



Anapana Post

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



Rumsitzen? Aber richtig!

Tine saß regungslos da, nur das Flackern des Bildschirms warf ein paar unruhige Linien auf ihr Gesicht. Die x-te Home-Schooling-Session hatte selbiges zu einer Maske erstarren lassen. Die fühlte sich an, wie die Totes-Meer-Schlammmaske, die sie einmal von ihrer Mutter ausprobiert hatte und mit der sie ihre Katze so erschreckte, dass die einen halben Tag lang nicht hinter dem großen Benjamin im Wohnzimmer hervorgekrochen kam. Tine schaltete den Rechner aus. Nicht so, wie es sich gehörte, mit Abmeldung und Ansage, sondern schnell und brutal: Strom weg, basta!

Bei ihr selbst war schon lange der Strom weg. Woche um Woche vegetierte sie nun schon zu Hause rum und fragte sich, wann sie zu einem Kaktus mit Internetanschluss werden würde. Denn sie war superstachelig. Total gereizt, bissig und unerträglich für ihre Mutter. Sie fühlte sich wie in einem Zement-Wackelpudding gefangen.

Dabei hatte sie so vieles ausprobiert: Fitness um Fünf, BBP, Yogaforyou mit Katze, Hund und Kobra... Sie war auf einem Bein von Fliese zu Fliese gehüpft, um die Langeweile abzuschütteln und hatte sich die Nachrichten auf dem Kopf angesehen, nur, um umzufallen, als sie

hörte, dass der Lockdown noch einmal verlängert wurde - Peng! Sie hatte noch einen blauen Fleck auf der Stirn davon. Aber diese Phase der Aktivität war längst vorbei. Jetzt saß sie nur noch rum und starrte entweder auf den Monitor oder auf ihr Handy oder einfach so in die Luft. Ihre Gedanken kochten einen Wackelpudding zusammen, der überhaupt nicht wackelte, sondern in einem fort vor sich hin blubberte: Das bleibt, das ändert sich nie, du wirst erstarren, du wirst ein Möbelstück, ein Beistelltisch am Sofa, und deine Mutter stellt eine Tasse Tee auf dir ab.

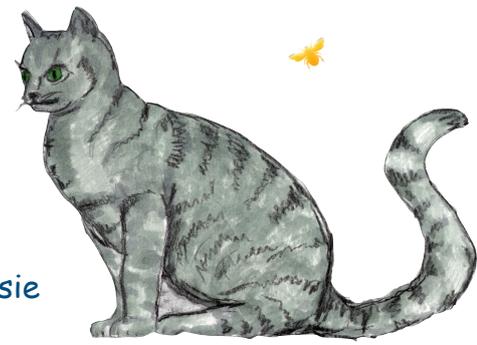
Der Höhepunkt der Langeweile war ein Dienstag. Tine hatte gerade ein Gedicht interpretiert, das so unglaublich öde war, dass sie sich gern eine Papiertüte über den Kopf gesteckt hätte, um sich vor der Welt zu verstecken.



Als der Unterricht zu Ende war, blieb sie einfach sitzen. Ihre Mutter war gerade nicht da und niemand rüttelte sie wach. Sie saß einfach so vor dem Monitor, erstarrt, und wartete darauf, dass sich ihre Adern mit Zement füllten - nichts ging mehr, während der graue Wackelpudding in ihrem Kopf blubberte: Ja, jetzt, jetzt erstarrst du auf immer und ewig. Gleich geht gaaaaar nichts nie mehr. Aber da strich etwas elektrisch Knisterndes und unglaublich Kitzelndes unter ihrer Nase entlang. In ihrem Zustand der vollkommenen und allumfassenden Langeweile und geistigen Wackelpuddingderaufgehörthatzuwackelnstimmung, hatte sie keine Idee, was es sein könnte. Dann aber senkte sie ihren Blick ein ganz kleines bisschen, um ja nicht zu viel Energie zu vergeuden, und sah den grauen buschigen Schwanz ihrer Katze. Fast hätte sie gelächelt, aber das war zu anstrengend, und da sie nicht fähig war, sich von ihrem Rumsitzen zu lösen, schloss sie die Augen wieder und da passierte es.

