



Anapana Post

Geschichten, Informationen und Neues aus dem Dhamma Zentrum
für Kinder und junge Leute

Ausgabe Nr.5 / April 2014



Die Schnecke Klaus geht spazieren

Hallihallo! Dies ist die Geschichte von der Schnecke Klaus.

Die Schnecke Klaus lebte gemütlich, frei und friedlich unter einem schönen grünen Löwenzahndach. Morgens fraß Klaus dies und das, mittags gerne frisches Gras und abends auch mal ein wenig Fallobst. Wenn die goldene Sonne den Tau etwas angewärmt hatte, nahm er gerne ein Bad. Und wenn es tagsüber nicht zu heiß oder zu kalt war, ging er spazieren. Am liebsten einmal quer über den Wiesenweg und zurück.

Einmal auf seinem Spaziergang hörte Klaus von Weitem ein Stimme, die näher kam: „Hey duuuu!“, schrie diese laut und zunehmend lauter „Aus dem Weeeg! Weg da, ich hab´ s eiiiiiiig!!!“Quiiiiiietsch..... Pladderdipladder.....

Die Stimme musste eine Vollbremsung machen.

Es war der Frosch Dallibald, der überhaupt nicht mit dem Tempo von Klaus gerechnet hatte. Zornig schimpfte er: „Du Trödler, was kriechst du hier nur so langsam auf dem Hauptverkehrsweg entlang? Ich habe es eiiiiilig! Ich habe viel zu tun und viel zu erleben! Was gurkst du hier nur so langsam durch die Gegend?“ „Ich gehe spazieren!“, sagte Klaus. „Einmal quer über den Wiesenweg und zurück. Das ist mein Lieblings-spaziergang!“

„Na, na, - das kann ich gar nicht verstehen, nur einmal quer rüber und zurück, das soll alles sein?“, antwortete der Frosch und schüttelte ungläubig den Kopf: „Nein, nein, nein, das kann ich gar nicht verstehen, das kann ich gar nicht verstehen!“ Und er holte tief Luft, um dann in nur einem Atemzug und ohne Punkt und Komma

zu erzählen, was ER so alles erlebte: „Während du hier einmal entlang gekrochen bist, habe ich ca. 200 Bäume, 80 Sträucher, 65 Pilze, 48 Brennnesseln, 39 verschiedene Fluginsekten, 25 kriechende Käfer, 8 Kamillen, 4 Ameisenhaufen, und 3 Menschen gesehen. Ich erlebe also ca. 450 mal soviel wie du in der gleichen Zeit!“

Klaus war beeindruckt, als er das hörte: „Da-da-da-ist-ja--das-ist-ja-wahnsinnig!“, stotterte er und begann sich auf einmal sehr klein zu fühlen, weil er selber nicht so tolle lange Beine hatte wie der Frosch. „Da-da-da-ist-ja traurig, dass ich keine Beine habe so wie du!... Das ist ja...“ Ihm blieb der Satz im Mund stecken, so betroffen fühlte er sich auf einmal.

Der Frosch Dallibald aber hatte dafür gar keinen Sinn. Er dachte schon wieder an sein nächstes Etappenziel und hüpfte los: „Also Kleiner, ich muss weiter! Mein Leben rennt mir sonst davon und ich will es nicht verpassen. Deshalb renn´ ich ihm hinterher, vielleicht krieg´ ich´s ja zu fassen!“ ...Das tönte nun schon aus der Ferne zu unserem Klaus hinüber.



Klaus blieb deprimiert zurück. Von einem Moment auf den anderen war er unzufrieden damit, nur ne blöde Schnecke zu sein, die immer nur so langsam herum kriechen konnte. Er wollte gerne schneller und wendiger sein so wie der Frosch. Dann könnte er viel mehr erleben und sein Leben wäre so viel interessanter! Er fühlte sich auf einmal misstrauisch und auch einsam. „So ein Schneckenleben ist ja gar nix wert!“, dach-

te er. „So ein Leben als Schnecke macht doch überhaupt keinen Sinn!“ Die Sonne lächelte, der Wind säuselte, die Blumen tanzten und dufteten und die Zirben zirpten. Aber Klaus bekam davon überhaupt nichts mehr mit. Er kroch noch langsamer als langsam und mit hängenden Schultern weiter, und es kostete ihn alle Kraft, wieder zu seinem Löwenzahndach zurück zu schlurfen.



