



Anapana Post

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



Irgendetwas fehlt hier doch!

Frau Brauchwas räkelt sich zufrieden in ihrem Bett. Das Morgenlicht fiel durch das frisch geputzte Fenster, die Gardinen schaukelten im Wind, der würzig nach den Blumen ihres Vorgartens duftete, und sie dachte bei sich:

„Wie schön es ist, die Sonne aufgehen zu lassen, die Hähne krähen zu lassen, die Hunde bellen zu lassen, die Wecker klingeln zu lassen, die Postboten sich sputen zu lassen und einfach, ganz einfach im Bett zu bleiben.“

Nichts würde sie heute vor 10 Uhr aus ihrer baumwollenen Trutzburg heraus locken, da war sie sich ganz sicher. Sie stieß einen zufriedenen Seufzer aus, der den ganzen Raum wie ein kleines Lied auszufüllen begann.

Doch da regte sich etwas in ihr. Etwas kleines, etwas glitschiges, unangenehm stacheliges, so etwas wie eine Reißzwecke im Teppich, wie eine kleine dunkle Gewitterwolke am Sonnenhimmel oder eine Büroklammer im Schokoladenpudding. Sie öffnete verwundert die Augen und rief laut:

„Irgendetwas fehlt!“



Erschrocken flogen die Spatzen aus dem kleinen Fliederbaum vor ihrem Fenster auf, ein Windzug ließ das Fenster zuknallen und Frau Brauchwas biss sich auf die Zunge.

„Auuuaa!“ rief sie und setzte sich im Bett auf. Sie spürte es ganz genau. Irgendetwas fehlte. Wie hatte sie nur so lange im Bett liegen bleiben können ohne dieses Etwas, das sie unbedingt benötigte. Ja, sie spürte es ganz genau. Da, so ungefähr unter der rechten letzten Rippe auf halbem Weg zum Bauchnabel und dann etwa zwei Zentimeter tiefer, da war ein kleiner leerer Ort. Erst fühlte er sich nur an wie ein klitzekleines Mauselloch, doch je länger Frau Brauchwas in sich hineinforschte wurde er größer. So groß wie eine leere Tupperdose und dann so groß wie ein Schuhkarton, eine gähnend leere Garageneinfahrt, so groß wie ein Öltanker.

„Da muss was rein!“ dachte Frau Brauchwas bei sich. „Da muss sofort was rein.“ Sie sprang mit einem kräftigen Satz aus dem Bett und trabte in die Küche. Im Kühlschrank würde sie sicherlich etwas finden, was in das Loch in ihrem Bauch passte. Sie öffnete die Tür und ein frostiger Eisnebel waberte ihr entgegen.

„Wie wäre es mit Gurken oder Tilsiter Käse oder Senfeiern von gestern oder, ja, genau das musste es sein: Schokopudding mit Sahnehäubchen.“

Gierig griff sie nach dem Plastikbecher, riss den Aludeckel ab und roch. „Genau das fehlt!“ Genüsslich löffelte sie den Pudding und das Loch im Bauch wurde kleiner und verschwand. Frau Brauchwas seufzte zufrieden. Ein wohliges Gefühl breitete sich in ihr aus und sie machte sich auf den Weg zurück ins Be... aber da, was war das, da war doch was genau da, irgendetwas hinterm rechten Ohr. Da fehlte doch was. Irgendetwas fehlte da doch. Frau Brauchwas wurde ganz ungemütlich zumute. Angestrengt dachte sie nach.

„Ha, Musik, das war es: Musik fehlte.“

Sie lief zum Radio und legte den Schalter um, schon dudelte ihr Lieblingsender Dudelsongs in ihr Ohr und siehe da, es ging ihr gleich besser. Zufrieden seufzte sie und machte sich zurück auf den Weg ins Be... Stopp, durchfuhr es sie, was war das? Fehlte da nicht irgendetwas hinter ihrem linken Auge, was für ein fades Gefühl sich da herumtrieb? Frau Brauchwas dachte angestrengt nach. Was könnte wohl fehlen? Klar, der Fernseher muss her. Sie schlurfte fröhlich tanzend in ihr kleines Wohnzimmer und drückte das magische Knöpfchen. Das freundliche Gesicht der Frühstücks-Talkmeisterin lächelte ihr entgegen. Zufrieden starrte Frau Brauchwas auf die Flimmerscheibe und machte sich dann auf zurück in ihr Be... Aber, halt. War da nicht etwas auf ihrer Zunge oder besser: fehlte da nicht etwas auf der Zunge?