Was war das? Es war fein, mal kalt und mal warm, mal lang und mal kurz. Sie wunderte sich, sie wunderte sich noch mehr und dann noch ein bisschen. Dann war es, als würde sie die Tür eines dämmerigen Zimmers mit abgestandener miefiger Luft aufstoßen und ein Stoß frischer Bergluft floss hinein, in dem Schmetterlinge flogen und Bienen mit dem Sonnenlicht tanzten. Der graue starre Wackelpudding in ihrem Kopf begann zu zittern und dann zu wackeln und sogar ein bisschen Aloa zu tanzen, ehe er sich ganz auflöste. Was geschah hier? Wie war das möglich? Sie fühlte, wie neue Kraft in ihr aufstieg und eine immer größere Lust, was zu entdecken, oder auszuprobieren. Was war hier los? Sie beobachtete das Geschehen unter ihrer Nase. Da passierte eigentlich nichts wahnsinnig Spannendes, doch das bisschen veränderte alles. Sie fühlte sich mit jedem Atemzug leichter, und der graue Wackelpudding in ihrem Kopf wurde durchsichtiger und durchsichtiger, ehe er mit einem Pffff verschwand. Sie richtete sich auf, atmete entschlossen durch und dachte bei sich:

Alles geht, wenn ich schon rumsitze, dann aber richtig!



Text: Björn Kiehne
Illustration: Helena Hübner

Der Hund

Geschichten
aus den
Kursen

An einem der ersten Anapana-Kurse für Kinder in Deutschland nahm ein Junge teil, der einfach nicht stillsitzen konnte. Er knetete das Kissen mit seinen Händen, so als wäre es Schlumpf Kuchenteig. Die Kinderkurslehrerin fragte ihn, was denn mit ihm los sein. Er sagte entnervt: „Ich habe so viele Gedanken.“

Da fragte die Lehrerin: „Hast du ein Haustier?“

Der Junge sah sie erstaunt an und nickte. „Ja, einen Hund.“

„Und hast du ihn als Welpen bekommen oder als erwachsenen Hund?“ „Ich habe ihn von meinen Großeltern geschenkt bekommen, als er noch ganz, ganz klein war. Er war so süß. Wegen der Schlappohren haben wir ihn Schlappi genannt.“ „Schön, und sag mal, als du ihn das erste Mal mit nach draußen zum Spaziergang nehmen wolltest, ist er da ganz brav an der Leine gegangen?“ „Nein, überhaupt nicht. Er hat gar nicht verstanden, was das Ding soll. Er hat daran rumgezerrt und reingebissen. Es war eine ziemliche Katastrophe.“

„Und ist das so geblieben?“

„Nein, irgendwann hat er sich daran gewöhnt. Jetzt haben wir beide Spaß beim Rausgehen.“

„Siehst du, genauso ist es mit deinen Gedanken im Geist. Du kannst sie wie ein Hündchen an deine Nase binden. Erst ist er ganz wild, aber irgendwann beruhigt er sich, und ihr beide habt viel Freude zusammen.“ Der Junge nickte nur und ging raus zum Spielen.



In einer der folgenden Meditationssitzungen beobachtet die Lehrerin den Jungen verwundert. Etwas Merkwürdiges ging mit ihm vor. Zwar knetete er das Meditationskissen nicht mehr zu einem Schlumpfkuchen, doch er machte sehr merkwürdige Bewegungen mit dem Kopf. Mal kreiste er, mal ging er vor und zurück, mal verrenkte er sich nach oben und unten. Die Lehrerin bat den Kursmanager, ihn zu sich nach vorn zu holen. Freundlich fragte sie: „Was ist denn los? Ist dein Geist immer noch so unruhig?“

„Nein, eigentlich nicht“, antwortete der Junge und fügte dann hinzu: „Aber der Hund zieht und zerrt so.“



Worte von Goenka:

„Nimm die Wirklichkeit wie sie ist, nicht wie du sie dir wünschst. Vielleicht ist dein Atem tief, vielleicht ist er flach. Vielleicht atmest du durch das linke oder durch das rechte Nasenloch. Es macht keinen Unterschied.“



Über Meditation



Anapana-Meditation ist eine Möglichkeit, den Geist cool, ruhig und konzentriert zu bekommen, indem man sich auf nur einen Gegenstand konzentriert.