Abends saß Klaus da und mümmelte ohne Appetit ein Stück Fallobst. „Wenn ich nur ein Frosch wäre, dann wäre alles gut. Dann wäre ich jetzt die glücklichste Schnecke der Welt! - Oder wenn ich zumindest nur so lange Beine hätte! Ich finde mich einfach nur blöd, so wie ich bin!“ Oh je, oh je, was waren das für traurige Gedanken, die Klaus´ Geist so verdunkelten und sich so schmerzhaft in sein Herz bohrten! Wenn wir doch nur laut zu ihm sprechen könnten: „Hey Schnecke Klaus, du bist ganz einzigartig! Schön, dass du auf der Welt bist, wir lieben dich!“....Aber leider-, die Schnecke steckt nun einmal mitten in der Geschichte auf dem Papier und wir sitzen nur außerhalb und lesen diese. Wir können nichts tun. Wir müssen wohl einfach geduldig sein und abwarten wie es weiter geht!

Am nächsten Morgen

Klaus hatte die ganze Nacht schlecht geschlafen. Er hatte von riesigen Monstern auf großen Beinen geträumt, die ihn auffraßen. Als er wach wurde, bemerkte er, dass genau neben seinem Löwenzahn ein kleiner Wiesenpilz gewachsen war. Der sah sehr freundlich aus mit seinem lila Hütchen und einer spitzen Nase. „Hey - guten Morgen! Wo kommst du denn auf einmal her?“, fragte Klaus.

Der Pilz, der sich seiner noch gar nicht ganz ge-

wahr war, antwortete. „Wer, was, wie? Meinst du mich? Bin ich denn tatsächlich ein Pilz geworden?“ Der Pilz schaute an sich hinunter und lächelte verzückt. Dann sprach er: „Oh wie schön! Gestern war ich noch eine kleine Spore im Erdboden! Heute bin ich schon ein Pilz. Und Morgen?... Ja wer weiß das schon, wer weiß das schon! Ach froh ist, wer einfach nur da sein kann, sich nichts wünscht und nichts verlangt!- Die Luft riecht würzig und die Sonne scheint warm, nicht wahr? Und der Tau erst, wie der funkelt an den Halmen, und wie melodisch die Libellen surren! Ach, welch großes Wunder dieser Moment!“

Klaus schaute den Pilz merkwürdig an und dachte an gestern: „Bist du denn gar nicht traurig, dass du ein Pilz geworden bist und keine Beine



hast, um irgendwo hin zu laufen?“, fragte er.

„Traurig?“, antwortete der Pilz und verzog merkwürdig seine Augenbrauen. „Wieso denn traurig? Ich bin einfach nur da, verstehst du das denn nicht? Ich bin einfach nur da! Wozu brauche ich Beine? Ich habe alles was ich brauche!“

„Naja, aber du kannst ja nur hier stehen und siehst nicht viel von der Welt!“

„Die Welt, kleine Schnecke...“, antwortete der Pilz kraftvoll und voller Hingabe, „...die Welt ist in mir drinnen, hier!“ ...und er zeigte auf sein Herz: „...Hier ist die Welt!- Sind meine Gedanken voller Liebe, Freude, Fürsorge und Frieden, ist die Welt wunderschön und voller Harmonie! Sind meine Gedanken aber düster und missmu-

tig, voller Abwehr und Angst, dann ist die Welt ganz kalt und hässlich! Daran siehst du, dass die Welt in mir drinnen ist! - Ich brauche also gar keine Beine, um irgendwohin zu laufen. Ich habe schon alles und ich kann mir sogar aussuchen, welche von beiden Welten ich möchte!“

Oh, da gab es ja jemanden, der einfach nur zufrieden war so wie er war, ohne Beine. Einfach-nur-so glücklich! Klaus wurde nachdenklich und fragt den Pilz. „Sag mal, gibt es denn auch für mich einen Weg, einfach nur glücklich zu sein, ob mit Beinen oder ohne? Kann auch ich lernen, wie ich mir die Welt aussuche?“

