen wurde, zur Tür herauskam, damit Bolko ihn endlich wieder einmal hinter sich herziehen konnte.

Das sah er nämlich als eine seiner Hauptaufgaben in diesem Haus an, denn dieser Mausiklausi bewegte sich im Allgemeinen viel zu langsam und zu behäbig und ohne Bolko würde er wahrscheinlich kaum vom Fleck kommen.

Eigentlich hieß der Mensch ja Klaus-Dieter von Knurrheim und wohnte gemeinsam mit seiner Frau und seinem Hund, einem Borstenterrier, in einer komfortablen, frisch sanierten Wohnung in einem recht angesehenen Viertel.

Es gab nur wenige Hunde dort. Doch einer, ein ausgesprochen unfreundlicher, lauerte ihnen bei den gemeinsamen Spaziergängen immer wieder auf und knurrte grauslich, wenn Bolko seinen Menschen an

dem großen dunklen Schaufenster des leer stehenden Ladens vorbeizog. Offenbar war jener fremde Hund der Wächter dieses Ladens.

Schon wenn Bolko nur in die Nähe des Ladens kam und an den anderen Hund dachte, sträubten sich ihm die Nackenhaare und er fletschte argwöhnisch seine Zähne, sich auf die Begegnung mit dem Fremdling vorbereitend. Wenn er dann vor dem Ladensfenster ankam, stand sein Widersacher auch schon da und beide schauten sich standhaft und grimmig knurrend in die Augen, bis Bolko die Fassung verlor und lauthals anfang zu bellen.

Der andere Hund tat das gleiche. Er schien verhindern zu wollen, dass Bolko und sein Mensch auch nur in die Nähe des Ladens kamen. Die wachsende Spannung entlud sich durch immer lauter werdendes Gekläffe, welches fünffach in den Gassen widerhallte, sodass Bolkos Mensch die Geduld verlor und Bolko völlig verständnislos und undankbar anfang zu beschimpfen.

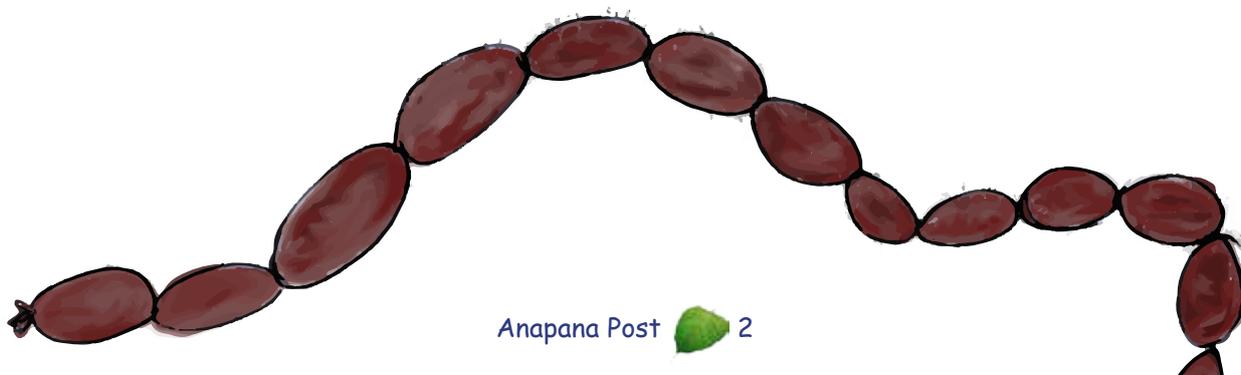




„Unglaublich...“, dachte Bolko: „Das war gemein! Wollte er doch nur seinen Menschen und sich selbst vor diesem Ungetüm schützen. Wuff, wuff, war das ungerecht, dass er dafür jetzt bestraft wurde - war doch nicht er schuld an dieser komplizierten Situation, wuff, wuff. Schuld war doch der andere da im Ladenfenster!“

Missmutig zog Bolko seinen Schwanz ein und trottete seinem nichts-wissenden Zweibeiner hinterher, der noch immer schimpfte. „Was für ein miserables Leben“, dachte Bolko. „Wäre ich doch lieber ein Schlittenhund in Sibirien, das wäre bestimmt ein friedvolles Leben.“ Beim Denken an sibirische Wälder und schneebedeckte Felder übernahm Bolko von Neuem die Führung und begann, seinen Menschen wieder hinter sich herzuführen, fast wie ein echter Schlittenhund.

