



# Anapana Post

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



## Meine Nummer? 1 14 1 16 1 14 1!

„Ich bin Mike und mag Mathe.“ Das Gelächter in der Klasse war groß. Erster Schultag, die Vorstellungsrunde. Alle waren neu. Keiner kannte keinen. Die Aufgabe der Klassenlehrerin war: Stellt euch mit etwas vor, das ihr gernhabt. Das Wort muss aber mit dem Anfangsbuchstaben eures Vornamens beginnen. Nora mochte Nasenringe. Kendran mochte Karatefilme. Tina mochte TikTok. Coole Sachen. 'Mike mag Mathe' klang da komisch.

Aber ich finde Zahlen faszinierend. Man versteht Zahlen in der ganzen Welt: Honduras, Nigeria, Deutschland, Indien, überall. Zahlen erleichtern das Leben. Sie sind überall. Auf jedem Kassenbon und in jedem Handy. Dass sie mich mal in echte Schwierigkeiten bringen könnten, hätte ich nie gedacht...

Ich war neu in der kleinen Stadt. Ich bin aus einer großen Stadt. Irgendwann ist meine Mutter auf die Idee gekommen, aufs Land zu ziehen. Sie wollte lieber unter Bäumen arbeiten als unter Stress, hat sie gesagt.

Ich brauchte unbedingt neue Freunde. Dummerweise, fiel es mir nicht leicht, Leute kennenzulernen. Mir ist mein Handy lieber. Wenn man sich kennt, schreibt man sich Nachrichten. Ich schrieb mit meinen alten Freunden und produzierte kleine Videos darüber, wie doof es hier in dem Kaff war. So blieb ich allein. Nur ich und mein Handy. Das war's. Bis Jan auf mich drauf fiel. Ja, er fiel auf mich drauf.



Das kam so. Er hat einen großen Hund. So ein Tier, eine Mischung aus Elefant und Hund oder Dinosaurier und Hund. Er war zu groß für Jan. Der Hund machte mit ihm, was er wollte.

Er liebte sein Herrchen so, dass er es überall hinter sich herzog. Das war an diesem Tag das alte Toilettenhäuschen auf dem Schulhof. Da hatte ich meinen Platz. Es war ein Ort, um allein zu sein. Ich meine, mit dem Handy und einer Katze, die sich daran gewöhnt hatte, dass ich mein Pausenbrot mit ihr teilte. Ich textete friedlich mit meinen alten Kumpels, während die Katze miaute. Auf einmal fauchte das Tier, machte einen Buckel und sprang senkrecht in die Höhe. Jemand schrie: „Halt, Halt, Klecks, nein!“. Ich guckte auf und sah etwas Felliges über mir, dann eine straffe Leine und dann etwas, das mit einem Rumms genau auf mich drauf fiel.

„Hallo. Ich bin Jan“, sagte Jan als er sich wieder aufgerappelt hatte und so wurden wir Freunde.

Wir verstanden uns. Zahlen interessierten ihn nicht, aber wir spielten Computerspiele. Ich gewann manchmal und manchmal Jan. Das war nicht wichtig, wichtig war, dass wir was zusammen unternahmen und uns alles erzählten. Das Größte, was wir zusammen gemacht haben, war der Meditationskurs im Vipassana Zentrum. Ich hatte nie so viele alte Bäume gesehen. Die Luft roch nach Harz und die Vögel zwitscherten. Erst dachte ich, es wären Klingeltöne. Sogar das Meditieren gefiel mir. Ich habe sogar für eine Zeit meine Zahlen vergessen. Das war gar nicht schrecklich, weil dafür mein Kopf frei war. Jan und ich entwickelten einen Code für Anapana, den wir später als Geheimzeichen in der Schule benutzten: 1 14 1 16 1 14 1. Erratet ihr, was es ist? Genau, die Stellung der Buchstaben A, N und P im Alphabet. Das war geheim und in der Schule riefen wir uns das zum Beispiel vor Klassenarbeiten zu und keiner außer uns verstand es.



Wenn einer von uns die 1 14 1 16 1 14 1 sagte, dann beobachteten wir eine Zeit lang den Atem. Das half, einen klaren Kopf zu bekommen. Wir riefen uns selbst an und wurden durch die Beobachtung des Atems ruhig und konzentriert.

Bald vergaß ich aber die Sache mit dem Meditieren wieder. Ich verzog mich in mein Handy. Ich löste kleine mathematische Rätsel. Das war mein Hobby.

