



Anapana Post

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



Dein unsichtbarer Freund

Ihr Blick schweifte suchend durch die Schulkantine. Wo sollte sie sich hinsetzen? Der Raum wirkte wie eine große Suppenschüssel, in der die Tische wie Boote miteinander verbunden im Wasser trieben. Kleine Inseln. Jede dieser Inseln hatte eine Kapitänin oder einen Kapitän, die ihr ihren Namen gaben.

Da gab es die Marian-Insel. Marian war der Star der Schule. Er spielte in der Fußballmannschaft und hatte bei der Meisterschaft das entscheidende Tor geschossen. Dort konnte sie sich nicht hinsetzen. Sie konnte weder Fußball spielen noch Tore schießen.

Dann war da die Regenbogeninsel. Hier saßen die, die nicht wussten, ob sie Mädchen, Jungen oder trans waren. Sie hatten ihre eigenen Themen, die sie nicht richtig verstand, auch wenn sie sich bemühte.

Und dann gab es die Nerds. Sie unterhielten sich in Codes, über Codes oder über Games, VR-Brillen und Bands, von denen sie noch nie gehört hatte. Auch dort konnte sie sich nicht hinsetzen.

Ihr Blick irrte immer verzweifelter durch die Schulmensa. Wer behauptete eigentlich, dass es beim Schulessen nur ums Essen ging? Für Julie ging es um viel mehr! Sie stand da mit ihrem Tablett. Auf dem Teller mit Linsensuppe hatte sich das Würstchen zu einem schiefen Mund geformt, während zwei Karottenstücke orangefarbene Augen darstellten. Ein Suppengesicht, das sie fragend ansah.

Sie sah fragend zurück. Wohin gehörte sie? Zu welcher Insel? Zu welchem Stamm? Denn Stämme, das waren sie alle. Inselstämme mit einer eigenen Sprache, eigenen Regeln und eigenen Themen. Ihre Häuptlinge bestimmten, wer anlanden konnte – und wer nicht.

Julie teilte keines ihrer Themen. Weder Sport, noch Genderfragen, noch Codes. Sie war einfach da, und das reichte nicht, um irgendwo dazuzugehören. Das Suppengesicht starrte sie weiter an. Sie starrte zurück.

Dann setzte sie sich in Bewegung. Hinten in der Ecke gab es einen Tisch, den Julie bei sich „die einsame Insel“ nannte. Es gab dort keine Palmen, keinen Strand, keine Delfine, aber immerhin war es ein Platz, an den sie sich setzen konnte. Und immerhin hatte sie ziemlichen Hunger.

Sie schlurfte unsicher zum Tisch und stellte ihr Tablett vorsichtig darauf ab – alles ganz leise. Sie wollte nicht die Blicke der Inselstämme auf sich ziehen. Das Suppengesicht sah sie mitleidig an, als wollte es sagen: „Du bist allein, und das wird immer so bleiben!“

Julie seufzte, hob den Löffel und stocherte in der Suppe herum. Ihre Oma hatte einmal gesagt, Kinder würden sich nie allein fühlen. Sie spielten fröhlich auf der Straße mit Marmeln, sangen Kinderlieder von Häschen und Hunden und hüpfen über Seile.

Das mochte früher so gewesen sein, aber Julie hatte noch nie eines dieser Dinge getan und auch nicht bei ihren Schulkameradinnen gesehen. Das Schlimmste war, dass sie langsam ihr Selbstvertrauen verlor.

Sie konnte sich nicht mehr vorstellen, jemanden anzusprechen oder sich einfach neben jemanden zu setzen und zu sagen: „Hi!“, um dann die Hand auszustrecken und zu ergänzen: „Ich bin Julie. Wer bist du?“ Ein Angstschauer überkam sie bei dem Gedanken.

Sie kannte dieses Gefühl nur zu gut. Es trat immer dann ein, wenn sie jemand ansprach. Es konnte noch so heiß um sie herum sein, doch sobald es sie überkam, fühlte sie sich, als würde sie mit Eiswasser bespritzt.