Doch einmal, es war ein recht warmer und sonniger Sonntag, gab es an der Stelle direkt vor dem Ladenschaufenster eine merkwürdige Begebenheit. Just in dem Moment, in dem sich Bolko für eine weitere Begegnung mit dem fremden Hund, seinem einzigen Widersacher in der Straße, rüstete, landete eine dicke fette Salami direkt vor seiner Nase. „OOOAAH!!! Wuff, wuff, was war das denn für ein unerhört feiner Leckerbissen!“, dachte er und wurde von dem feinen und würzigen Geruch verzaubert: „Solch wohliger Duft! Solch höchst erlesene Köstlichkeit!“ (Salami, das war einfach Bolkos absolute, dreihundertprozentige, maximal begehrens-würdige Lieblings-Schmauserei!) Sofort vergaß er den fremden Hund und seine Augen begannen zu leuchten. Das Wasser lief ihm im Mund zusammen und sein Stummelschwänzchen wedelte vor Entzücken.



Sachte nahm er die Salami erst einmal zwischen seine Zähne, um sie in Sicherheit zu bringen. Doch was sah er, als er zum Laden-Schaufenster blickte? Auch dieser fremde Hund hatte eine Salami zwischen den Zähnen und starrte Bolko erstaunt an! „Nanu?“, dachte Bolko: „Kann das denn sein...? Mag der etwa auch Salami?“

Auf einmal sah der fremde Hund gar nicht mehr so gefährlich und unfreundlich aus. Auch knurrte er nicht, und - Bolko schärfte

noch einmal seinen Blick - tatsächlich, auch das Stummelschwänzchen des fremden Hundes wedelte ihm vorsichtig ein paar freundliche Grüße entgegen. Das war ja etwas ganz Neues. Konnte Bolko sich so in dem anderen Hund getäuscht haben?

*Geschichte in Anlehnung an das indische Märchen vom Tempel der Tausend Spiegel (auch vertont von Gerhard Schöne auf der CD „Die Sieben Gaben“).*

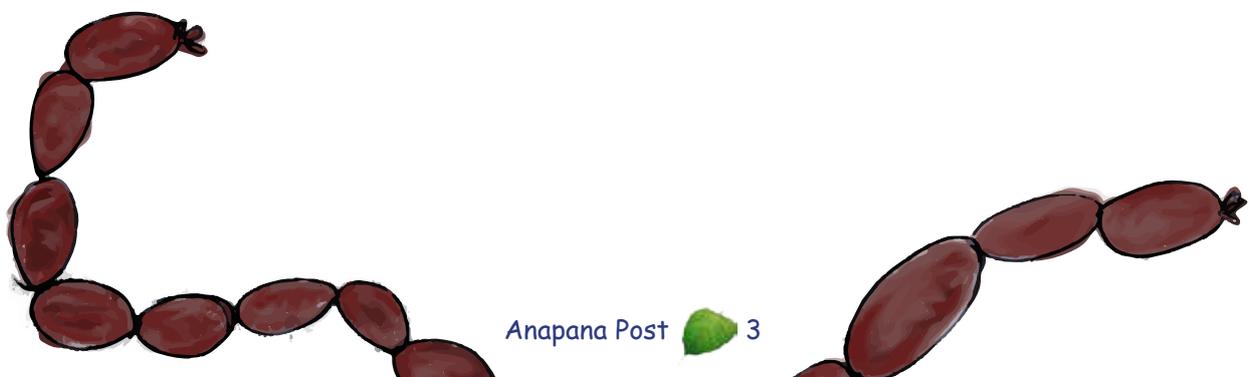


Fazit: Die Welt ist wie ein Spiegel für uns. Wenn wir unfreundlich gestimmt sind, wirkt auch die Welt um uns herum ablehnend und unfreundlich. Wir sehen dann nur Negatives. Andersherum, wenn wir im Herzen freundlich gestimmt und offen bleiben, können uns andere auch offen und freundlich begegnen. Dann kann es sogar passieren, dass selbst scheue Tiere zutraulich werden und nicht weglaufen, wenn wir in die Nähe kommen.

Anapana hilft uns, freundlich zu bleiben. Es hilft uns in schwierigen Momenten, indem wir uns der Berührung des Atems am Eingang der Nasenlöcher bewusst bleiben. So können sich unfreundliche Ge-

danken, die wenig hilfreich sind, nicht in unserem Geist verfestigen. Stattdessen werden wir sie schon im Moment des Denkens bemerken und durch neue freundlichere Gedanken ersetzt. Das führt ganz von alleine dazu, dass auch unser Sprechen und Handeln freundlicher wird, weil es einer höheren Gesinnung entspringt. Und so tragen wir in diesem einen kurzen Moment ein kleines bisschen zum Frieden in der Welt bei.