Eines Tages kam Jan zu mir. Er stand betreten da, sagte aber nichts. Es ist mir heute peinlich, aber ich sah nicht auf. Ich war mit meinem Handy beschäftigt. Hätte ich es getan, dann hätte ich gesehen, dass er rote Augen hatte. Aber ich zockte und textete weiter. Am nächsten Tag stand Jan ein paarmal neben mir, aber ich beachtete ihn wieder nicht. Und dann kam Jan nicht zum Unterricht. Ich fühlte mich mies. Mein bester und einziger Freund hatte ein Problem, und ich sah nicht von meinem Handy auf? Ich bin zu ihm nach Hause.

Durch das Wohnzimmerfenster sah ich ihn auf dem Sofa, in seinen Armen lag Klecks. Ich klopfte vorsichtig an, und er sah auf. Erst zögerte er, doch dann kroch er unter dem großen Tier hervor und ließ mich durch die Terrassentür. „Er hatte einen Unfall“, stotterte er. Dann haben wir uns zu Klecks aufs Sofa gesetzt und ihn gestreichelt. Man konnte sehen, dass es ihm gefiel. Ich war Jan dankbar, dass er nicht sauer war, sondern mich um seinen Hund kümmern ließ.

„1 14 1 16 1 14 1 ?“, fragte ich ihn, und er nickte. Dann haben wir Anapana gemacht, den Atem beobachtet. Alles wurde leicht und friedlich, und ich verstand, dass ich nicht für ihn da war, als er mich gebraucht hat. Und, dass ich genauso nicht für mich selbst da war, weil ich mit meinem Handy beschäftigt war. Ich habe deshalb beschlossen, dass ich jetzt öfter meine eigene Handynummer anrufe: 1 14 1 16 1 14 1 für Anapana, denn ich finde, es gibt nichts Wichtigeres, als für sich selbst und andere da zu sein.