Sie erstarrte völlig. Das Wasser gefror auf ihrer Haut und umgab sie mit einem Panzer aus Kälte. Sie konnte weder lächeln noch sich bewegen. Und sie hatte Angst, etwas Falsches zu sagen. Wie sollte sie so je von ihrer einsamen Insel herunterkommen?

Bedrückt ließ sie den Kopf hängen und starrte in die Suppe. Lustlos hob sie ein Stück Karotte hoch, und das Linsensuppen-Würstchen-Karotten-Gesicht schien ihr nun zuzuwinkern. Sprach etwa jetzt ihr Schulesen mit ihr? War es so weit gekommen? Sie war komisch. Das Leben war komisch.

In einem Anfall von Schwäche und Mutlosigkeit fiel ihr der Löffel in den braunen Brei, und die Linsen spritzten heraus. Eine besonders vorwitzige landete direkt unter ihrer Nasenspitze, knapp oberhalb der Oberlippe.

Julie erstarrte vor Schreck. Hoffentlich sah sie niemand. Sie schloss die Augen und konzentrierte sich auf die Linse, die warm auf ihrer Haut lag und angenehm roch.

Wenn sie sich jetzt einfach ein paar Minuten nicht bewegte, würde sicher niemand etwas merken.

Während sie so dastand, bemerkte sie plötzlich ihren Atem. Die Luft strömte kühl in ihre Nase hinein und warm wieder hinaus. Sie hielt die Augen fest geschlossen - wie ein kleines Kind, das dachte, unsichtbar zu sein, wenn es die Augen schloss.

Etwas passierte. Etwas Merkwürdiges. Etwas Unvorhergesehenes. Der Eispanzer, den ihre Angst um sie gelegt hatte, knackte und zerbrach. Julie beobachtete ihren Atem und wurde dabei immer friedlicher. Sie fühlte sich richtig gut, fast leicht. Ein kleines Lächeln schlich sich auf ihre Lippen.

Ein paar Minuten saß sie einfach so da und betrachtete die Luft - nicht mit den Augen, die die Welt draußen sahen, sondern mit denen, die nach innen schauten.

Und da entdeckte sie Zuversicht, Vertrauen und etwas wie Glück. Ja, sogar Mut. Sie spürte, dass jemand neben ihr stand. Vorsichtig öffnete sie die Augen - und tat es mit einem Lächeln.

„Brauchst du vielleicht ein Taschentuch?“, fragte Marian und sah sie freundlich an. Julie lächelte und nickte.

Sie hatte nicht gewusst, dass sie in jedem Augenblick ihres Lebens einen Freund bei sich hatte. Einen unsichtbaren Freund, der immer für sie da war.

Sie atmete tief durch, nahm das Taschentuch und wischte sich die Linse ab. Das Suppengesicht war nun einfach nur eine Suppe. Doch sie hatte gut geschmeckt und würde sie satt und selig machen - ein ganzes Leben lang.





Anapana-Meditation hilft dir, ruhig zu werden. Es ist gar nicht schwer. Richte dir einen festen Platz für das Üben zuhause ein:

1. Finde deinen Meditationsplatz

S.N. Goenka hat Erwachsenen empfohlen, immer am gleichen Platz zu meditieren. Warum? Weil der Frieden und die Ruhe, die du beim Meditieren fühlst, an diesem Platz wachsen können. Und wenn du dann später wieder dort sitzt, fühlt es sich leichter an, still zu werden und dich zu konzentrieren.

Wie könnte dein Platz aussehen? Wähle einen ruhigen Ort, an dem dich niemand stört. Lege eine kleine Decke oder ein Kissen auf den Boden - das wird dein „Meditationsplatz“. Halte deinen Platz sauber und ordentlich, damit er immer einladend ist.