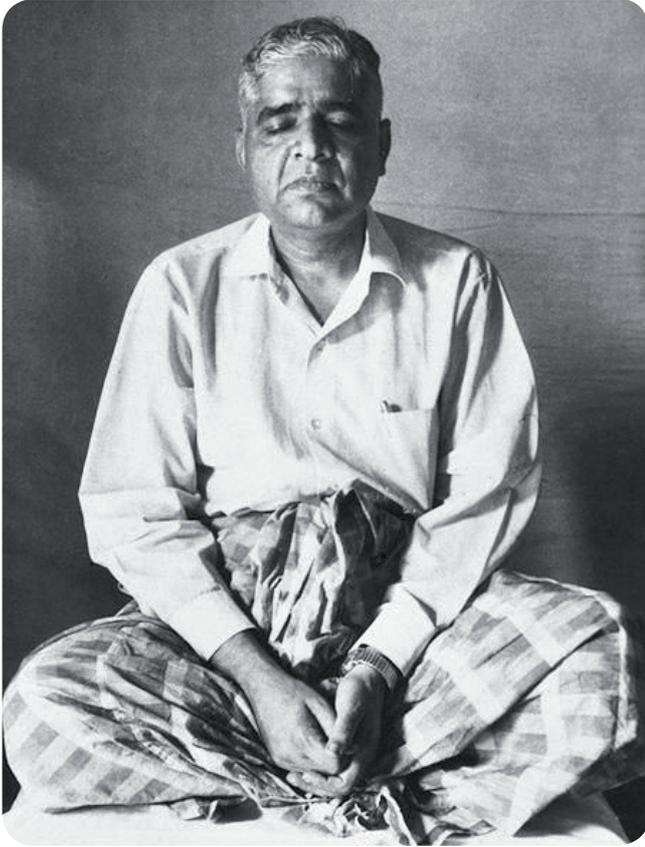
Der Pilz antwortete fröhlich: „Naja, du musst dich schon immer wieder dazu anhalten. Pass auf: Du atmest ein und atmest wieder aus und lässt dabei das Beine-Wollen einfach los. Du lässt einfach alle Wollen-Gedanken los! So wie die Pusteblume, unter der du wohnst, ihre Fallschirm-Kinder loslässt und mit dem Wind schickt. Sie lässt sie los und bleibt doch dort, wo sie ist; ganz tief verwurzelt. Sie fliegt nicht mit diesem oder jenem Kind davon. Nein, sie bleibt tief verwurzelt im Moment, sie atmet ein, atmet aus und spürt ihren Atem. Und das mache ich auch, siehst du?“ Und der Pilz schloss die Augen und vertiefte sich nach Innen.

Klaus stand da und spürte den stillen Frieden, der sich vom Pilz aus entfaltete.

Und je mehr Klaus diesen Frieden auch in seinem Herzen zuließ, desto mehr konnte er das Beine-Wollen loslassen. Die Beine-Wollen-Gedanken flogen einfach davon so wie die Löwenzahn-Fallschirmkinder. Klaus begann einen tiefen Einklang zu spüren mit allem, was war. Nun hatte er zwar immer noch keine Beine, aber die Welt in ihm war eine schöne und friedvolle Welt.

(CP)

Aus dem Leben unseres Lehrers



Auf den folgenden Seiten erzählen wir euch die Lebensgeschichte unseres Lehrers Goenkaji. Goenkaji wuchs, obwohl seine Familie indischer Abstammung war, in Burma auf, einem Nachbarland Indiens. Sein eigentlicher Name lautete Satya Narayan Goenka. In der nord-indischen Sprache Hindi wird jedoch immer dann gerne die Silbe „-ji“ an den Nachnamen gehängt, wenn man einem Menschen besonders viel Achtung entgegenbringen möchte. Deshalb hat sich auch bei uns der Name Goenkaji eingebürgert. Als Goenkaji erwachsen war, wurde er in Burma ein bekannter Geschäftsmann und verdiente ziemlich viel Geld. Zunehmend bekam er jedoch starke Kopfschmerzen. Er litt sehr darunter und probierte alles Mögliche, um Linderung zu erfahren. Doch nichts und niemand konnte ihm helfen.

Als er von einer Meditation namens Vipassana hörte, hoffte er, dass das ein Weg für ihn sein konnte. Aber der Meditationslehrer

wollte nicht, dass Goenkaji wegen seiner Kopfschmerzen kam. Er wollte, dass Goenkaji erst dann an einem Kurs teilnahm, wenn er bereit war, sich von allem Leid zu befreien.

Einige Zeit dauerte es noch, bis Goenkaji sich tatsächlich zu einem Kurs anmeldete. Als er dann jedoch teilnahm, bemerkte er, dass das Meditieren ihm so gut tat, dass er das Zentrum von da an regelmäßig besuchte, um sich in der Meditation weiter zu üben. Sein Lehrer freute sich darüber, denn ihm war klar, dass Goenkaji die Gabe und die Kraft mitbrachte, selber einmal Meditation zu lehren.