Den ganzen Morgen ging das so, und als der Morgen Tag geworden war, hatte Frau Brauchwas immer noch das blöde Gefühl, dass ihr irgendetwas fehlte. Dabei hatte sie doch ihre Cousine angerufen, beim Tele-shopping ein Trampolin bestellt, im Katalog ein bellendes Stoffhündchen, ein neues Bügeleisen und eine 120 bändige Lexikon der südwestafrikanischen Insektenwelt. Aber dieses Gefühl war immer noch da. Sobald sie das hatte, was in das Loch zu passen schien, war es nach kürzester Zeit wieder da. Auch als sie einen neuen Fernseher gekauft hatte und Joggingschuhe mit 6 Streifen für 500 Mark und ein Aquarium mit tanzenden Plastikfischen und eine beheizbare Frisierstange und einen Bauchtrainer für Leute wie sie (das hatte zumindest der nette Mann im Fernsehen gesagt): nichts konnte das kleine Loch stopfen, dessen Natur es war, immer größer zu werden und unfüllbar zu sein. Der Vorgarten ihres kleinen Hauses glich nach wenigen Tagen einem Warenlager. Kisten und Kästen lagen durcheinander gewürfelt auf dem Rasen und zwischen den Rosenbeeten.

Bald hatte der Postbote Probleme, den Weg bis zu ihrer Haustür zu meistern. Er schwankte durch das Gewirr wie ein Sumo-Ringer auf einem Surfbrett.

Aber soviel er auch bringen sollte, irgendetwas fehlte ihr immer noch. Frau Brauchwas spürte es ganz genau. Es war inzwischen das Einzige was sie noch spürte. Sie wurde immer unzufriedener, grüblerischer, immer nachdenklicher und unglücklicher.

„Ich muss mir all die Sachen, die ich mir gekauft habe noch einmal genau ansehen. Vielleicht fällt mir dann auf, was es ist.“

Da sie vor lauter Zeug in ihrem Garten nicht mehr aus ihrer Haustür kam, kletterte sie durch eine kleine Luke auf ihr Dach. In all dem da unten musste doch irgendetwas sein, was dieses Gefühl des „Da-fehlt-doch-was“ vertrieb. Sie setzte sich den Hut mit der Blume auf den Kopf, während sie auf dem Schornstein saß. Um sie herum erstreckte sich ein Feld der buntesten Dinge, die man so kaufen konnte: Fahrräder, Teppiche, Jonglierstäbe und Käseglocken. Sie starrte angestrengt hinunter.

„Es muss doch irgendwie bei all dem Zeug etwas dabei sein, was mir fehlt?!“

Sie verschränkte die Arme unter dem Kinn und schaute in den Garten hinunter. Da kam der Postbote mit einem Haufen neuer Pakete unterm Arm. Langsam stellte er sein altes Fahrrad gegen Frau Brauchwas Gartenzaun. Er schaute sich um, um ein Plätzchen für die neue Ladung Bestellungen zu finden. Anscheinend ohne Erfolg, denn er blickte sich vorsichtig um, ob ihn auch niemand sah und ließ die Pakete in den Garten purzeln.

„Hey Sie Banause!“ rief Frau Brauchwas vom Dach herunter. „Machen sie mir hier bloß keine Unordnung!“ Aber der Postbote schüttelte nur verständnislos den Kopf:

„Unordnung? Für Unordnung gibt es hier doch gar keinen Platz! Fassen sie sich doch an die eigene Nase!“

schrie er zurück.

Wenn einem jemand so etwas sagt, fasst man sich natürlich nicht wirklich an die Na-

sen spitze. Doch Frau Brauchwas war so baff, dass sie nach ihrer Nase griff. Und was dann passieren sollte war ganz ungeheuerlich, auch wenn es für alle anderen, außer für Frau Brauchwas selbst, unsichtbar blieb.

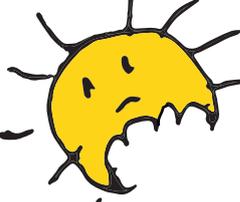
Frau Brauchwas hatte ein ganz komisches Gefühl unterhalb der Nase. Als würde jemand gegen ihr Gesicht pusten, als würde ein rechter Sturm unter ihren Nasenlöcher wüten. Ein Sturm, der jaulte wie eine aufgeregte Milchkuh. Wie ein kleiner Orkan, der da über ihre Haut jagte. Frau Brauchwas war so erstaunt, dass sie den Postboten ganz vergaß. „Was ist denn das?“ Sie konnte merken wie der Orkan, der eben noch so wütend gebraust hatte, langsam ruhiger wurde und an Kraft verlor. Wie ein Sturm, der sich am Abend hinter dem Horizont zur Ruhe legt. Er wurde feiner und feiner, kürzer und kürzer. Sie merkte wie das Windchen kalt in ihre Nase kroch und etwas wärmer wieder aus ihr heraus kam. Sie merkte wie die kleinen Härchen sich ein wenig gegen die Luft, die es bewegte, wehrten, und sie merkte auch, dass manchmal ein Nasenloch wie verstopft war, und dann merkte sie noch, wie etwas friedliches sich in ihr ausbreitete, so, als hätte sie an einem eisigen Tag ein Glas süßen warmen Tee getrunken, der sich nun in ihrem ganzen Körper ausbreitete. Oder wie eine Wärmflasche, die man in ihr kaltes Bett gelegt hatte, oder wie die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings, die ihren winterstarrten Rücken streichelten.