2. Bleibe jeden Tag dran

Meditiere zu einer festen Zeit, z.B. nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen. Erzähle einem Freund oder einem Erwachsenen davon, damit sie dich unterstützen können. Dein Meditationsplatz wird ein sicherer Ort für dich. Je öfter du dort sitzt und meditierst, desto mehr Frieden und Kraft wird er dir geben. Viel Spaß beim Üben!

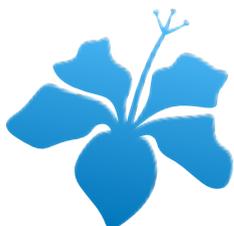


Aus einem kleinen Dorf namens Sasbachwalden gibt es tolle Neuigkeiten:

Ein neues **Meditationszentrum** wurde gefunden! Es heißt „Hohrirt“ und liegt ganz alleine, hoch oben an einem Berghang, 700 Meter über dem Meeresspiegel. Das ist richtig hoch, fast wie ein kleines Abenteuer im Himmel! Das Zentrum befindet sich zwischen Achern und der Hornisgrinde, einem beliebten Ausflugsziel im Nordschwarzwald (siehe Seite 8).

Die Umgebung ist wunderschön. Rundherum gibt es kleine Wiesen, auf denen ihr spielen könnt, und einen zauberhaften Wald, der perfekt ist, um auf Entdeckungstour zu gehen. Hier könnt ihr zwischen den Meditationszeiten herumlaufen, entspannen und die Natur genießen.

Vielleicht habt ihr Lust, das Zentrum mit eurer Familie zu besuchen? Es ist ein Ort, an dem ihr die Ruhe der Natur hören, dabei Anapana üben und ganz viel Spaß haben könnt! Ab Sommer 2025 wird das Zentrum voraussichtlich eröffnet.



Neulich fand in Dhamma Dvara eine spannende Feuerwehrrübung statt. Während des Meditationskurses kamen viele Feuerwehrleute, um zu üben, wie sie einen Brand löschen würden, falls es einmal dazu käme.

Mit ihren roten Helmen, großen Löschfahrzeugen und langen Schläuchen arbeiteten sie fleißig. Doch obwohl es draußen laut und trubelig war, ließen sich die Teilnehmerinnen des Meditationskurses nicht stören. Sie saßen ruhig in der Halle und meditierten aufmerksam weiter. Die Feuerwehrleute probten verschiedene Möglichkeiten, das vorgestellte Feuer zu löschen. Sie überprüften, ob ihre Schläuche funktionieren, und besprachen ihre Pläne. Am Ende waren alle zufrieden, weil die Übung gut verlief.

Die Übung kann man auch als ein sehr gutes Beispiel verstehen: Mit der Anapana-Meditation, also der Beobachtung des Atems, können wir nicht nur ruhig bleiben, wenn es um uns herum hektisch ist. Wir können damit auch „innere Feuer“ löschen - wie zum Beispiel Ärger, Streit oder Angst. Wenn wir uns auf den Atem konzentrieren, werden wir ruhiger, und das „Feuer“ in uns wird kleiner, bis es ganz erlischt.

Es ist sehr wichtig, Anapana jeden Tag zu üben. Nur so sind wir vorbereitet, wenn plötzlich in einem ein „Feuer“ ausbricht. Genauso wie die Feuerwehrleute ihre Übungen brauchen, um Brände zu löschen, brauchen wir die tägliche Übung, um unsere Gedanken und Gefühle zu beruhigen.