Ursprünglich wurden Vipassana und Anapana ja in Indien gelehrt, von Buddha und seinen Gefährten. Nach einigen Jahrhunderten ist das Wissen darüber aber dort wieder verloren gegangen. Es gab jedoch damals schon eine Weissagung, die besagte, dass dieses spezielle Wissen wieder nach Indien zurückfinden und sich von dort aus in der gesamte Welt ausbreiten würde. Goenkajis Lehrer wusste, dass das geschehen würde und dass sein Schüler der Richtige für diese Aufgabe war.

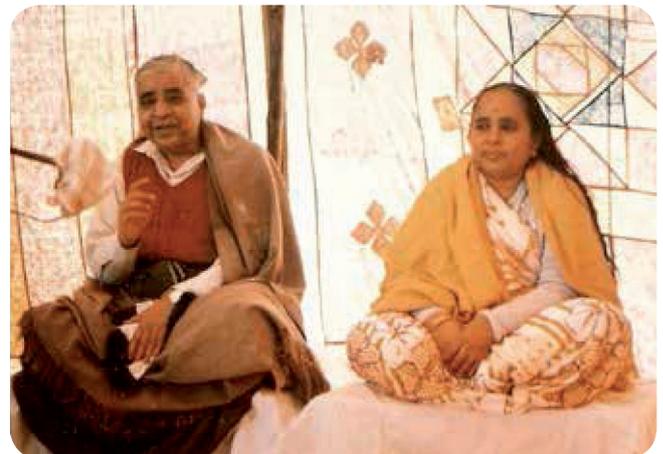


Bild oben: Goenkaji beantwortet Fragen mit seiner Frau Mataji, Anfang 1970er Jahre in Indien.

Nach vielen Lehrjahren brach Goenkaji tatsächlich mit dem Segen seines Lehrers nach Indien auf, um dort Meditation zu lehren. Am Anfang nahmen nur ein paar Familienangehörige

und Freunde teil. Nach und nach kamen jedoch immer mehr Menschen auch aus fernen Ländern dazu, um Vipassana zu lernen. So wurde bald das erste Zentrum speziell für Vipassana-Meditation nahe der indischen Hauptstadt Mumbai gegründet.

Bald begann Goenkaji, auch in anderen Ländern Meditation zu unterrichten und weitere Lehrer auszubilden. Die ersten Kurse außerhalb Indiens fanden in Frankreich, Großbritannien und Kanada statt. Überall begannen Menschen zu meditieren, und es wurden sehr viele Vipassana-Zentren errichtet (Du findest dazu in der Anapana-Post 2013 mehr Infos und Bilder).

Sogar in einigen indischen und amerikanischen Gefängnissen wurden Kurse abgehalten, sodass auch dort die Menschen die Möglichkeit bekamen, an sich selber zu arbeiten. Und natürlich wurden bald auch Kurse für Kinder und Jugendliche entwickelt, die überall auf der Welt in ähnlicher Weise stattfinden.



Bild oben: Goenkaji erklärt seinen Schülern wie sie gut meditieren können.

Die Anapana-Kurse für Kinder und Jugendliche sind also euer erster großer Schritt! Später, wenn ihr erwachsen seid, könnt auch ihr Vipassana lernen. Aber das hat Zeit. Erst einmal ist es gut und wichtig für euch, Schritte ins Leben zu gehen. Anapana und vor allem Sila (ethisches Verhalten) sind eine wichtige Grundlage und Hilfe dafür. Insbesondere Sila ist sehr wichtig für ein friedvolles und vertrauensvolles Miteinander von Menschen. Sila ist wie ein guter Boden, auf dem Glück, Frieden und Harmonie wie gesunde, starke Bäume wachsen können.



Letztes Jahr ist unser Lehrer Satya Narayan Goenka gestorben. Das ist der Grund warum wir ihm hier noch einmal diese Seiten in der Anapana-Post widmen.

Wir freuen uns sehr, dass er gelebt und uns dieses Geschenk der Meditation gebracht hat!

Mögen wir alle lange davon profitieren und tiefen inneren Frieden in uns entwickeln! Mögen wir wahrhaft glücklich sein!

