



Anapana Post

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



Superkraft

Es war peinlich. Ich war an der Reihe, aber ich wusste nicht, was ich sagen sollte. Tonio, dessen Großeltern aus Italien waren, konnte Spaghetti, Pizza, Calzone und alle anderen Gerichte rückwärts sagen und das so schnell, dass man mit dem Mitschreiben gar nicht nachkam. Jahed konnte mindestens zehn Meter auf den Händen gehen und dabei die besten Dialoge aus Star Wars rezitieren. Emre war der Krasseste, der konnte wirklich unsere Gedanken erraten. Die drei waren meine besten Freunde, Bros forever. Aber jetzt starrten sie mich an, als wären sie Mitglieder einer gnadenlosen Prüfungskommission. Ich war wahnsinnig nervös und durchsuchte meine Erinnerungen nach etwas, was ich richtig gut konnte. Aber mir fiel nichts ein.

Außer vielleicht, dass ich eine merkwürdige Lache hatte. Tonio sagte, dass die sich anhöre, als schlugen Spaghettitöpfe aneinander. Jahed sagte, dass sie für ihn klang, als krachten in einem Paralleluniversum zwei Sterne aufeinander und Emre sagte nur geheimnisvoll: „Sie sagt viel über dich aus.“ Dabei beließ er es, und das machte mich immer ganz fassungslos. Ich hätte gern gewusst, was genau meine Art zu lachen über mich aussagte, aber keine Chance, er lächelte nur wie irgendein so ein Magier. Aber mit meiner Lache verfügte ich ohnehin nicht über die Form von Superkraft, die wir für die Eroberung brauchten, die wir planten.

Wir wollten eine einsame Insel erkunden, die noch niemand je vorher betreten hatte. Zumindest niemand von uns. Sie lag in der Mitte eines Kießsees und war dicht mit Weiden bestanden.





Vom Ufer sah sie sehr geheimnisvoll aus, und wir konnten nicht anders, als uns vorzustellen, dass es dort so etwas wie eine vergessene Welt gab. „Vielleicht Dinosaurier“, flüsterte Tonio, „Oder ein interstellares Tor“, sagte Jahed fast flüsternd. Beides fand ich eher etwas beängstigend. Ich wollte mit zehn Jahren nicht von einem Dinosaurier verschluckt oder durch ein Wurmloch in eine andere Galaxie fallen. Also sagte ich gar nichts und hoffte auf ein paar langweilige Bäume und Tiere, die nicht allzu hungrig waren.

Das Floß war schnell gebaut. Tonio hatte zwei alte Paletten aus dem Lager seines Vaters geholt, die wir mit Seilen aneinander banden, und Emre hatte verschließbare Plastikeimer gesammelt, die wir nun in Plastiktüten zusammenfassten und die dem Holz und uns Auftrieb geben sollten. In einer Tüte, die wir oben zumachten, konnten sie das Floß über Wasser halten.

Es war ein strahlend heller Tag und obwohl mir bis jetzt keine Superkraft an mir eingefallen war, hatte niemand etwas dagegen, dass ich mitkam. Das war meine heimliche Sorge gewesen und deshalb hatte ich sehr schlecht geschlafen diese Nacht, immer wieder träumte ich davon, wie das Floß mit den dreien ohne mich losfuhr. Es fühlt sich weder im Traum noch im echten Leben gut an, zurückgelassen zu werden, doch jetzt stand ich

auf eben diesem Stück Holz und näherte mich mit meinen drei Freunden der Insel. Sie sah aus wie ein verwünschtes Eiland in einem einsamen Meer. Ein Stück wildes Abenteuer in den Wellen. Als wir an einem kleinen Sandstrand anlegten, schrien Emre... und Tonio... und Jahed vor Begeisterung und Eroberungswillen, ich aber blieb still. Irgendwie ging mir nicht aus dem Kopf, dass ich eigentlich nichts richtig Spannendes beitragen konnte, außer, dass ich eben dabei war. Ich war nervös.

Wir machten das Floß fest und durchstreiften den dichten Wald. Der war so wild, dass jeder Schritt ein Wagnis darstellte. Aber nach schmerzhaften Kratzern und Asthieben, fanden wir uns auf einer kleinen Lichtung wieder. Ein wunderbarer Ort für ein Picknick. Tonio, der unser Küchenchef war, packte den Proviant aus und schon lagen wir schmatzend auf der Decke.