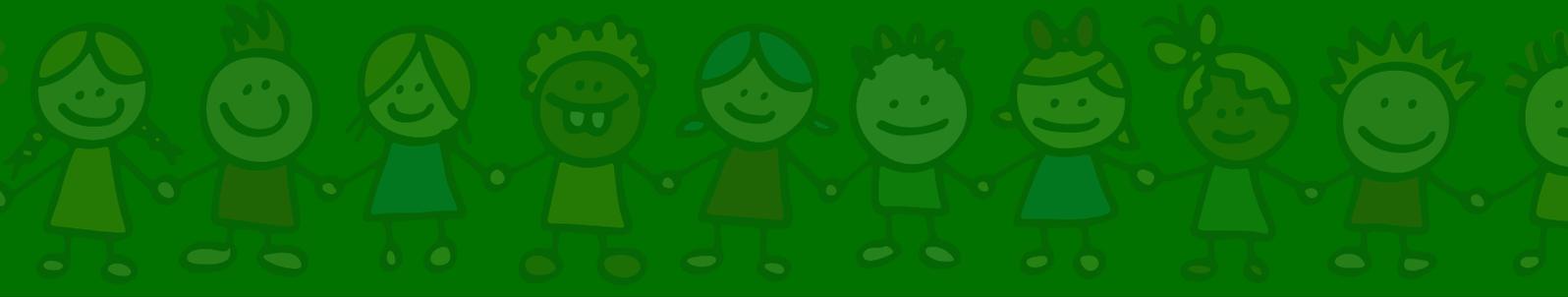
Durch Anapana-Meditation werden wir alle also auch ein wenig „Gedanken-Feuerwehrleute“!