Möge unser Lehrer Goenkaji, wo auch immer er jetzt sein mag, glücklich sein!





Eine wichtige Frage

...Wir kommen auf die Welt, leben eine Zeit lang und irgendwann endet das Leben wieder...

Eine der wichtigsten Fragen, die es sich daher lohnt, zu stellen, lautet:

Wie möchte ich wirklich leben, und wofür möchte ich mich wirklich einsetzen mit meiner Lebenskraft?

Wir möchten dich nun dazu ermuntern, dich einmal tiefer mit der Frage auseinander zu setzen. Hier unser Vorschlag:

1. Schreibe alle Aktivitäten, mit denen du deinen Tag füllst und gestaltest in diesen Kasten. Du kannst dafür auch Symbole oder kleine Zeichnungen verwenden.



2. Nun schau dir bitte noch einmal jede Aktivität einzeln an. Nützt sie dir und inwieweit tut sie dir gut und dient dir?

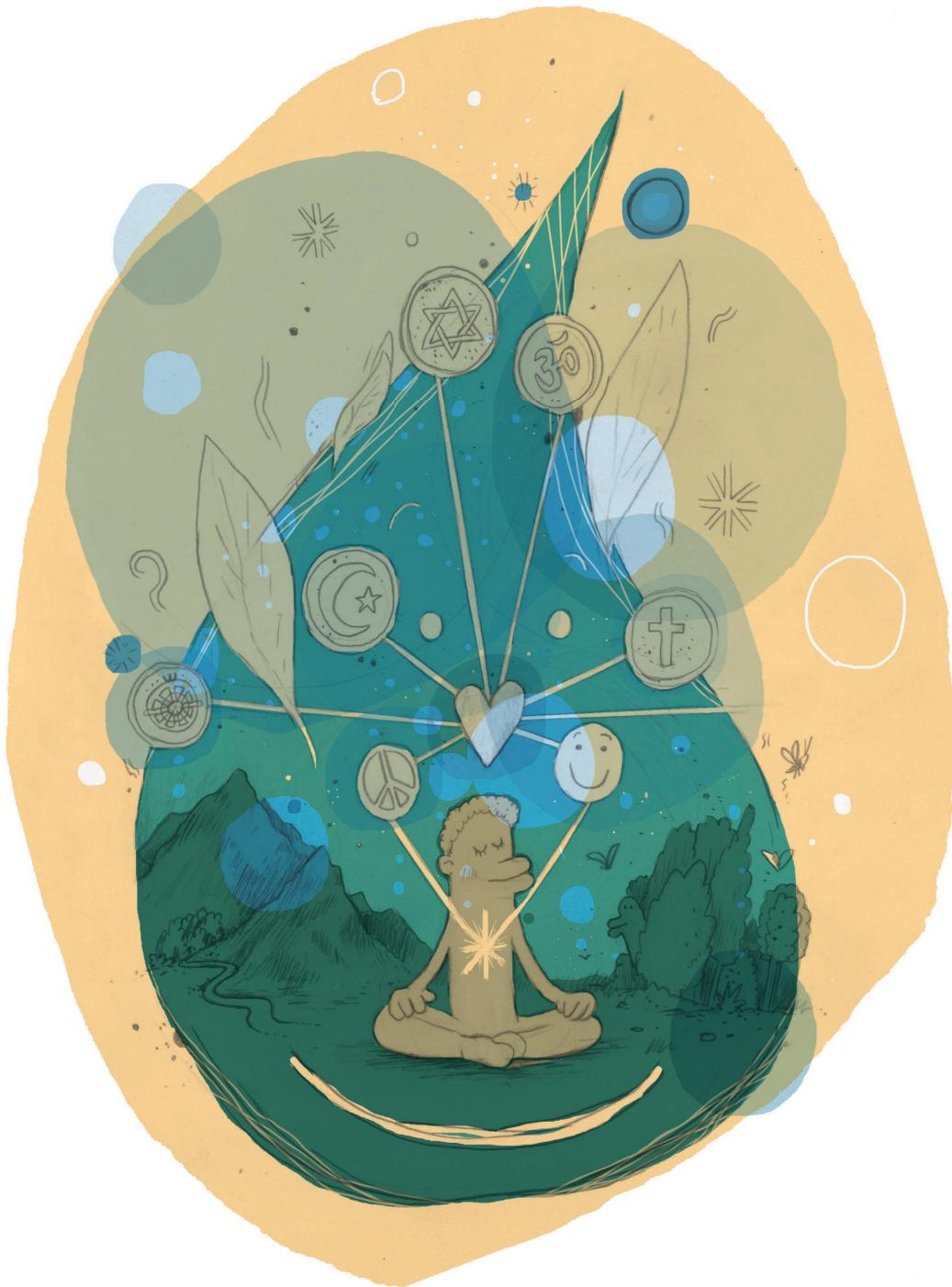
3. Gibt es etwas, das du noch nicht aufgelistet hast, das du aber gerne schon längst getan hättest? Bitte schreibe oder male auch dieses auf.