„Iih, was war das?“, schrie Emre auf einmal auf.

In meinem Halbschlaf schossen mir sofort die Dinosaurier durch den Kopf, die hier lebten und sehr hungrig waren, vielleicht war ihm eine Schwanzspitze über die Stirn gestrichen. Gleich würde die Riesenechse sich umdrehen, das Maul weit aufreißen und brüllen: „Früüüüüühstück!“. Emre Vorspeise, die anderen Hauptgericht, ich die Nachspeise.



Da merkte ich es auch. Wir alle sprangen auf, rafften die Decke und die Essenssachen zusammen und sahen einander mit weit aufgerissenen Augen um. Das waren nur Regentropfen, aber was für welche. Riesenregentropfen, Urweltriesenregentropfen, die auf unsere Haut aufklatschten wie Dinosaurierspeichel. In Nullkommanichts hatte sich der Himmel verdunkelt und verdunkelt und uns in eine andere Zeit katapultiert. Es begann zu blitzen. Die Elektrizität riss die schwarzen Bäuche der Wolke auf und das Wasser prasselte aus ihnen heraus wie ein Mageninhalt. In wenigen Minuten waren wir klatschnass. Keine Dinosaurier, aber es wurde so kalt, dass uns auch ohne die Echsen die Zähne klapperten. Ich klapperte am meisten, denn, was konnte ich gegen Urzeitmonster tun, welche Kraft hatte ich? Nun gut, Worte rückwärts sagen und auf den Händen gehen, das half vielleicht auch nicht, aber das Schlimmste daran, dass ich keine Superkraft hatte, war ja, dass ich mich wie jemand fühlte, der keine Superkraft hatte. Ich war einer ohne: Limonade ohne Sprudel, Fernseher ohne Bild, Sommer ohne Sonne, Junge ohne Power... ich hätte die Aufzählung endlos so weiter in die Länge ziehen können, um dabei selbst immer kleiner zu werden und schließlich im Boden zu versinken, der unter unseren Füßen immer matschiger wurde.

„Wir müssen hier weg!“, rief Emre, der schon ganz blau im Gesicht war. „Spinnst du, mit dem Floß über das Wasser, das ist Wahnsinn!“

„Da gehen wir doch u...!“, aber da knallte es so laut neben uns, dass unsere Trommelfelle wie Trampoline unter einer Schar von verrückten Zweitklässlern erzitterten.

„Unter den Bäumen ist es nicht sicher,“ schrie Tonio. Alle nickten, da waren wir uns einig, und wir versuchten, uns durch das Gebüsch bis zum Strand vorzukämpfen. Wir konnten kaum etwas sehen, so dunkel war's und die Äste der Bäume schlugen nach uns, als wollten sie uns von dem Eiland vertreiben. Als sich das Dickicht lichtete, atmeten wir auf, immerhin hatten wir das Flo - wo war das Floß? Jetzt versank ich ganz im Boden. Wir würden hier von Schlamm und Regen untergehen, und ich hatte keine Superkraft, um etwas dagegen zu tun. Jetzt verlor einer nach dem anderen meiner Freunde die Fassung. Ich glaube Tonio hatte nicht nur Regentropfen auf der Wange, und Emre hatte genug mit seinen eigenen Angstgedanken zu tun, der würde jetzt keine von anderen erraten. Jahed stand da wie weggetreten, so als wäre er schon durch das Wurmloch in einem anderen Universum und nur sein durchnässter Körper war noch hier.





Die Monsterregentropfen schlugen um uns herum in den Matsch, so dass es nur so spritzte, und die Blitze hörten sich lauter an, zwischen dem gleißenden Licht und dem Donner war nicht mehr als ein Atemzug. Ich kramte in meinem Kopf nach einer Lösung, aber es schien sogar durch meine Kopfdecke geregnet zu haben, alles war weich und matschig. Einer nach dem anderen kauerte sich mutlos hin und ließ die Schultern hängen. Die Stimmung war auf einen Minuspunkt heruntergestürzt und das letzte Quäntchen Hoffnung schien der Regen mit immer größeren Tropfen hinweg spülen zu wollen. Ich spürte, wie ein Regentropfen sich von meinem Haaransatz löste, sich dann mit anderen vereinigte, zu einem Rinnsal wurde und dann als Fluss an meiner kalten Nase vorbei auf den Punkt zwischen Oberlippe und Nasenlöcher rann. War da was? Ich konzentrierte mich ein bisschen und ließ die Angst Angst sein und die Sorgen Sorgen. Ich beobachtete einfach, was dort passierte, und das war weder ein Blitzschlag noch ein Dinosaurierfrühstück. Es war mein Atem, der aus den Nasenlöchern kam, ganz warm von seinem Weg durch meinen Körper und dort unter meiner Nase auf meine regenkalte Haut traf. Dann hielt er inne und ging als kalter frischer Luftzug wieder hinein. Ich war ganz fasziniert, denn mit jedem Atemzug wurde meine Konzentration stärker und meine Angst schwächer.