„Oh“ flüsterte sie leise. Sie schloss die Augen ganz leicht und merkte, wie sie sich mit jedem Augenblick ein wenig leichter fühlte. Irgendwie fühlte sie sich gut. Irgendwie war ihr ganz wohl ums Herz. Sie öffnete die Augen und ließ ihren Blick über den Tumult von Kisten und Tüten in ihrem Garten streifen.

„Irgendwie“, so dachte sie bei sich. „Irgendwie fehlt mir gerade überhaupt nichts!“

Was war bloß mit ihr passiert?

Björn Kiehne
aus: „zwei Taschen voll Glück“, Norderstedt



Der Monsterkracher

„Das ist alles meins!“, sprach das Monster, und futterte ohne Rücksicht auf Verluste, was es nur kriegen konnte. Von der Tapete bis zu den Schuhen fraß es alles, was so rumstand, rumlag oder zum Greifen nahe war. Ratzbatz war es kugelrund und bekam mächtige Monster-Blähungen mit monsterdollen Bauchschmerzen.

Im letzten Schrank, der noch da war, fand es eine Bauchwehtablette und war erleichtert. Doch gerade, als es die Bauchwehtablette einwerfen wollte, fiel sie ihm aus seiner riesigen, schwulstigen Monsterhand.

„Oh, nein“, jammerte es, „jetzt muss ich mich auch noch bücken!“. Und so versuchte es, die kleine Bauchwehtablette vom Boden aufzuheben. Da entfuhr ihm plötzlich, wegen der ganzen Blähungen, ein riesiger Monsterfurz, der das Weltall erschütterte.

P-E-N-G machte es und alles, was sich noch in der Nähe befand, wurde davon gesprengt und kilometerweit in die Atmosphäre gestreut.

Selbst die wenigen Menschen, die das Monster als Freunde hatte, flogen davon, mindestens bis Guatemala.





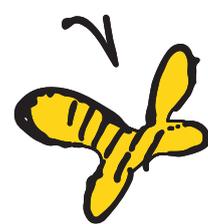
Da saß es nun also. Der Bauch tat zwar nicht mehr so doll weh, aber vor Schreck war es immer noch ganz bleich. Nichts war mehr so wie vorher. Alles war weggesprengt. Und wenn das Monster jetzt immer noch Hunger gehabt hätte, es hätte höchstens noch den Boden unter seinen Füßen anknabbern können. Da fing es zu wehklagen an:

„Die Schmerztablette half mir nicht,
Es flog alles hinweg.

Die Eier, die war der Bösewicht,
nun sitze ich im Dreck.

Oh, hätte ich doch nur geahnt,
was Schlimmes mir passiert!

Die Blähungen haben mich gewarnt.
Ich hab zu viel gegiert!“



So sprach das Monster, und begann niedergeschlagen ein wenig Erde mit seinem riesigen Schwanz von links nach rechts und von rechts nach links zu fegen. So richtig bewegen konnte es sich ja noch nicht, denn sein Bauch war noch immer so voll.

Da fand es auf dem Boden ein paar Baumsamen. „Oh, das ist ja ein Wunder!“, dachte es bei sich. „Die werde ich nicht gleich auffuttern!“. So entschied es sich, die Baumsamen in die Erde zu setzen, anstatt sie gleich zu verschlingen. Und so begann ein langer Weg in eine neue Richtung.

(CP 2019)



Was macht dich glücklich?



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 gemein-

samen 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.

Also dann: vielleicht bis bald. Noch viel Freude und Erfolg bei der täglichen Anapana-Praxis wünscht euch euer **KINDERKURS** Team!

Was Kinder aus Indien & Nepal sagen:



„Eine großartige Erfahrung - ich habe Frieden, Bewusstsein und Vertrauen gefunden.“



„Anapana war interessant und hat mir Spaß gemacht. Ich habe diesen Kurs genossen“



„Ich habe gelernt, mich zu konzentrieren und nicht mehr so nervös zu sein.“



„Es wird mir helfen, meinen Schultag mit einem ruhigen Geist zu beginnen.“

„Während einer Klassenarbeit fiel mir die Lösung nicht mehr ein. Ich habe dann für ungefähr zwei bis drei Minuten meditiert und konnte mich anschließend wieder erinnern. Es hilft dir nicht nur sich zu erinnern, sondern auch im Unterricht aufmerksam zu bleiben.“



Kurse 2019

Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Dvara“ (Deutschland)

07.-10. Juni Jungen 8-12 J. / 13-18 J.
08. Juni* Mädchen & Jungen 8-18 J.
25.-28. Juli Mädchen & Jungen 8-12 J.
10.-13. Okt. Mädchen 8-12 J. / 13-18 J.

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

Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Pajjota“ (Belgien)

20.-22. Sep. Mädchen 8-18 Jahre
27.-29. Sep. Jungen 8-18 Jahre

📍 Driepaal 3, B-3650 Dilsen-Stokkem
☎ +32 (0)89 - 518 23
✉ info@pajjota.dhamma.org
🌐 pajjota.dhamma.org

* in Waldkirch bei Freiburg



Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Sumeru“ (Schweiz)

23.-25. Aug. Jungen 8-18 Jahre
23.-25. Aug. Mädchen 8-13 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

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) und folge der Anweisung.