4. So und nun kommt der Praktische Teil der Übung: Lies noch einmal alles durch, was du oben geschrieben hast. Streiche jetzt all jene Aktivitäten kräftig durch, die dir nicht wirklich nützen. Bleibe dabei sehr ehrlich mit dir.

5. Nimm dir nun vor, mehr Zeit in all jenes zu stecken, was dir sinnvoll erscheint und was du bisher noch nicht getan hast! Das sind alle Aktivitäten, die du nicht durchgestrichen hast.

Wir wünschen dir viel Freude, Kraft und Erfolg bei der Gestaltung deines Lebens!



Aus einer Rede von Goenkaji auf dem Weltfriedensgipfel im Jahr 2000 in New York:

„Eine Religion ist nur dann eine Religion, wenn sie zusammenführt. Eine Religion ist keine Religion, wenn sie trennt. Der Sinn einer Religion ist nicht, Menschen zu trennen, sondern sie zusammenzuführen. Sehr viel ist für und gegen den Religionswechsel gesagt worden. Ich bin für die

Bekehrung, nicht dagegen. Aber nicht für die Bekehrung von einer organisierten Religion zu einer anderen organisierten Religion - nein: Bekehrung vom Unglück zum Glück. Bekehrung von Gefangenschaft zu Befreiung. Bekehrung von Grausamkeit zu Mitgefühl. Das ist der Religionswechsel, der heute gebraucht wird!

Wenn mein Geist aufgeregt und voller Zorn,

Hass, Groll und Feindseligkeit ist, wie kann ich dann der Welt Frieden bringen? Deshalb haben alle Weisen und Heiligen der Welt gesagt: ‚Erkenne dich selbst.‘ Nicht nur auf intellektueller, emotionaler oder religiöser Ebene, sondern auf der tatsächlichen Ebene. Wenn Sie die Wahrheit über sich selbst auf der Erfahrungsebene kennen, lassen sich viele Probleme lösen. Sie fangen an, das universelle Gesetz der Natur oder Gottes zu verstehen, das für alle gilt.

Wenn ich mich selbst beobachte und merke, dass ich Zorn, Groll oder Feindseligkeit erzeuge, dann erkenne ich, dass ich selbst das erste Opfer meiner Feindseligkeit bin. Erst danach beginne ich, anderen zu schaden. Und wenn ich frei von diesen Negativitäten bin, beginnt die Natur oder der allmächtige Gott, mich zu belohnen: Ich fühle mich so ruhig und

entspannt. Ob ich mich nun als Hindu, Muslim, Christ oder Jain bezeichne, das macht keinen Unterschied: ein Mensch ist ein Mensch. Der menschliche Geist ist der menschliche Geist.

Die Bekehrung sollte von der Unreinheit des Geistes hin zur Reinheit des Geistes stattfinden. Das ist der wahre Wechsel, der notwendig ist - nichts sonst. (...)

