



Anapana Post

Geschichten, Informationen und Neues
aus Dhamma Dvara für Kinder und junge Leute

Ausgabe Nr.2

April 2011

Es war wieder mal so ein Tag

Ich stand mit dem linken Bein aus dem Bett auf, besser gesagt, der Wecker schrillte wie wahnsinnig, so dass ich just aus dem großen Piratenschiff, mit dem ich soeben noch über meterhohe Wellen segelte, auf meinem gelben Kinderzimmerteppich landete. Ich hatte nicht mal mehr Zeit, mich von der Besatzung zu verabschieden, schon stand ich vor der nächsten Etappe meines Lebens. So ein Mist, heute ist diese Klassenarbeit, und ich habe nicht gelernt. Wann auch? Ich hatte gar keine Zeit. Gestern war Simone da und wir haben Uno gespielt, Vorgestern hat es geregnet, da macht Lernen nun mal keinen Spaß und naja, Vorvorgestern, da war Sonnenschein, aber wer sitzt da schon gerne zu Hause und büffelt?! ... Ich bin jetzt schon mies drauf, wenn ich nur an diesen Tag heute denke. Am liebsten würde ich mich wieder im Bett verkriechen. Ich bin einfach für solch einen Tag nicht geschaffen. Ich möchte woanders sein, ein anderes Leben leben und ein schönerer

und talentierterer Mensch sein, dem alles von alleine zufliegt. Ich finde mich selber nicht toll. Aber was soll's. Wer nichts ist, hat nichts zu verlieren.

(Ein Ruf aus der Küche...) „Anton, aufstehen. Waschen, Frühstück, es wird Zeit!“



Oh Gott, meine Mutter! Ich verfrachte meine Füße in die Hausschuhe und sprinte ins Bad. Dort liegt noch die Dolli von meiner kleinen Schwester auf dem Boden, so dass ich drauf trete. Es furzt laut aus dem rosa Plastik mit lila Haaren. „Juchhee,“ denke ich, „wenigstens etwas kann ich.“

Nach dem Zähneputzen schmeiße ich mir zwei Honigtoasts rein, jetzt nur noch Jacke an, Tasche schnappen und los geht's. Ohje, ich hoffe, ich habe sie gestern Abend gepackt. Lieber noch mal nach schauen...

„Tschüss, Mama“, rufe ich und schmeiße die Tür zu. Ronaldo wartet schon draußen. Wir

kicken ein paar Dosen die Straße entlang und kaufen am Kiosk noch schnell zwei Kaugummis.

Ich wünschte ich hätte gelernt. Mir ist jetzt wieder so mulmig im Bauch. Vielleicht bin ich ja krank und muss wieder nach Hause? Ob mir das jemand glaubt? Wahrscheinlich nicht, da muss ich wohl nun durch.

Herr Peters steht schon vorne. Simone winkt mir zu. Sie hat gut Lachen. Sie schreibt immer nur Einsen... Der Test liegt vor mir. Es geht, denke ich und die Zeit fliegt vorüber. Es klingelt zur Pause und ich habe es geschafft. „Puh!“ Ich hole einen Kaugummi aus der Tasche und halbiere ihn. Mein neuer Nachbar Gücüm freut sich. Ich fühle mich leichter.



Mama ruft mich auf dem Handy an. Sie hat sich den Fuß verstaucht und ich soll auf dem Rückweg was vom Markt mitbringen. Ich gehe dorthin. Zwei Tragetaschen voll nehme ich mit. Ich bin schon ganz schön stark für mein Alter. Das sagt Papa auch immer. In einem Ladenfenster sehe ich mein Spiegelbild. 13 Jahre bin ich schon. Schlecht sehe ich nicht aus. Und im Sport bin ich wirklich gut. Naja, eigentlich mag ich mich ja doch

ganz gerne.