Text: Björn Kiehne  
Illustration: Helena Hübner

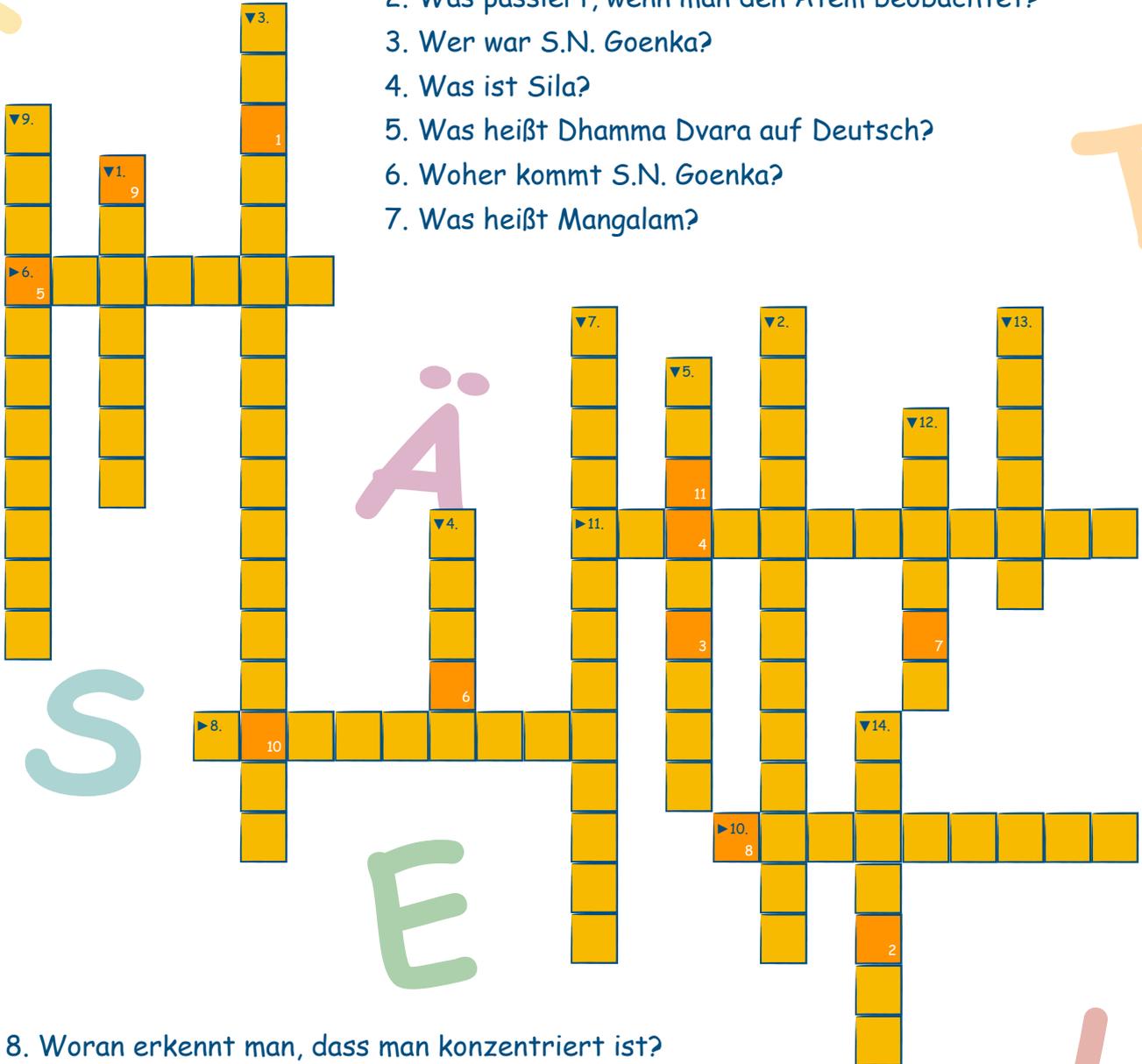


# Kreuzwort-Rätsel

R

1. Was verbirgt sich hinter der Nummer 1 14 1 16 1 14 1 ?
2. Was passiert, wenn man den Atem beobachtet?
3. Wer war S.N. Goenka?
4. Was ist Sila?
5. Was heißt Dhamma Dvara auf Deutsch?
6. Woher kommt S.N. Goenka?
7. Was heißt Mangalam?

T



S

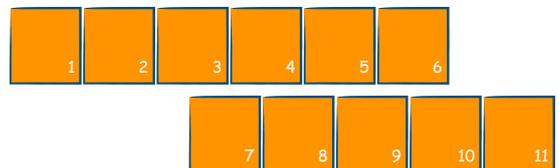
Ä

E

8. Woran erkennt man, dass man konzentriert ist?
9. Wie heißt das erste Sila?
10. Wie heißt die Meditation, die die Erwachsenen machen?
11. Was heißt Anapana?
12. Was heißt Dana?
13. Wo liegt Dhamma Giri?
14. Wie hieß der Lehrer von Goenka?

L

Lösungswort:



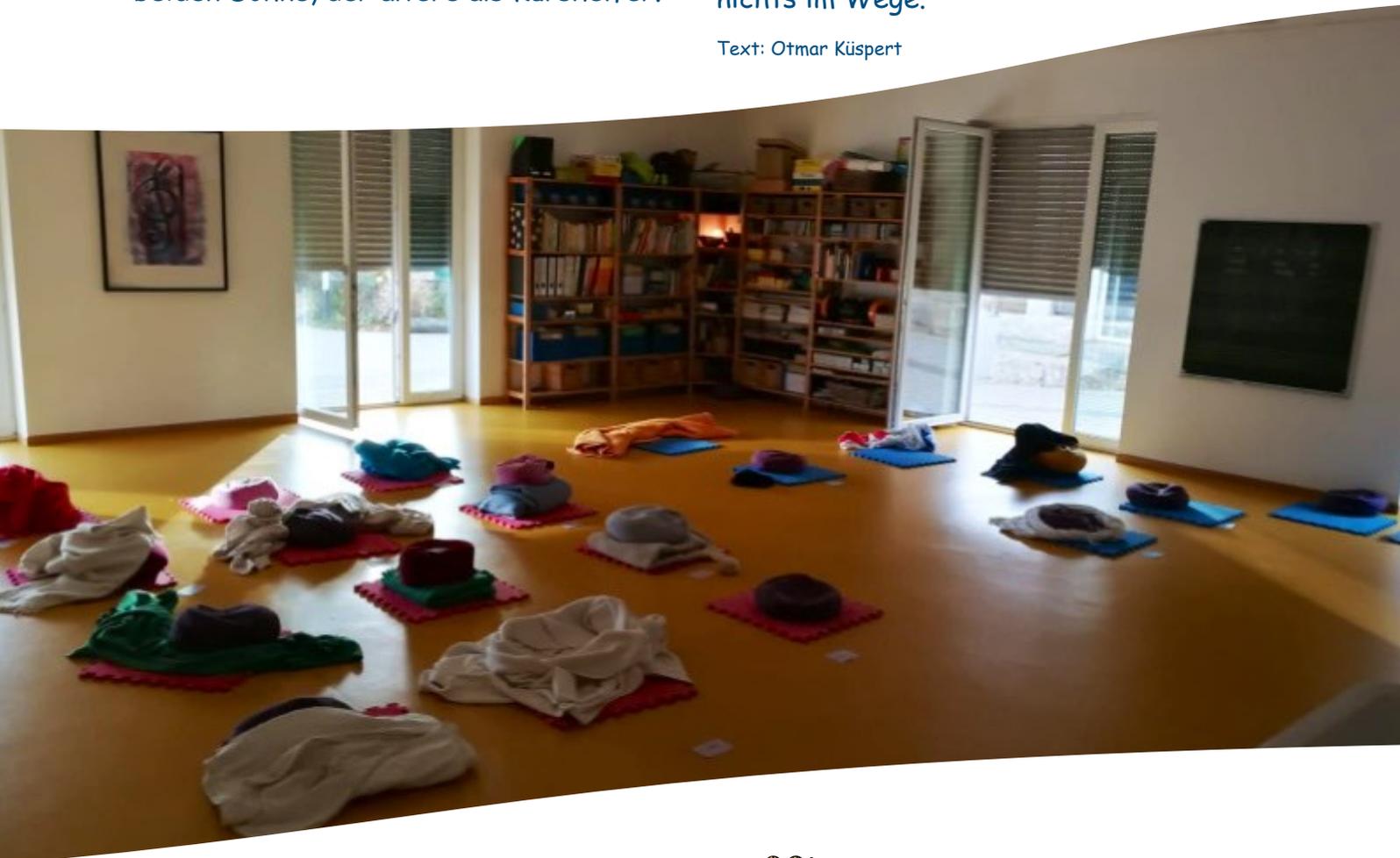
# Kinderkurs in Idstein

In Idstein im Taunus fand am 23. November 2019 von 9-17 Uhr ein eintägiger Kinderkurs für Jungen und Mädchen statt. Der Kurs, an dem auch einige wenige Teenager teilnehmen durften, war mit insgesamt 19 Kindern gut nachgefragt. Auch mit Kurshelfern war der Kurs mit 8 Personen gut versorgt. Es war ein sehr erfolgreicher und harmonischer Kurs. Im Hintergrund unterstützten den Kurs helfende Hände mit leckerem Essen, aber auch in der Anbahnung und Information der Eltern. Es gab durchweg sehr positives Feedback, auch von Seiten der Schulleitung und der Helfenden. Die Schulleiterin der Primarstufe, selbst Alte Schülerin, nahm ebenso an dem Kurs teil, ebenso ihre beiden Söhne, der ältere als Kurshelfer.

Es gab Aktivitäten, u. a. für Origami und Filzen. Auch hier konnte erfolgreich auf die Angebote und Expertise der Schule zurückgegriffen werden, was umso mehr für das leckere Essen galt. Die Arbeitsatmosphäre in dem zur Dhamma-Halle umgebauten Musikraum war gut und die Motivation der Schüler an sich sehr hoch. Für die kleineren Kinder war die geforderte Konzentration und Disziplin durchaus eine Herausforderung. Aber sie haben es super gemeistert!

Es war der erste Kurs dieser Art in dieser Schule, für den keine Kosten anfielen, da alle anfallenden Ausgaben von der Schule übernommen bzw. gespendet wurden (Essen etc.). Einer Wiederholung an diesem Kursort steht nichts im Wege.

Text: Otmar Küspert



# Österreich

## Bericht vom Kinderkurs Ende Oktober 2019 in der Nähe von Wien

Am 27.10.2019 war es soweit: da startete der zweite 1-Tages-Anapana-Kinderkurs in Österreich. Als Kursort diente eine idyllische Landvilla im Ort Neubau im Bezirk Mistelbach. Der Ort befindet sich auf einer sanften Hügellage und ist ca. 45 Minuten von Wien entfernt und gut an das öffentliche Verkehrsnetz angebunden.

