

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

Ausgabe Nr. 6 / April 2015



Auf dem Wacholderhügel tut sich was

Die Tiere und das neue Haus – Triebel, im Februar 2015: Der Anfang lag schon weit zurück und die Tiere hatten längst ihren ersten Schrecken überwunden und viel gelernt. Was war alles auf einmal passiert? Kleine Bäume wurden gefällt und umgepflanzt, riesige Bagger, Lastwagen und Bauarbeiter mit Maschinen waren gekommen. Auch im Fichtenhaus war es sehr unruhig gewesen. Die Fledermäuse mit den großen Mausohren, die hier friedlich miteinander gelebt hatten, hatten zwischendurch Nase und Ohren voll und verließen ihr Quartier. Die erste flog los und alle anderen folgten ihr. Es war einfach zu laut und zu viel.

Nachdem aus dem Fichtenhaus ein Heizund Duschhaus geworden und die Aufregung abgeklungen war, waren sie vorsichtig zurückgekommen und hingen jetzt wieder viele Monate im Jahr im Dachstuhl. Sie liebten diesen Ort doch – und jetzt war es sogar noch ein bisschen angenehmer hier, mit der neuen Heizung, die ihr Quartier wärmte und es behaglich machte.

Die zwei Fledermäuse Kuno und Flux, hatten damals im Herbst vor zwei Wintern neugierig aus der Dachluke gelauscht. Die beiden hatten es bei ihren nächtlichen zickzackigen Rundflügen zuerst geortet: Es entstand ein riesiges Bagger-Loch. Die Höhlen des Maulwurfs Methusi waren nichts dagegen. Es war wirklich riesengroß. Nach und nach wurden komische Röhren und Kabel gelegt und dann wurde alles mit Zement wieder zugegossen. Menschen machen merkwürdige Sachen. Über viele Neumondwechsel



schen, die an- und abreisten, wirkten daran mit. Die kleinste Zwergmaus, die dicht neben der alten Garage ihren Unterschlupf hatte, beobachtete die Menschen auf ihren Trampelpfaden, insbesondere abends und am Morgen. Sie hörte das Menschenwort "Bauhelfer". Oft sah sie einen mit ganz hellem Fell auf dem Kopf und auch einige andere kamen häufig. Es gab auch eine ältere Dame, die überall dabei war. Die kleine Zwergmaus, bekam auch mit, dass die Menschen in dem neuen Haus das gleiche machen wollten, wie in dem anderen, kleineren und flacheren Haus. Sie gingen hinein und waren still. Ihr gefiel das gut - ruhige Menschen gefielen ihr besser als laute. Nur manchmal sang einer. Das Singen war in Ordnung.



Normalerweise machten die Menschen sonst doch recht viel Krach, besonders die Kleineren, die ab und zu auch kamen. Eigentlich mochte die Maus die kleinen Menschen ganz gern, auch wenn sie sie manchmal überraschten und sie schon einmal dabei vor Schreck von einem kleinen Baum gefallen war, zum Glück in einen Laubhaufen. Auf den Zement waren Mauern gebaut worden – überwiegend aus Beton. Da war kein Durchkommen. Aber viele Tiere waren natürlich – meistens nachts – doch einmal gucken gegangen, die offenen Eingänge und Fensterluken luden dazu ein.

Auch der Fuchs Rinald, der gar nicht hier wohnte, sondern ab und zu nachts kam, um Lederschuhe zu suchen, die selten genug wie vergessen vor Türen standen, war durch das Haus gestreift, das sie "neue Dhamma- Halle" nannten. Einmal war er auch die Treppen

hinaufgelaufen. Es gab viel zu sehen. Da waren Holz, Plastik, Kabel, Werkzeuge, Farbe, Dichtungsmasse und Schrauben. Die Elster Ellie nahm ein paar besonders Glitzernde davon mit in ihr Nest. Die Mäuse sammelten ein paar Dinge für ihre Winterreserve ein – allerdings hatten sie in diesem Winter noch gar nicht viel davon gebraucht.

Der Teppichkäfer TimTap war enttäuscht, dass sich die Menschen für den falschen Bodenbelag entschieden hatten. Die Farbe hingegen gefiel ihm gut. Er war auf Kunos Rücken herüber geflogen, um sich umzuschauen. Er wollte jedoch lieber sein Zuhause in der Nähe der großen Kastanie behalten.

Es gab viele kleinere Zimmer in dem neuen Haus. Sie sahen ein bisschen aus, wie die Kammern in einem Kaninchenbau, nur eckiger und viel, viel größer. Die Tiere waren gespannt, was die Menschen hier machen wollten.

Die Ameisen lagen noch dicht bei der Halle viele Meter unter der Erde in der gleichen Kältestarre. Sie würden erst später ihre Erkundungen wieder aufnehmen. Die Regenwürmer schliefen noch in ihrer Winterstarre in tieferen Erdschichten. Erst wenn es wesentlich wärmer werden würde, würden sie wieder in die höher gelegenen Erdschichten wandern und dann würden auch die Jungen schlüpfen.