Jetzt war meine Zeit gekommen. Warum hatte ich nicht daran gedacht? Wie hatte ich es nur vergessen können?

„Hej, ihr wolltet doch meine Superkraft sehen“, schrie ich in den Wind. Sie sahen mich verwundert an.

„Kannst du den Regen abstellen, kannst du machen, dass das Boot wieder auftaucht?“, schlotterte Emre genervt. Ich sah sie an und sagte bestimmt: „Hört mir jetzt genau zu, nichts davon kann ich ändern, aber das hier kann ich und ihr könnt es auch.“ Dann tippte ich unterhalb der Nase oberhalb der Oberlippe. „Seht ihr diesen Punkt.“ Sie sahen mich an, als wäre ich verrückt geworden. „Gut, dann konzentriert euch mal darauf, wie der Atem rein und raus geht.“

„Was soll das bringen,“ jaulte Tonio.

„Machs einfach“, sagte Jahed, der wohl begriffen hatte, worum es ging. Dann schwiegen wir und jeder beobachtete seinen Atem, wie er in die Nase rein und wieder aus der Nase hinausging. Der Regen hörte nicht auf, das Boot tauchte nicht wieder auf, es blitzte weiter, aber etwas änderte sich total: unsere Stimmung. Ich guckte mich um und sah, dass Tonio ein ganz leichtes Lächeln auf den Lippen hatte und dann Emre und dann auch Jahed und ich sagte: „Ich glaube, ich habe eine Idee!“

Text: Björn Kiehne
Illustration: Helena Hübner



Die 5 Vorsätze

Lies dir die Situationen aus dem Leben durch und ordne sie einem oder mehreren Vorsätzen zu:

A

Auf dem Schulhof hat jemand seine Tasche liegen gelassen. Sie liegt offen da. Ein Handy blitzt in der Sonne. Es ist ein super teures Handy. Wer möchte nicht so eines haben?

B

Schwimmunterricht, Tom hat seine Badehose vergessen, er muss in Unterhose schwimmen. Sie ist nicht gerade das allerneueste Modell, und er schämt sich. Die Mädchen aus der Klasse beginnen ihn zu hänseln.

C

Die Mücke fliegt Kamikaze. Sie tut alles daran, um ein bisschen Blut von dir zu bekommen. Du bist super genervt und hebst den Arm.

D

Es riecht komisch in der Ecke auf dem Schulhof. Die Großen lassen einen kreisen. Das sind verführerische Rauchzeichen. „Komm Kleiner, entspann dich, nimm einen Zug, der Schultag ist noch lang...“

E

Susanne mag dich nicht, aber du magst Susanne und verfolgst sie mit Nachrichten und Bildern und sogar auf dem Schulhof, sodass sie Angst bekommt und sich nicht mehr raus raut.

1

Ich unterlasse es zu töten.

Ich verspreche zu versuchen, alle Wesen mit Wohlwollen zu behandeln, sie keinesfalls zu töten oder ihnen in irgendeiner Weise zu schaden.

2

Ich unterlasse es zu stehlen.

Ich verspreche, nur das zu nehmen, was mir gegeben wird, und nichts, was anderen gehört ohne eine Erlaubnis zu nehmen.

3

Ich unterlasse es generell, andere schlecht zu behandeln.

Ich verspreche, andere Jungen und Mädchen so zu behandeln, als wären sie meine Brüder, Schwestern oder Freunde.

4

Ich unterlasse es, zu lügen und andere durch böse oder gemeine Worte zu verletzen.

Ich verspreche, wahrheitsgemäß, freundlich sowie höflich zu sprechen, keine Lügen zu erzählen oder verletzende Dinge zu oder über jemanden zu sagen.

5

Ich unterlasse es, Alkohol und Drogen zu nehmen.