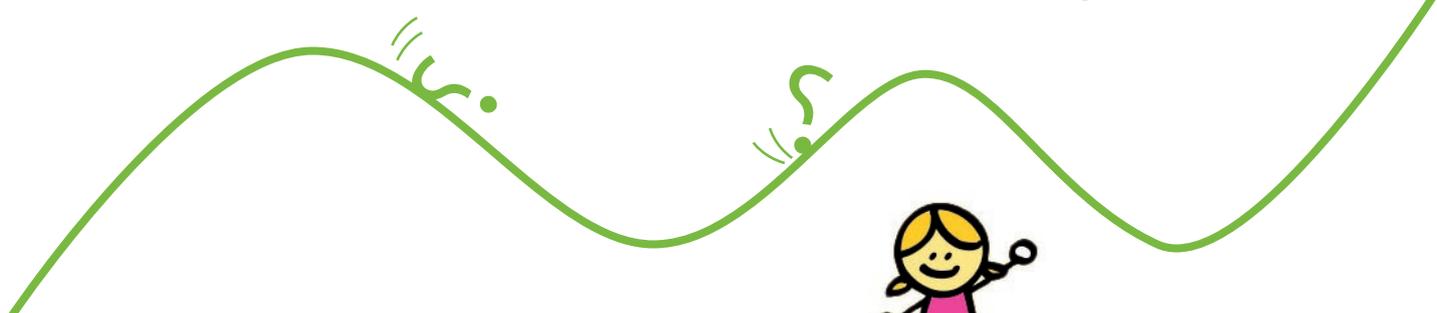
Jede Religion hat einen guten Kern aus Liebe, Mitgefühl und Wohlwollen. Die äußere Schale ist jeweils unterschiedlich, aber wenn man dem Wesenskern der Religion Bedeutung gibt, dann gibt es keinen Streit. Verurteile nichts. Achte auf den Wesenskern einer jeden Religion, dann entsteht wirklicher Frieden, wirkliche Harmonie.“



Satzrätsel



Acuh wnen das düestr kilnegn mag, frü aells
 kmnot emianl dre Tga.
 Dsa Lbeen nmimt hlat snienen Lfau.
 Mla ghte´ s brageb nud mla braugef.
 Wsa huete sti, sit vlliecheit ntich mregon,
 dcoh lgeit drian nei Sachtz vrebogen!



Kinder-Kurstermine 2014



Deutschsprachige Kurse

Deutschland * Dhamma Dvara *

- 1.5.-4.5. Mädchenkurs (8-18 Jahre)
- 5.8.-8.8. Kinderkurs (8-12 Jahre)
- 2.10.-5.10. Jungenkurs (8-18 Jahre)
- 1-Tageskurse für Kinder bald auch in Berlin

Schweiz * Dhamma Summeru *

- 13.6.-15.6. Kinderkurs (8-13 Jahre) & Mädchen (14-18 Jahre)
- 16.08. Teenagerkurs (siehe Infobox Seite 11)

Belgien * Dhamma Pajjota *

- 30.5.-1.6. Kinderkurs (8-12 Jahre)
- 31.10.-2.11. Mädchenkurs (8-18 Jahre)
- 7.11.-9.11. Jungenkurs (8-18 Jahre)

Was erwartet dich auf einem Kurs?

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 Meditationslehrer. Gerne könnt ihr eure Freunde oder Geschwister mitbringen. Diese müssen natürlich auch ein Anmeldeformular ausfüllen und eine Einverständniserklärung der Eltern (das Elternformular) mitschicken.



Infobox

Teenagerkurs in der Schweiz

Am 16.08.2014 findet zum ersten Mal ein Kurs für Teenager im Tageszentrum MOVE in Zürich statt. Infos dazu gibt es bald unter folgendem Link:

<http://www.sumeru.dhamma.org/Kinderkurse.kinderkurse0.0.html?&L=1>

Wie kann ich mich anmelden?

Für Kurse in Deutschland oder Belgien lade dir die Anmeldeformulare von der jeweiligen Internetseite herunter und schicke sie ausgefüllt und unterschrieben direkt an das Zentrum.

Für Kurse in der Schweiz melde dich online auf der Seite für Kurstermine an. Klicke hierfür auf „Anmelden/ Apply“ und folge der Anweisung.

Deutschland

Kontakt unter:

Vipassana-Meditationszentrum
Dhamma Dvara
Alte Straße 6.
08606 Triebel
Tel: 037434 - 79770
E-Mail: KinderKurs-reg@dvaradhamma.org
www.dvara.dhamma.org

Schweiz

Kontakt unter:

Vipassana-Meditationszentrum
Dhamma Sumeru
N° 140
CH-2610 Mont-Soleil
Tel. +41 (0)32 941 16 70
E-Mail: children-info@sumeru.dhamma.org
www.sumeru.dhamma.org

Belgien

Kontakt unter:

Vipassana-Meditationszentrum
Dhamma Pajjota
Driepaal 3
B-3650 Dilsen-Stokkem
Tel. +32 (0)89 518 230
Fax +32 (0)89 518 239
info@pajjota.dhamma.org
www.pajjota.dhamma.org

Dann vielleicht bis bald, noch viel Freude und Erfolg bei der täglichen Anapana-Praxis wünscht euch euer **KINDERKURS** Team!