Bolko in der Geschichte muss das noch lernen. Vermutlich wird er von nun an neugierig auf die tägliche Begegnung mit seinem Spiegelbild sein und nicht mehr von vornherein so negativ denken.



## Wer bewirkt eine Veränderung des Geistes?

„Es ist der **Geist**, der sich selber verändert. Ein Teil des Geistes beobachtet fortwährend, was beim Fühlen und Denken passiert. Immer dann, wenn ungute Gedanken oder Gefühle, z.B. Hass und Feindseligkeit auftauchen, sendet dieser Teil eine Warnung, dass solche negativen Gedanken und Gefühle nicht gewollt sind und nicht in Erscheinung treten sollten.

Wir nennen diesen Teil auch **Verstand**. Es ist der Teil des Geistes, der die ganze Zeit aufpasst, was im Geist gerade so passiert, und der bemüht ist, die Gedanken und Gefühle hin zum Positiven zu verändern.

Wenn wir es uns also zur Gewohnheit machen, hinzuschauen und wahrzunehmen, was wirklich passiert, wird uns Folgendes klar: üble Gedanken bringen **inneres Leiden** mit sich, sobald sie im Geist auftauchen. Es geht uns nicht gut damit. Wenn sich der Geist jedoch von diesen üblen oder negativen Gedanken befreit, sich also davon läutert, hört das Leiden auf. Diesem beobachtenden Teil des Geistes wird das alles klar und darum leitet er eine Veränderung ein.

Denn wer will schon aufgeregt und durcheinander sein? **Jeder Mensch wünscht sich ein glückliches Leben, ohne Leiden**. Deshalb versucht der beobachtende Teil des Geistes den Charakter des restlichen Geistes zu verändern.“

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)



## Gleichnis-Beispiel aus dem Alltag

### Alles wieder schön!

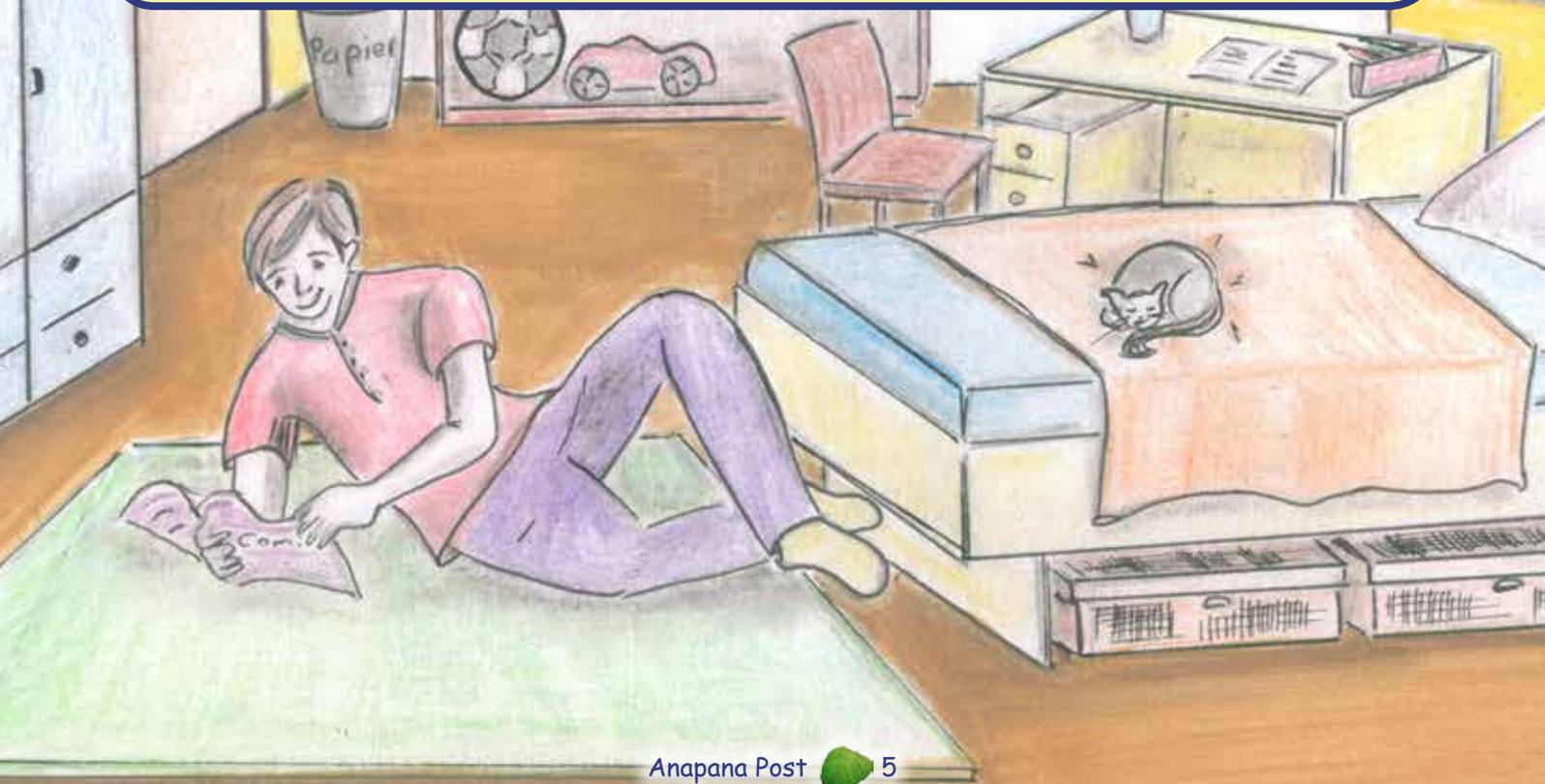
Stell dir vor, du sitzt in deinem Zimmer (= **Sinnbild für deinen Geist**). Es ist total unangeräumt und schmutzig. Überall liegen Zettel herum und vertrocknete Apfelkerngehäuse; Reste von Schokolade kleben an deiner Bettdecke. Alles ist durcheinander geraten, weil du dich so lange nicht darum gekümmert hast.