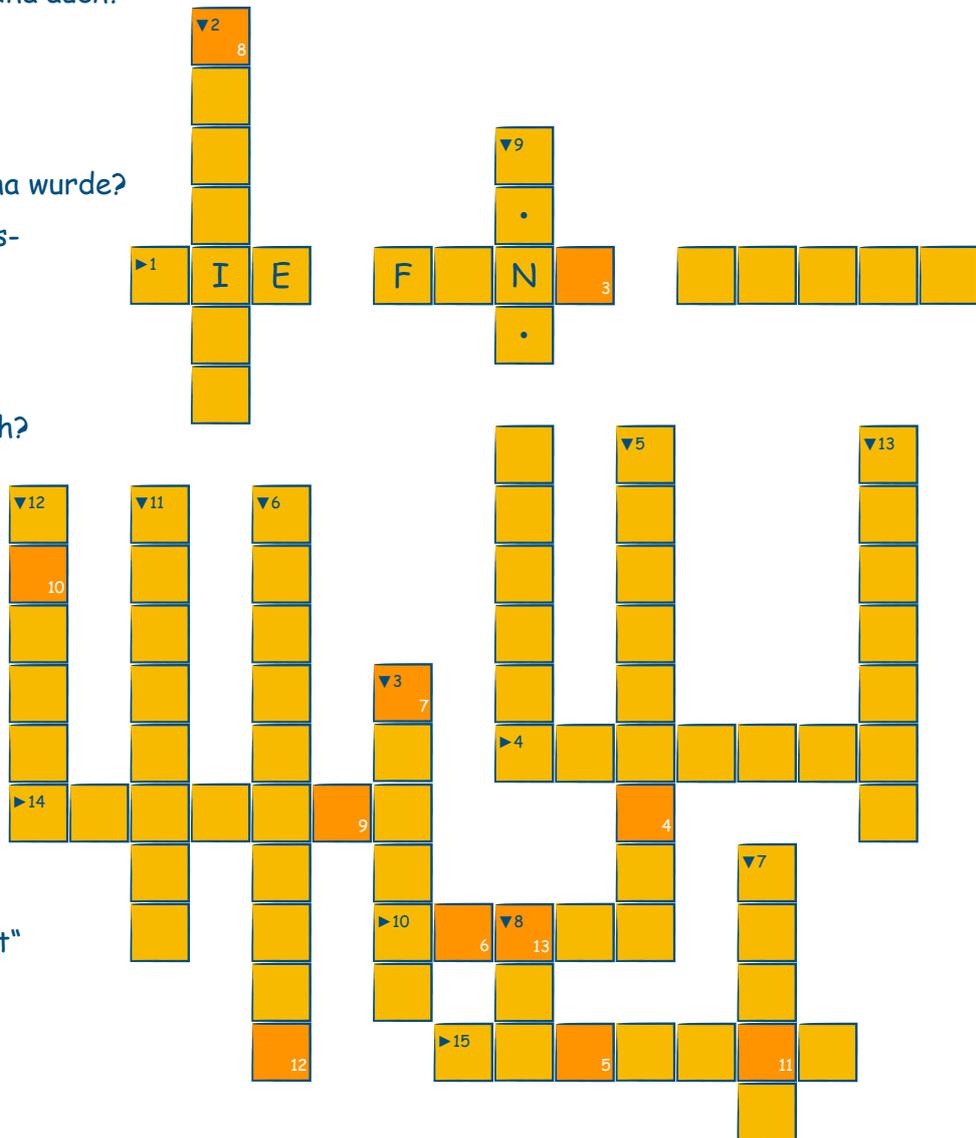


Die Geschichte von S.N. Goenka beginnt im Jahr 1924 in Mandalay, der früheren königlichen Hauptstadt von Myanmar. Weniger als 50 Jahre zuvor hatte dort noch ein König regiert, bis die Briten den Süden des Landes einnahmen. Danach kamen viele Menschen aus Indien nach Myanmar, auf der Suche nach einem besseren Leben. Einer von ihnen war der Großvater von Goenkaji. Goenkajis Großvater war ein ehrlicher und aufrichtiger Mann, der auch am Meditieren sehr interessiert war. Obwohl er Hindu war, entwickelte er schnell großen Respekt für die Menschen in Myanmar und ihre Traditionen. Diesen Respekt vermittelte er auch seinem Enkel. Als Goenka noch ein Kind war, nahm ihn sein Großvater mit zur berühmten Maha-Myat-Muni-Pagode am Rande von Mandalay. Dort setzte sich der Großvater hin, schloss die Augen und meditierte still. Goenka, der kleine Junge, wartete geduldig und beobachtete, wie friedlich es dort war. Diese Momente hinterließen einen tiefen Eindruck bei ihm. Aus Respekt wurde eine große Liebe für das Land seiner Geburt, eine Liebe, die ihn sein ganzes Leben lang begleitete. Später lernte Goenkaji die Technik der Meditation, die Anapana und Vipassana genannt wird von Sayagji U Ba Kin. Diese Technik wurde über viele Jahrhunderte hinweg in Myanmar bewahrt und sorgsam weitergegeben. Aus Dankbarkeit für dieses besondere Geschenk an die Welt wurde die Global Vipassana Pagode in Mumbai gebaut. Sie hat die Form einer burmesischen Pagode, um zu zeigen, wieviel Myanmar uns geschenkt hat. Heute können Kinder wie ihr durch die Anapana-Meditation von Goenkaji lernen, wie man ruhig bleibt, sich konzentriert und inneren Frieden findet. Es ist eine schöne Art, den Tag zu beginnen, sich besser zu fühlen und freundlich zu sein - zu sich selbst und zu anderen.

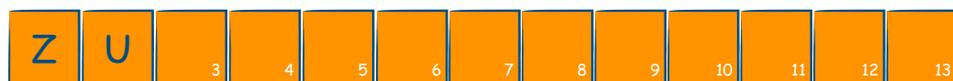




1. Wie heißen die fünf Regeln für ein friedliches und glückliches Leben?
2. Welches Wort beschreibt, wenn man die Wahrheit sagt und nicht lügt?
3. Wie nennt man die Lehre des Buddha auch?
4. Welcher Begriff bezeichnet eine Atemtechnik, bei der der Atem an der Nase beobachtet wird?
5. Wie hieß der Prinz, der zum Buddha wurde?
6. Was ist der Name des Meditationszentrums, das S.N. Goenka in Indien gegründet hat?
7. Was bedeutet „Giri“ auf Deutsch?
8. Was bedeutet „Dvara“ auf Deutsch?
9. Wer war der bekannte Lehrer, der Vipassana-Meditation weltweit verbreitete? (Initialen S.N.)
10. Welches Pali-Wort bedeutet „Wohlergehen“ oder „Segen“?
11. Wie lautet der Name des Ortes, an dem der Buddha Erleuchtung erlangte?
12. Welches Wort steht für „das Gesetz der Natur“ oder „Wahrheit“ in der Lehre des Buddha?
13. Wo wurde S.N. Goenka geboren?
14. Wie lautet das Pali-Wort für „den Atem beobachten“



Lösungswort:





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 ...