Vor mir läuft ein alter Mann am Krückstock. Ich kenne ihn, - er wohnt uns gegenüber, unten im Erdgeschoss. Er humpelt und sein Einkaufsbeutel schwingt rhythmisch hin und her. Das bringt ihn fast aus dem Gleichgewicht. Ich sage „Hallo“ und helfe ihm beim Tragen. Nun habe ich sogar 3 Beutel. Wir laufen in seinem Tempo. Das tut mir gut. Ich atme durch und erinnere mich, dass ich irgendwann mal eine Atemmeditation gelernt hatte. Warum denke ich da nur nie dran? Ich versuche es jetzt beim Laufen. Ein und aus, ein und aus. Es geht. Nach all dem Stress heute morgen, finde ich etwas zu mir zurück. Es wird stiller in mir und auf einmal höre ich die Amseln zwitschern und genieße das Schattenspiel zwischen den Bäumen. Ob die auch heute morgen schon gezwitschert haben? Es ist doch ein schöner, ganz friedlicher Tag.

Warum bemerke ich das nur so selten?

Denke 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 kehre einfach zum Atem zurück.



Dhamma Dvara wächst!

Wie ihr sicher schon wisst, ist Dhamma Dvara ein Ort, an dem das ganze Jahr über 10-tägige Meditationskurse für Erwachsene stattfinden. Nun ist es seit einiger Zeit so, dass die Kurse immer schon Monate im Voraus ausgebucht sind. Daher benötigen wir zusätzliche Unterkünfte, so dass mehr und mehr Menschen hierherkommen und Vipassana (die Meditationstechnik, die nach Anapana kommt) lernen können. Insgesamt soll es Platz für 150 Meditierende geben.

So werden bald neue Unterkünfte mit vielen Einzelzimmern entstehen. (Ein Einzelzimmer kann für die Meditation sehr hilfreich sein, weil der Meditierende sich voll und ganz auf sich konzentrieren kann und ein Gefühl des Alleinseins entwickelt). Aber nicht nur Einzelzimmer werden entstehen. Auch die Wiesen zum Spazieren werden sich vergrößern. Die Meditation wird dann in einer neuen, extra gebauten Meditationshalle stattfinden, sodass alle, die hierher kommen, die besten Bedingungen für eine tiefe und ungestörte

Meditation vorfinden. Und auch für Menschen, die länger im Zentrum bleiben möchten, um mitzuhelfen wird es dann schönere und gemütlichere Unterkünfte geben.

Jeder soll sich hier wohlfühlen!

Es steht in den nächsten Jahren also viel Arbeit an. Und vielleicht könnt ihr schon beim nächsten Kinderkurs die ersten Bauarbeiten mitverfolgen.

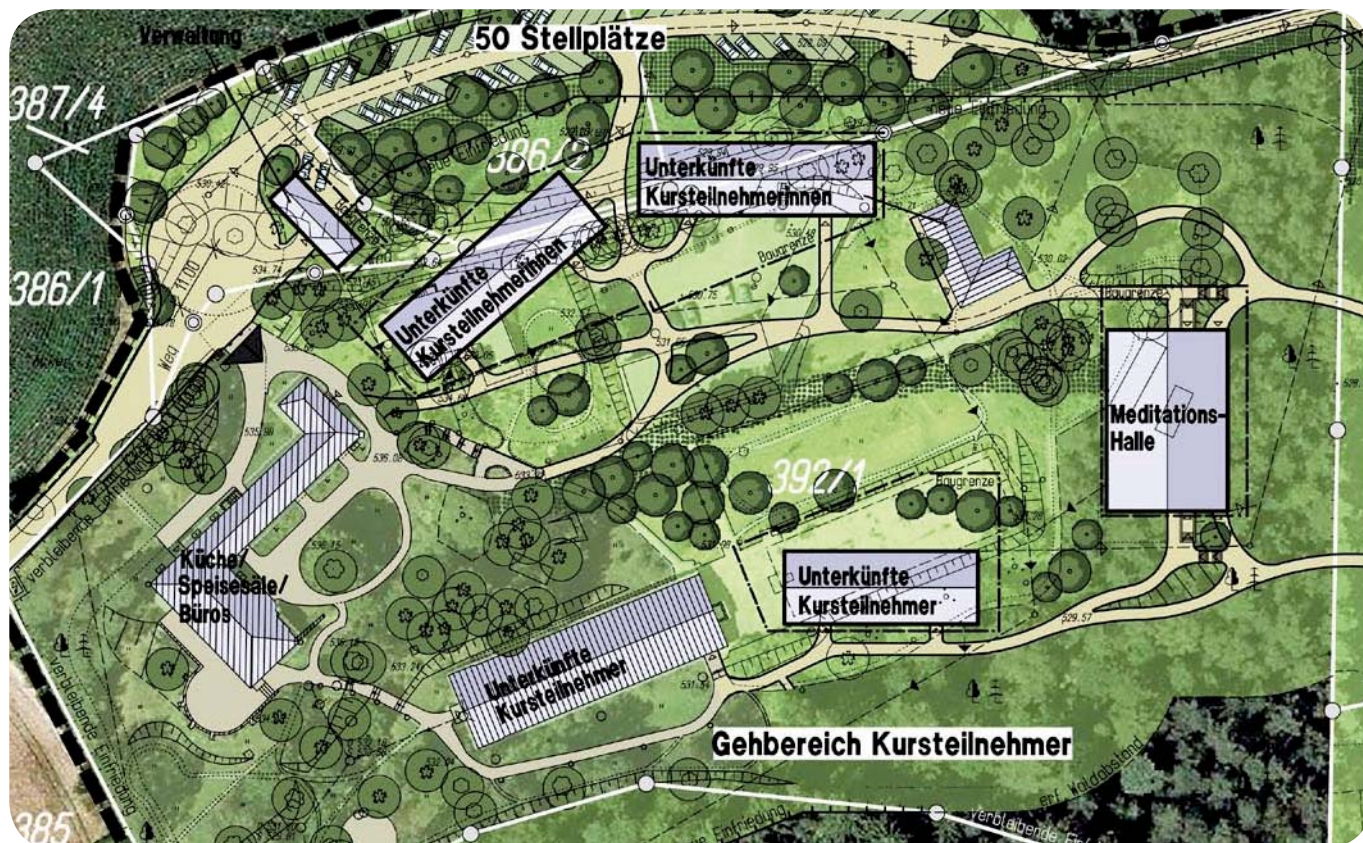
Wie ihr sehen könnt:

nicht nur ihr seid noch am Wachsen, auch das Zentrum wächst noch. Und vielleicht wird es genau dann fertig, wenn auch ihr alt genug seid, um an eurem ersten 10-tägigen Vipassanakurs im fertigen, funkelneuen Zentrum teilnehmen.

Wir freuen uns auf jeden Fall darauf, euch in Dhamma Dvara vor, während und auch nach der Bauphase wiederzusehen!

Bis zum nächsten Kurs, das **KINDERKURS** Team!

Bild unten: Bebauungsplan für Dhamma Dvara



Kennst du noch die 5 Sila-Regeln?

Welche guten Vorsätze sind hinter den Blumen hier versteckt?



Ich möchte nichts und niemandem Schaden zufügen und auch nicht mir selber. Deshalb nehme ich mir hiermit fest vor:



Na, Konntest du sie noch aus dem Kopf? (Auflösung auf der letzten Seite)

Und hier noch ein paar kurze

Erfahrungsberichte von Jungen,

die an einem der letzten Kinderkurs teilgenommen haben:

„Meditation ist schön. Wenn ich Meditiere wird mir nie langweilig. Das Meditieren mit der Buddha Geschichte hat mir besten gefallen an dem Kurs. Schwierig fand ich dabei aber mich die ganze Zeit zu konzentrieren und die Augen nicht zu öffnen.“

„Meditation ist Entspannung. Wenn ich Meditiere geht es mir gut. Sehr gut hat mir auch gefallen, dass ich manchmal den Gong

geschlagen habe.“

„Meditation ist cool. Wenn ich meditiere, spüre ich meinen Atem! Das Theaterstück hat mir am Kurs am besten gefallen!“

„Meditation ist beruhigend, teils auch anstrengend. Wenn ich meditiere bin ich zum



Teil noch recht ablenkbar. Am besten gefallen hat mir die neue Erfahrung zu meditieren! Für den nächsten Kurs würde ich mir mehr Ruhe im Meditationsraum wünschen."

