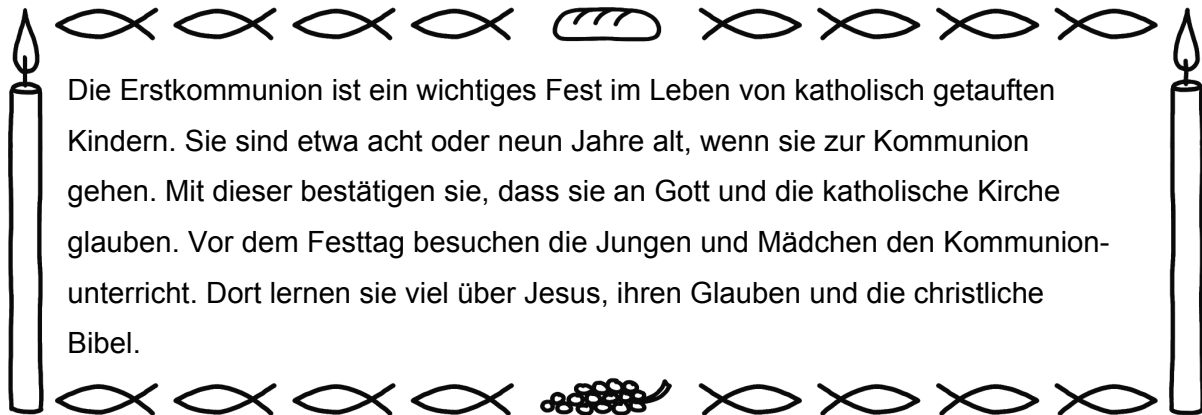




## Station 6 – Mit Anna im Kommunionunterricht



Die Erstkommunion ist ein wichtiges Fest im Leben von katholisch getauften Kindern. Sie sind etwa acht oder neun Jahre alt, wenn sie zur Kommunion gehen. Mit dieser bestätigen sie, dass sie an Gott und die katholische Kirche glauben. Vor dem Festtag besuchen die Jungen und Mädchen den Kommunionunterricht. Dort lernen sie viel über Jesus, ihren Glauben und die christliche Bibel.

Anna kommt gerade vom Kommunionunterricht nach Hause. Heute hat sie einiges über Jesus gelernt. Sie erzählt ihren Eltern:

„Jesus wurde in einem \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ geboren. Seine Eltern hießen \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_. Das war vor etwa \_\_\_\_\_ Jahren.

Als Jesus zwölf Jahre alt war, durfte er seine Eltern in den \_\_\_\_\_ nach Jerusalem begleiten. Dort hat es ihm so gut gefallen, dass er die Abreise seiner

\_\_\_\_\_ verpasste. Dann ließ sich \_\_\_\_\_ von Johannes dem Täufer \_\_\_\_\_ . Er entdeckte viele Dinge, die ihn \_\_\_\_\_ machten.

Aber es gab auch vieles, was ihn \_\_\_\_\_ stimmte. Jesus spürte, dass er den Menschen zeigen konnte, nach \_\_\_\_\_ Willen zu leben. Also suchte er sich

\_\_\_\_\_, die mit ihm durch das Land zogen. Diese Freunde nannten sich

\_\_\_\_\_. Gemeinsam brachten sie \_\_\_\_\_ und die Liebe Gottes zu den Menschen. Jesus erzählte gern Geschichten und er mochte \_\_\_\_\_.

In der nächsten Stunde werden wir dann eine Erzählung von Jesus hören.“

Kinder	Jesus	Stall	traurig	Gottes	Maria	taufen	Freude
Josef	Freunde	2.000	glücklich	Bethlehem	Familie	Jünger	Tempel



## Station 15 – Wir meditieren mit Phong

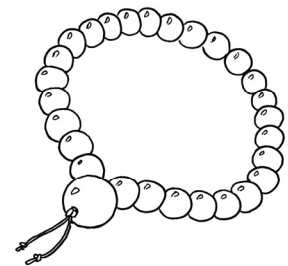


Ich bin Phong, ein Novize in einem buddhistischen Kloster. „Novize“ bedeutet, dass ich einmal Mönch werden möchte. Dazu muss ich zwanzig Jahre alt sein. Durch die Novizenzeit bereite ich mich auf das Leben als Mönch vor und lerne alle Regeln kennen. So kann ich mich in ein paar Jahren bewusst für dieses Leben entscheiden.

Dabei hilft mir auch die Meditation. Ich versuche, mich auf genau eine Frage, Entscheidung oder Situation, die mich beschäftigt, zu konzentrieren. Es ist manchmal ganz schön schwer, sich von nichts und niemandem ablenken zu lassen.

Wenn ich meditiere, sitze ich gerne auf dem Boden oder auf meiner Schlafmatte und benutze meine Mantrakette (eine buddhistische Gebetskette, siehe unten). Ich denke an meine Frage, Situation oder Entscheidung und meistens fällt mir ein Mantra ein. Ein Mantra ist ein Satz, den ich während der Meditation in Gedanken wiederhole. Man kann es auch singen, sprechen oder flüstern. Es kann aber eine ganze Weile dauern, bis das Mantra zu mir kommt. Da muss ich geduldig sein.

Eine Handmantrakette besteht aus 27 kleinen und einer großen Perle. Pro Perle wird das Mantra einmal gedacht, gesagt oder gesungen. Insgesamt wird die Handmantrakette während einer Meditation viermal umrundet.



Für deine Handmantrakette brauchst du:

1 Gummischnur, 27 kleine Perlen, 1 große Perle

Fädle die Perlen auf den Gummi. Der Anfang und das Ende werden durch die große Perle gesteckt. Direkt unter ihr verknotest du beide Gummifäden miteinander. Zusätzlich kannst du in beide Enden des Gummis einen Knoten machen.

Mein Mantra:

---

---