Insgesamt nahmen 7 Kinder im Alter zwischen 7,5 und 11 Jahren teil. Den Kindern wird wohl von diesem Tag nicht nur der bewusste natürliche Atem als ihr Freund in allen Lagen in Erinnerung bleiben, sondern auch das herumtrollen in der idyllischen Gartenanlage an diesem wunderbaren Herbsttag.

## Nächster Kinderkurs am Ostersonntag 2020

Aufgrund der guten Eignung als Kursort und der Nähe zu Wien wird am Ostersonntag der nächste 1-Tageskurs für Kinder und Jugendliche an diesem Kursort stattfinden. Vielleicht wollt ihr es ja mit einer Wien-Reise in den Osterferien verbinden. Der Kurs ist bereits online. Wie du dich anmelden kannst, erfährst du auf der letzten Seite dieser Anapana Post.

## Kinderkurs im neuen Zentrum erstmalig voraussichtlich im Sommer

Der erste Kurs für Kinder und Jugendliche ist im österreichischen Zentrum voraussichtlich im Sommer geplant. Dort entsteht gerade das Zentrum mit dem Namen Dhamma Mudita. Es gibt dort schon eine schöne Meditationshalle. Da es aber noch keine Unterkünfte gibt wird dieser Kurs aller Voraussicht nach auch ein 1-Tageskurs sein. Es kann aber dann schon am Vortag auf dem schönen Gelände campiert werden, auch ein Campingplatz und einige Pensionen befinden sich in der nahen Umgebung.

Texte: Martin Kaufmann

Das neue Meditationszentrum Dhamma Mudita mit der Meditationshalle und viel Natur.

◀ Kursort der 1-Tageskurse



# 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 Meditationslehrerinnen. 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!

## Frage an Goenka:

Sie haben Anapana Kurse in Schulen begleitet. Wie profitieren die Kinder davon?

Die Übung hat nur ein Ziel: Man soll friedlich und harmonisch mit sich und anderen leben. Wenn man älter ist, ist diese Kunst zu leben nicht mehr so einfach zu lernen. Die Kinder sollen diese Kunst, ein gesundes Leben zu leben schon in der Schule lernen, denn das ganze Leben liegt noch vor ihnen.

Die Kinder lernen, ihren Geist zu kontrollieren. Mit der Atembeobachtung werden Regeln für ein gutes Leben erklärt, so dass man versteht:

„Ich soll nicht töten, nicht stehlen und so weiter. Aber wie gelingt mir das? Ich muss meinen Geist kontrollieren. Und das funktioniert.“

Den Atem beobachten können alle Menschen, egal welcher Religion oder Kultur sie angehören.

Anapana hilft beim Lernen!



# Kurse 2020/21

## Wie kannst du dich anmelden?

Du kannst dich online auf der Seite für Kurstermine anmelden: [www.dhamma.org/de/courses/search](http://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.

## 1-Tageskurs in Idstein

15.11.2020 Mädchen 8-18 Jahre  
Jungen 8-12 Jahre

Wiesbadener Straße 74  
D-65510 Idstein

## Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Sumeru“ (Schweiz)

23.-25.04.2021 Mädchen 8-18 Jahre  
Jungen 8-13 Jahre  
02.-04.07.2021 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

## Einführung in die Anapana-Meditation für Kinder

Das indische Vipassana Forschungs-Institut bietet Online-Einführungen zur Anapana-Meditation für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahren) an.

Samstags und donnerstags ab 13.30 Uhr auf Englisch. Sie dauern etwa 75 Minuten. Alles Weitere findest du hier:

[www.vridhamma.org/onlinecc](http://www.vridhamma.org/onlinecc)

## Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Dvara“ (Deutschland)

21.-24.05.2021 Jungen 8-12 / 13-18 J.  
22.-25.07.2021 Mädchen & Jungen 8-18 J.  
21.-24.10.2021 Mädchen 8-12 / 13-18 J.

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

## 1-Tageskurs in Österreich

10.07.2021 Mädchen & Jungen 8-16 J.

Montfortstrasse 88, AT-6840 Götzis  
+41 (0)32 - 941 16 70  
childrens-course@austria.dhamma.org  
austria.dhamma.org

## Kennst du schon ...

die internationale Kinderkurs-Website? Sie enthält viele Infos, auch für Jugendliche, auch auf Deutsch, und nicht nur zu Anapana. Klick mal rein:

[children.dhamma.org](http://children.dhamma.org)