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 über die App oder 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 bereits möglich, klicke auf „Anmelden“ und folge der Anweisung.

Kennst du schon die Kinderkurs-Website? Klick mal rein:  children.dhamma.org/de

Die Anapana-App

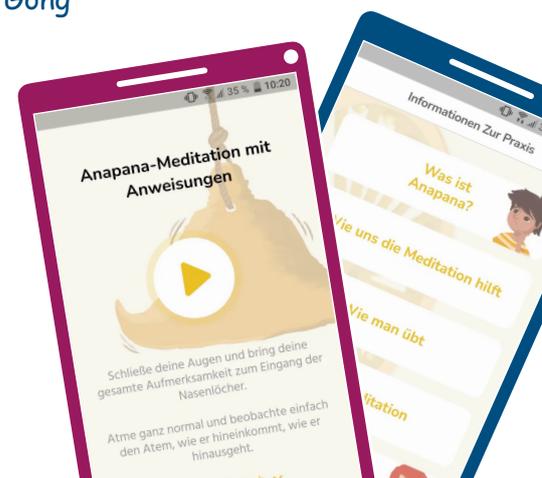
Diese Anapana-App ist eine wunderbare Möglichkeit, auch zuhause weiter zu meditieren. Sie hat viele Funktionen, die Lust darauf machen, mehr zu meditieren (oder zumindest ein bisschen mehr).

Du kannst entspannt den Anweisungen zu Anapana lauschen und mitmachen. Es gibt auch eine stille Meditation (ca. 10 Minuten), die mit einem Gong eröffnet und beendet wird.

Du findest hier auch wertvolle Infos zur Praxis. Zum Beispiel gibt es eine Anleitung zur Metta-Meditation (du erinnerst dich sicher an das Sabaka-Mangala-Lied) und Tipps, wie man gut zuhause üben kann.



Anapana Post  7





Vipassana-Meditationszentrum **Dhamma Pajjota (Belgien)**

| | | |
|--------------|---------|------------|
| 02.-04. Mai | Mädchen | 8-18 Jahre |
| 19.-21. 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 Dvāra (Deutschland)**

| | | |
|--------------|------------------|-------------|
| 01.-04. Mai | Mädchen | 12-18 Jahre |
| 06.-09. Juni | Mädchen & Jungen | 8-12 J. |
| 24.-27. Juli | Jungen | 12-18 Jahre |
| 28.-31. Juli | Mädchen & Jungen | 8-12 J. |

.....

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

Neues Vipassana- Meditationszentrum **„Hohritt“**

Vipassana-Meditationszentrum **Dhamma Sumeru (Schweiz)**

| | | |
|--------------|---------|------------|
| 28.-30. März | Mädchen | 8-13 Jahre |
| | Jungen | 8-18 Jahre |
| 13.-15. Juni | Mädchen | 8-18 Jahre |
| | Jungen | 8-13 Jahre |
| 28.-30. Nov. | 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

Vipassana-Meditationszentrum **Dhamma Mudita (Österreich)**

| | | |
|--------------|---------|------------|
| 13.-15. Juni | Mädchen | 8-12 Jahre |
| | Jungen | 8-17 Jahre |
| 26.-28. Sep. | Mädchen | 8-17 Jahre |
| | Jungen | 8-12 Jahre |

.....

📍 Naarntalstraße 2, AT-4324 Rechberg
 ☎ +43 (0)680 - 217 54 65
 ✉ childrens-course@austria.dhamma.org
 🌐 austria.dhamma.org