Und jetzt, jetzt fühlst du dich so träge, unzufrieden und blockiert, denn eigentlich willst du gerne etwas Schönes machen, aber gleichzeitig fühlst du dich so unwohl und in deinem Zimmer, dass dir das überhaupt nicht gelingen will. (**Sinnbild für inneres Leiden**).

Doch es gibt einen Teil in dir, der ganz genau weiß, was zu tun ist, damit es dir wieder besser geht (= **Verstand**). Andere Teile stellen sich aber noch quer und melden z.B. Überforderung, Frustration, Trägheit, Widerstand. Der Teil, der weiß

was zu tun ist, muss sehr stark werden. Er muss sich sammeln und für eine kurze Zeit mal richtig zum Chef werden, der klar und zielgerichtet durchgreift. Denn dieser Teil weiß, dass es dir erst dann besser geht, wenn dein Zimmer wieder schön und angeräumt ist. (**Sinnbild für angeräumten, befreiten Geist**).

Wenn du also ehrlich zu dir bist, und dir eingestehst: „Es ist total unordentlich hier, ich fühle mich nicht wohl, am besten ich räume erst einmal auf“, dann passiert Folgendes: auf einmal bekommst du Energie. Du hast zunehmend Freude daran aufzuräumen: es tut dir gut und es fühlt sich richtig an. Du bist stolz auf dich und beginnst sogar auch Anderes, was du schon so lange vor dir hergeschoben hast, in Angriff zu nehmen. Am Ende, wenn du es geschafft hast, fühlst du dich frei und erleichtert und kannst dich so richtig am Leben erfreuen.



# 1-Tages-Anapanakurs in Dossenheim

2015 fanden zwei Anapanakurse für Kinder und Jugendliche außerhalb des Zentrums in unserem Land statt. Einer davon in Dossenheim, von dem wir heute berichten:

Wie kam es eigentlich dazu? Viele Kinder der Freien Schule „LernZeitRäume“ interessierten sich sehr für diese Meditation. Und da bekannt war, dass der Ethik-Lehrer selbst regelmäßig meditierte, fragten sie ihn, ob er nicht einen Meditationskurs an der Schule organisieren könnte. Der Lehrer fragte in Triebel an, ob das möglich wäre. Dort freute man sich über das Interesse, und die Zustimmung kam schnell, da die Schule alle Voraussetzungen für einen solchen Kurs bot.

Das Angebot, einen Meditationskurs durchzuführen, fanden auch viele Eltern toll und einige waren auch bereit mitzuhelfen. Nachdem die Eltern zugestimmt hatten, konnten sich die Schüler anmelden.