Dieser eine Gegenstand, auf den du dich konzentrierst, kann der natürliche Atem sein - den hast du ja immer dabei. Wenn du einfach immer den Atem spürst, wie er hereinkommt und wie er hinausgeht, wird der Geist ruhiger und friedlicher.

Das einzige Problem ist: Irgendetwas wird immer deine Aufmerksamkeit ablenken - vielleicht ein Geräusch... oder ein Schmerz im Knie... aber oft ist das Problem dein eigener Geist, er ist so voller unnützem Zeug! Wie ein wilder Affe, der hier- und dorthin springt, ist er wirklich schwer zu kontrollieren.

Um deinen Geist unter Kontrolle zu bekommen, brauchst du ein paar Hinweise, ausreichend Zeit und einen Platz, der sich gut dazu eignet, zu lernen, wie du üben kannst. Mit genug Übung hilft Meditation dabei, schlechte Gedanken und Gefühle durch glückliche zu ersetzen.



„Es hilft, wenn man Stress hat, und wenn man Frieden braucht.“

Warum den Atem benutzen?

Der Atem ist ein guter Freund - und wir haben ihn immer dabei. Jeder kann den Atem benutzen, es spielt keine Rolle, welche Hautfarbe man hat, in welchem Land man lebt, zu welcher Religion oder zu welcher Gemeinschaft man gehört.

- Der Atem ist eine Brücke zwischen Geist und Körper.
- Wir können den Atem kontrollieren oder von ganz allein arbeiten lassen.
- Wir lernen etwas darüber, wie unser Geist funktioniert, indem wir einfach unseren Atem beobachten.
- Wenn der Geist sich aufregt, kannst du wahrnehmen, dass der Atem hart und holprig wird.
- Wenn du einfach den Atem weiter beobachtest, beruhigt sich der Geist ganz von selbst und du wirst bemerken, dass der Atem wieder sanfter wird.

„Wilde Gedanken zerran am Geist,
doch du bleibst beim Atem!
Lieber Geist zerr ruhig an mir,
wie ein verrücktes Fusseltier,
ich bleib ruhig wie ein See,
trinke lieber in Frieden Tee.“



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 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: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 online auf der Seite für Kurstermine anmelden:

 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 bei dem entsprechenden Kurs auf „Anmelden“ (Deutsch) und folge der Anweisung.

Die **5 Regeln** sind gute Vorsätze, die ein harmonisches Miteinander fördern und dir dabei helfen, innerlich friedlich und ausgeglichen zu bleiben. Sie unterstützen dich in deinem Bemühen und machen dich geistig stark. Deshalb solltest du diese Regeln während des Kurses und Aufenthalts im Meditationszentrum befolgen. Die 5 Regeln lauten:

Ich nehme mir fest vor, ...

- kein Lebewesen zu töten.
- nicht zu stehlen.
- andere nicht schlecht zu behandeln.
- nicht zu lügen und andere nicht durch böse oder gemeine Worte zu verletzen.
- keinen Alkohol und keine anderen Drogen zu mir zu nehmen.



Kurse 2022

Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Dvara“ (Deutschland)

26.-29. Mai Jungen 8-12 J. / 13-18 J.
25.-28. Juli Mädchen & Jungen 8-12 J.
20.-23. Okt. Mädchen 8-12 J. / 13-18 J.

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

Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Pajjota“ (Belgien)

29.04.-01.05. Mädchen 8-18 Jahre
09.-11. Sep. Jungen 8-18 Jahre

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

Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Sumeru“ (Schweiz)

29.04.-01.05. Mädchen 8-18 Jahre
Jungen 8-13 Jahre
28.-30. Okt. Mädchen 8-13 Jahre
Jungen 8-18 Jahre

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