Ich verspreche, keinen Alkohol oder Rauschmittel zu nehmen, um meinen Geist klar zu halten.

Die fünf Vorsätze entsprechen guten Absichten bzw. sind Versprechen, die wir uns selbst geben, um im Alltag Orientierung zu haben. Sie stärken den Geist, und so kann dieser ein gesundes Fundament bilden für unsere Meditationspraxis.

Kleine Helfer im Alltag

Wie kann ich auch zuhause Anapana praktizieren, wenn ich doch so viel zu tun habe und so viel um mich herum passiert?

Gerade dann ist es wichtig, ab und zu den Atem zu beobachten. So bleibt man selbst ruhig und das eigene Leben friedlich, auch wenn um einen herum alles drunter und drüber geht...

Hier einige Ideen, wie du dich an das Meditieren erinnern kannst. Unten kannst du deine eigenen Gedanken ergänzen. Teil sie gern mit uns:

✉ kinderkurse@dvara.dhamma.org

Anapana Wecker

Mach dir im Telefon eine Erinnerung, die dir immer wieder am Tag mit einem besonderen Klingelton sagt: Mach Anapana. Es gibt sehr schöne Töne. Such dir den schönsten aus.

Anapana - überall

Kopple die Erinnerung an Anapana an Dinge, denen du auf dem Schulweg begegnest. Zum Beispiel: Wann immer du einen Baum siehst, denk daran, Anapana zu machen.

A-Zettel

Schreib dir mehrere Zettel mit einem großen „A“ darauf. Kleb sie an Orte, die du oft aufsuchst oder Dinge, die du oft in der Hand hast. Zum Beispiel: ein Schulbuch, den Toilettendeckel, den Kühlschrank. Sobald du das „A“ siehst, erinnerst du dich daran, Anapana zu machen.

Worte - Anapana

Wenn du Überschriften online liest und darin ein „A“ vorkommt, mach Anapana.

Bilde Anapana-Banden

Such dir Freunde, mit denen du zusammen Anapana machen kannst.

Welche Ideen hast du?



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, ...

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.

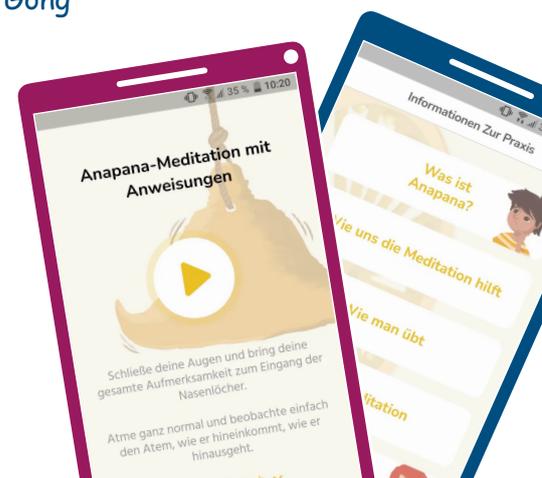
Kennst du schon die Kinderkurs-Website? Klick mal rein: 🌐 children.dhamma.org/de

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.



Kurse 2023

Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Dvāra“ (Deutschland)

26.-29. Mai Jungen 12-18 Jahre
26.-29. Juli Mädchen & Jungen 8-12 J.
26.-29. Okt. Mädchen 12-18 Jahre
02.-05. Nov. Mädchen & Jungen 8-12 J

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

1-Tageskurs in Köln

23. April Mädchen & Jungen 8-18 J.

📍 Breslauer Str. 11, D-50858 Köln
☎ +49 (0)37434 - 79 770
✉ kinderkurse@dvara.dhamma.org
🌐 dvara.dhamma.org

Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Pajjota“ (Belgien)

12.-14. Mai Mädchen 8-18 Jahre
15.-17. Sep. Jungen 8-18 Jahre

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

1-Tageskurs in Österreich

30. April Mädchen & Jungen 8-16 Jahre

📍 Bründlberggasse 23, AT-2125 Neubau
☎ +41 (0)32 - 941 16 70
✉ childrens-course@austria.dhamma.org
🌐 austria.dhamma.org

Vipassana-Meditationszentrum „Dhamma Sumeru“ (Schweiz)

05.-07. Mai Mädchen 8-13 Jahre
Jungen 8-18 Jahre
27.-29. Okt. Mädchen 8-18 Jahre
Jungen 8-13 Jahre

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