Der Meditationstag begann um 9.30 Uhr. Nachdem alle ihren Platz eingenommen hatten, wurde mit der Einführung in die Anapana-Meditation (=Lenkung der Achtsamkeit auf den Atem) begonnen. Nach einer kurzen Pause ging es mit der ersten Meditations-sitzung los. Alle Teilnehmenden waren sehr motiviert. Trotzdem spürten sie, wie anstrengend es ist, die Konzentration auf den eigenen Atem zu richten. Nach einer weiteren Pause wurden wichtige Inhalte der Meditation besprochen und offene Fragen geklärt.

In der wohlverdienten Mittagspause gab es Nudeln mit Tomatensoße. Danach war Zeit zum Basteln, für Yoga und für musikalische Rhythmusspiele. Die Pausenbeschäftigung bot einen Ausgleich zur Meditation. Alle fühlten sich sehr gelassen ohne aber die konzentrierte Stimmung aufzugeben. In den

Pausen gab es Einzelgespräche mit den Schülerinnen und Schülern. Sie konnten persönliche Fragen stellen und erhielten hilfreiche Tipps zur Meditation.

Nach der Mittagspause wurden die wichtigsten Elemente der Meditation wiederholt. Die folgende Meditations-sitzung war für alle ganz schön anstrengend, da einigen das Mittagessen noch etwas schwer im Magen lag! So mussten viele mit Müdigkeit und Konzentrationsschwäche kämpfen. Nach einer weiteren Pause gab es nochmals Gespräche und eine weitere Gruppensitzung. Die Schüler und Schülerinnen gaben sich sehr viel Mühe, den eigenen Geist zu kontrollieren und sich allein auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren.

Nach dem abschließenden Vortrag kurz vor Kursende lernten die Kinder die Metta-Meditation. Zum Schluss haben alle voller Begeisterung das Mettalied mit Goenkaji mitgesungen. Die Schüler und Schülerinnen, Helfer und auch die Lehrer fanden den Meditationskurs sehr gelungen und der Tag ist allen in schöner Erinnerung geblieben! Bisher gelang es noch nicht, die Meditation regelmäßig in den Schulalltag einzubringen. Da es aber allen sehr gut gefallen hat, soll ein weiterer Kurs angeboten werden. Vielleicht finden sich dann neue Möglichkeiten, wie die Meditation ein Teil des Schultages werden kann.





## 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, noch viel Freude und Erfolg bei der täglichen Anapana-Praxis wünscht euch euer **KINDERKURS** Team!

### Erfahrungsberichte aus Großbritannien



„Es hilft dir, wenn du gestresst bist und Ruhe brauchst.“



„Ich glaube, es hat mir wirklich sehr geholfen, mich nicht mehr so oft mit meinem Bruder zu streiten.“



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

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



„Meditation ist eine Übung, die dir hilft, dein inneres Selbst zu finden. Ich merke, dass ich es schaffen meinen Geist zu kontrollieren, wenn ich meditiere. Während dieses Meditationskurses hat mir alles gefallen - die Zimmer, die Aktivitäten und die Meditation.“





# Kurstermine 2016

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

- 05.-08. Mai Kurs für Jungen, 8-18 Jahre  
02.-05. Aug.<sup>1</sup> Kinderkurs, 8-11 Jahre  
30. Sep.-03. Okt.<sup>2</sup> Kurs für Mädchen, 8-18 Jahre

📍 Alte Straße 6, D-08606 Triebel

☎ +49 (0)37434 - 79 770

✉ KinderKurs-reg@dvara.dhamma.org

🌐 dvara.dhamma.org

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

Über das Jahr verteilt, finden drei 1-Tages-Kurse für Jugendliche außerhalb des Zentrums in Utrecht auf Niederländisch statt.

🌐 pajjota.dhamma.org

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

- 15.-17. Juli Kurs für Jungen, 8-13 Jahre  
und Mädchen, 8-18 Jahre  
17.-19. Okt.<sup>3</sup> Kurs für Mädchen, 8-13 Jahre  
und Jungen 8-18 Jahre

📍 No 140, CH-2610 Mont-Soleil

☎ +41 (0)32 - 941 16 70

✉ children-info@sumeru.dhamma.org

🌐 sumeru.dhamma.org



## 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 Kurssprache aus. Wenn die Anmeldung bereits möglich ist, klicke jetzt bei dem entsprechenden Kurs auf „Anmelden“ (Deutsch - Besuchen) und folge der Anweisung.

Anmeldungen  
frühestens  
ab dem:

- 1) 04. Mai 2016  
2) 30. Juni 2016  
3) 17. Juni 2016