„Meditation ist anstrengend, aber gut. Wenn ich meditiere fühle ich mich gut. Es hat mir dabei geholfen nicht so unruhig zu sein. Essen und Spielen hat mir am Kurs am besten gefallen.“

Bilder: Schlagen des Gongs und Spielen im großen Garten von Dhamma Dvara

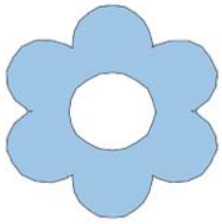


Wörtersuppe

Suche alle **8** Wörter zum Thema **Kinderkurs!** Sie können waagrecht, senkrecht oder diagonal versteckt sein.

(Auflösung auf der letzten Seite)

M	U	S	U	E	P	Q	O	N	A
E	S	F	T	L	D	R	V	H	X
D	V	U	K	I	O	E	D	Z	A
I	S	E	L	S	L	D	R	H	Y
T	I	I	N	L	U	L	U	C	E
A	L	V	E	B	W	T	E	A	C
T	A	N	A	P	A	N	A	B	J
I	E	S	F	G	E	S	A	B	M
O	K	R	O	M	L	D	N	T	I
N	L	N	S	P	I	E	L	E	K
I	G	Q	H	J	K	E	I	I	O
W	P	N	I	G	H	L	P	R	Q



Das Metta - Lied



Mera mangala,
Mera mangala,
Mera mangala hoye re.

Möge ich glücklich sein,
Möge ich glücklich sein,
Möge ich glücklich sein immerzu.

Tera mangala,
Tera mangala,
Tera mangala hoye re.

Mögest du glücklich sein,
Mögest du glücklich sein,
Mögest du glücklich sein immerzu.

Sabaka mangala,
Sabaka mangala,
Sabaka mangala hoye re.

Mögen alle Menschen glücklich sein,
Mögen alle Menschen glücklich sein,
Mögen alle Menschen glücklich sein
immerzu.

Jana jana mangala,
Jana jana mangala,
Jana jana mangala hoye re.

Mögen alle glücklich sein,
Mögen alle glücklich sein,
Mögen alle glücklich sein immerzu.

(deutsche Übersetzung)





Termine für die nächsten
KINDERKURSE



02. - 05. Juni
Anapana-Kurs für Jungen (8-18 Jahre)

23. - 26. Juni
Anapana-Kurs für Mädchen (8-18 Jahre)

01. - 03. Oktober
Anapana-Kurs für Kinder (8-12 Jahre)



Was erwartet dich auf dem 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 Kindern ist es leichter, seinen Geist zu zähmen und die Wirkung von Anapana zu erfahren. Wie immer, beginnt der Tag mit ein wenig Frühsport oder Yoga. Dann schließt sich die erste Meditation an. Und danach geht's zum Frühstück. Bis zum Mittagessen ist die Zeit gefüllt mit gemeinsamen Meditationen, mit Spielen, Bewegung, Basteleien usw. Auch der große Garten wartet auf Dich. Nach dem Mittag bereiten wir vielleicht ein Theaterspiel vor, lesen Geschichten, backen Plätzchen, usw. 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.

Wie kann ich mich zu einem Kurs anmelden?

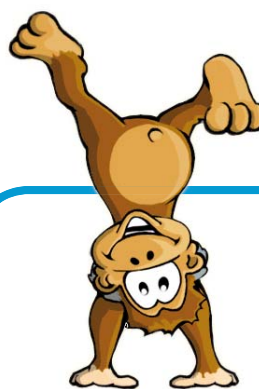
Die Anmeldeformulare kannst du von der Homepage: www.dvara.dhamma.org, unter „Kurse für Kinder“ herunterladen und ausdrucken. Bitte fülle deine Anmeldung selbst aus und sende sie gemeinsam mit dem unter-

schriebenen Elternformular an:

Anke Schell & Ismet Scherdel
Göttschieder Str.85
55743 Idar-Oberstein
Tel.: 06781-367740
oder 06781-458390 (Büro)
Fax: 06781-458391
oder per Email an: ankeschell@gmail.com

Wenn du noch Fragen hast, oder die Anmeldeformulare lieber per Post beziehen möchtest, wende dich entweder per E-Mail an: kiku-komitee@dvara.dhamma.org oder rufe einfach direkt bei Anke und Ismet an oder in Dhamma Dvara (037434 - 79770).

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



KINDERKURS Team
aus Dhamma Dvara!

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



Auflösung Sila Blumen Rätsel:
Ich nehme mir fest vor:

