



# Anapana Post



Geschichten, Informationen und Neues über  
Meditationskurse für Kinder und junge Leute



Ausgabe Nr. 1



erstes Halbjahr

## Vom unkonzentrierten Peter

Der Gong tönte und Peter schlurfte zu seinem Platz in der Meditationshalle. Schon wieder. Immer dieses blöde Sitzen. Wie langweilig. Er plumpste auf sein Kissen und beobachtete die Lehrerin. Mann, saß diiiiii gerade. Sein Rücken wollte das jetzt einfach nicht. Und seine Augen erst - die gingen jetzt einfach nicht zu und sein Körper wackelte und wippte hin und her.

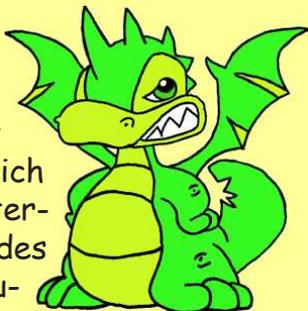
Die Meditation begann und Peter presste die Augen zusammen. Sein Gesicht sah aus, als hätte er in eine Zitrone gebissen. Irgendwie konnte er sich gerade überhaupt nicht entspannen und seinen Atem beobachten ... „wie der Atem reinkommt und wie er wieder hinaus geht, rein, raus, rein, raus ...“.

- Peter blinzelte ein wenig. Die anderen neben ihm saßen aufgereiht wie kleine Buddha-Statuen. Irgendwie komisch, daneben zu sitzen, mit Augen zu und nix zu hören und nix zu tun. Wirklich komisch. Wozu? Was, wenn die anderen sich plötzlich in kleine Drachen verwandeln würden?

Das würde er mit geschlossenen

Augen doch gar nicht mitkriegen?! Er biss sich auf die Zunge und unterdrückte ein aufkommendes Lachen. Auuu ...Eins-zu-Null für den Schmerz. In

Gedanken sah er noch immer lauter kleine grüne Drachen, die neben ihm auf den Kissen saßen und schwefelige dunkle Rauchwolken aus den Nasen bliesen. „Einatmen, ausatmen, ein, aus, ein ...“ - ach ja, er sollte ja seinen



Atem beobachten. Aber der blöde Atem war einfach nicht da. Fort, weg, überhaupt nicht da. Null Atem!

Vielleicht waren ja seine Nasenlöcher einfach zu klein. Oder es gab einen Stau durch ein Fremdbjekt auf der Anapana-Autobahn. So ein großer Grüner, oder gelber Trockener!

Mutti schimpfte zwar immer, wenn er das Innenleben seiner Nase erforschte, doch manchmal ging es einfach nicht anders. Aber leider war es gerade in diesem Moment taktisch unklug, seinen Zeigefinger auf Schatzsuche zu schicken. Die Lehrerin würde das bestimmt bemerken. Und dann wäre er geoutet.

Er, Peter, schaffte es nicht; er hatte sich zu viel vorgenommen; er war einer von denen, für die Meditation einfach ´ne Nummer zu groß ist. - Haaalttt!!! Er musste es wenigstens versuchen, er muuuusste seeeeeiiinen Atem beobachten!!! Peter schob seine Oberlippe energisch Richtung Nase. Er richtete seinen Oberkörper auf, saß nun steif wie ein Brett und kämpfte gegen aufwallende Gedankenstürme .... „Ein, aus, ein...“ - Einer der kleinen grünen Drachen neben ihm hustete. „Ein, aus, ein, aus, konzentrieren, konzentriiiiiiiiiieren!!!“ Peter würde mal ein großer Star werden. Weltbester Drachenbändiger. Er konnte schon das große, mit Edelsteinen bestückte Schwert in seiner Hand sehen...



>Fortsetzung auf Seite 3



# Die Fünf Regeln

Ich nehme mir fest vor,  
kein Lebewesen zu töten.

Ich nehme mir fest vor,  
nicht zu stehlen.

Ich nehme mir fest vor,  
andere nicht schlecht  
zu behandeln.

Ich nehme mir fest vor,  
nicht zu lügen und andere  
nicht durch böse oder  
gemeine Worte zu verletzen.

Ich nehme mir fest vor,  
keinen Alkohol und keine anderen  
Drogen zu mir zu nehmen.



Er stand auf einer Felsklippe und trotzte dem harten, kalten Wind. Sein klarer, cooler Blick schweifte über die schroffen Bergketten, die sich vor ihm erhoben. Alle liebten ihn, er war ein Held. Er hatte das Land von den Drachen befreit und seine Schwester aus den Fängen eines vierköpfigen Ungetüms gerettet. Er war stärker als alle gedacht hätten. Dennoch, er tötete keinen der Drachen und hielt sich an seinen guten Vorsatz, Lebewesen keinen Schaden zuzufügen ...

Oh, er sollte doch meditieren ... "... ein, aus, ein, aus ..." - Aber zumindest wollte er mal auf einem Drachen reiten. Schwupps, da saß er schon auf dem Rücken eines riesigen, grün-gelb gefleckten, zweiköpfigen Drachen, der mit wilder Energie versuchte ihn abzuschütteln. Aber Peter hatte mehr Ausdauer und gab dem Drachen die Sporen. Bald durchschnitten riesige Drachenschwinge in rhythmischen Zügen die kalte Luft. Hoch, runter, hoch, runter ... "Ach ja, ... ein, aus, ein, aus ..." - Peter flog mit dem Drachen durch unendliche Wolkenmeere in das Land seiner Eltern. Er kannte seine Heimatstadt von oben, hatte sie schon vom Flugzeug aus gesehen, als seine Eltern mit ihm vor zwei Jahren zu seiner amerikanischen Großtante flogen, die ihm jedes Jahr zu Weihnachten mega-uncoole Stricksocken schickte, die er dann leider jedes Mal (aus Versehen, versteht sich!!) in der Turnhalle oder im Schwimmbad liegen ließ.

Da unten war seine Stadt. Nur ein paar wenige Lichter brannten hier und da, der Rest der Stadt schlief im Dunkel der Nacht. Dort im Schein einer Straßenlaterne sah er schon das Einstein-Gymnasium und die Turnhalle. Jetzt, wo er Drachenkönig war, musste er sich zum Glück damit nicht mehr abgeben: Schule und Sport - das war nun alles Kinderkram für ihn. Er flog zum Wohnblock seiner Eltern. Vorsichtig näherte er sich der Fensterfront. Zum Glück konnte ihn bei der Dunkelheit draußen niemand auf seinem Drachen sehen.

Das Wohnzimmer war hell erleuchtet. Seine Eltern saßen auf dem Sofa und sahen besorgt aus, er war schließlich nie mehr aus dem Meditationszentrum zurückgekehrt... "Ach ja, Atem beobachten ... ein, aus, ein, aus ..." - Keiner wusste, dass er als einziger noch lebte und nun König der

Drachen war. Aber seine kleine Katze Morle hätte er gerne in diesem Moment mitgenommen. Sie saß auf dem Fensterbrett und schaute ihn mit ihren Katzenaugen fragend an. „Ach Morle, es ist so schrecklich hier, ich kann nicht still sitzen, der Rücken tut weh und diesen blöden Atem kann ich immer noch nicht spüren!“

Peter war nun sehr frustriert. Die Drachen - äh - Gedanken waren einfach immer in der Überzahl und lenkten ihn ständig ab. Er hatte sich die ganze Zeit abgemüht. Er blinzelte ein wenig und beobachtete die anderen. Still saßen die. Konzentriert sahen die aus. Und gerade saßen die.

Und er?? Peter fühlte Enttäuschung und riesige Selbstzweifel. Nie schaffte er was in seinem Leben. Immer war er ein Versager. Immer waren die anderen besser als er. Nichts wollte ihm je gelingen. Er ließ missmutig seine Schultern hängen und begann mit seinem Oberkörper zu wippen.

Wozu das alles? Was hatte seine Nase mit innerem Frieden zu tun? Was sollte ihm das hier bringen??? Peter gab auf. Er konnte sich nicht mehr so anstrengen und so verspannen, nur um gerade zu sitzen und seinen Atem zu fühlen. Sein Zitronengesicht tauschte er gegen ein Pfirsichmondgesicht ein. Er ließ seine Rückenmuskeln und seinen Bauch locker und entspannte, wollte einfach nur noch die Zeit absitzen. Irgendwann musste der Gong ja schließlich mal kommen. Und dann war das hier vorbei. Ihm war's egal.

Doch obwohl er sich nun nicht mehr so abmühte - und das wunderte ihn etwas - saß er stabil und fühlte sich ziemlich entspannt. War es gar nicht nötig, so stocksteif zu sitzen? War das alles doch nicht so schwer??? Und plötzlich tauchte etwas auf, woran er schon nicht mehr geglaubt hatte. Er konnte plötzlich seinen Atem fühlen.

Da war er! Einatmen und Ausatmen, Ein und Aus, Ein und Aus - ganz gleichmäßig und sanft, ganz klar und deutlich, so als war es das Einzige, was auf der Welt existierte. Keine grünen Drachen mehr, keine Schule, keine Eltern. Nur Atem, einfach Atem.

Wow! Irgendwie klappte es jetzt auf einmal. Seine Gedanken-Stürme verwandelten sich und wurden seichte Winde....

**Fortsetzung auf der nächsten Seite >>**

Der tobende Ozean in seinem Kopf wurde ein ruhiger klarer See. Der Gong zum Essen ertönte...

...und Peter?

Ja der war froh, weil er es nun doch geschafft hatte, seinen Atem zu beobachten und weil er merkte, wie friedlich und ruhig er sich dadurch fühlte - nicht zu vergleichen mit irgendwas.

Mit einem Lächeln auf den Lippen ging er zum Spaghetti essen. Und soll ich Euch noch was verraten? - Er freute sich nun tatsächlich auf die nächste Meditation!



**D**enke daran:  
Jeden Tag

Anapana zu üben!

Setze dich gerade hin, schließe die

Augen, halte die Hände still und den Mund geschlossen,

beobachte nun deinen Atem,

wie er in die Nase hinein-

und aus der Nase herausgeht.

Wenn Gedanken kommen - dann einfach zurück zum

Atem gehen.



**Uuhpps, hier ist wohl etwas durcheinander geraten!**

Mal sehen, ob du diese weisen Worte trotzdem entziffern kannst!



Wnen ud dchi run tim dne Frelehn  
vno aenedrn bäschgifetst,  
dnan wdreen dnree eenigen Fleher  
umbernket rehm nud rehm wreden!

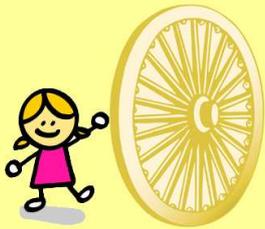


Hier kannst du es wieder richtig schreiben:

---

---

---



Termine für die nächsten



# KINDERKURSE



**22. Mai - 24. Mai**

**Anapana-Kurs für Mädchen (8-18 Jahre)**

**6. Aug - 8. Aug**

**Anapana-Kurs für Kinder (8-12 Jahre)**

**22. Okt - 24. Okt**

**Anapana-Kurs für Jungen (8-18 Jahre)**



Liebe Kinder & Jugendliche, liebe Eltern & Erwachsene,

für die Anapanakurse meldet euch am Besten über die Dhamma Dvara Webseite an:  
[www.dvara.dhamma.org/os](http://www.dvara.dhamma.org/os) (Login Benutzername: oldstudent / Passwort: behappy)

Auf der linken Seite unter **>Kurse >>Kinderkurse** könnt ihr euch die notwendigen Anmeldeformulare herunterladen. Füllt diese einfach aus und sendet sie dann per Post oder E-Mail an folgende Adresse:

Ismet Scherdel & Anke Schell  
Göttschieder Straße 85  
55743 Idar-Oberstein  
[children-info@dvara.dhamma.org](mailto:children-info@dvara.dhamma.org)

Wenn Ihr noch Fragen habt, oder die Anmeldeformulare lieber per Post beziehen möchtet, wendet euch entweder per E-Mail an: [children-info@dvara.dhamma.org](mailto:children-info@dvara.dhamma.org) oder ruft einfach direkt in Dhamma Dvara an. (Telefon: 037434-79770)

Dann vielleicht bis bald und noch viel Freude und Erfolg  
bei der täglichen Anapanapraxis wünscht euch euer

**KINDERKURS** Team aus Dhamma Dvara!