Jetzt war das Haus fast fertig. Einige kleine Insekten waren schon fest eingezogen. Sigrunde, die Spinne schwebte an einer Seite der Hallendecke an ihren dünnen Fäden und schwang vergnügt hin und her. Von hier aus konnte sie alles gut beobachten. Ein paar Marienkäfer hatten sich schon vor dem Winter in einen Lüftungsschlitz fallen lassen und träumten in ihrem Winterschlaf vor sich hin. Für viele spätere Be- und Anwohner war es einfach noch zu früh im Jahr. Auch die Zugvögel mit Siggi der Singdrossel, Xrrsm der Mönchsgrasmücke und dem Zilzalp würden erst später eintreffen. Hingegen flog Krah die Krähe schon den ganzen Winter lang am neuen Haus vorbei.

Die kleine Fledermaus Flutella war noch nicht weise, dafür war sie noch zu jung. Einmal war sie nachts mit Schwung durch das große Lüftungsrohr geflogen und konnte noch gerade vor der Mauer abbremsen, scharf wenden und wieder zurückfliegen. Das große Lüftungsrohr blieb spannend für sie. Sie mochte das, was die Menschen "Technik" nannten, ganz gerne. Sie fand es faszinierend und interessant. Die Holzwürmer hingegen zeigten wenig Interesse an dem Neubau. Das Holz war noch zu neu und auf dem großen Gelände gab es viel interessantere Dinge. Sie bevorzugten zum Beispiel den alten Stuhl neben dem Baubüro, in dem sie die kleinen Larven sicher abgelegt hatten oder die zahlreichen hölzernen Gegenstände in der großen Garage.



Alle Tiere waren schon sehr gespannt. Sie hatten gehört, dass das neue Haus jetzt bald genutzt werden sollte. Die Menschen wollten im März einziehen. Dann würden sie wieder dort hineingehen und still sein. Dann kämen sie wieder heraus und andere kämen und wären auch still. Viele Menschen fühlten sich besser, nachdem sie lange Zeit still waren, so wohlgesonnen und glücklich. Die Tiere liebten es, in dieser friedlichen, leisen Umgebung zu leben, bei Menschen, die sie in Ruhe ließen. Jetzt kam bald ein neues Mal der Frühling und mit ihm die Wärme, die wieder alles beleben würde.



Goenkaji beantwortet Fragen

Was ist der Geist?

S.N. Goehkaji: Der Geist ist das, was denkt. Wir können nur denken, weil wir einen Geist haben. Unser Geist denkt die ganze Zeit, oder er liest und denkt über das Gelesene nach. Während des Denkens kann er dabei Gutes oder Schädliches bewirken, je nachdem, welche Art von Denken wir uns angewöhnt haben. Bei schädigenden Gedanken erzeugen wir Feindseligkeit und Abneigung gegen andere. Wenn wir unser Denken jedoch zum Guten hin verändern, werden wir, obwohl noch Gedanken da sind, wohlwollende Gedanken für andere erzeugen.

Wenn du mit einem wohlwollenden Geist einem Menschen begegnest, der Schwächen hat und deshalb etwas tut, was anderen und ihm selber schadet, wirst du dir wünschen, dass dieser Mensch seine Schwächen überwindet, damit er nicht noch mehr Leid und Unglück auf sich zieht. Dein Wunsch wird sein, dass er oder sie sich von schädlichen Handlungen fernhält und sich so davor bewahrt, in den "Feuern des Leidens" zu brennen. (Mit "Feuer des Leidens" ist folgendes gemeint: Gefühle wie Wut und Hass erzeugen unangenehme, hitzige Empfindungen im Körper, die einen richtig unglücklich machen. Man "brennt" sozusagen vor Wut. Vielleicht kannst du dich sogar daran erinnern, wie du dich

in solch einem Zustand mal gefühlt hast. Es ist kaum auszuhalten, nicht wahr?)

Zusammengefasst: Es ist die Eigenschaft unseres Geistes, die ganze Zeit Gedanken zu erzeugen. Das können wir innerlich beobachten. Unsere wichtigste Aufgabe dabei ist, den Geist hin zu einem heilsamen Ablauf der Gedanken zu führen und ihn davon abzuhalten, schädliche Denk-Pfade einzuschlagen. Unser gesamtes Bestreben zielt also darauf ab, diese Natur des Geistes zu verstehen und ihn zu korrigieren, wenn er den falschen Weg einschlägt.



(freie Übersetzung für Kinder in Anlehnung an das Original, zu finden unter: http://www.vridhamma.org/Goenkaji-Answers-Children)

Anmerkung vom Anapana-Post-Team:



Es ist mit dem Training des Geistes ein bisschen so, wie wenn man einen kleinen jungen Hund trainiert. Am Anfang zieht er an der Leine, reagiert auf alles, was auf dem Weg liegt, wird unruhig, wenn ihm andere Hunde oder Menschen entgegen kommen. Bald aber, - nach gutem Training, wird er ruhiger und gelassener, lässt sich ohne Schwierigkeiten ander Leine führen und kommt bereitwilligmit, welche Richtung man auch immer einschlägt. ->



Manche Hunde können sogar so gut ausgebildet werden, dass sie blinde Menschen absolut zuverlässig und sicher die Straßen entlang und über die Kreuzung führen!

Mögenauch wir unseren Geist durch das Beobachten und Üben von Anapana in solch einen guten Zustand bringen, dass wir uns immer auf ihn verlassen können und dass wir klar und hilfreich denken und so zu einer positiven Gestaltung unseres eigenen Lebens und des Lebens unserer Mitmenschen beitragen!



Hallihallo! Wir haben uns wieder eine kleine Aufgabe für dich ausgedacht. Diesmal in Form einer Frage mit Lösungen zum Ankreuzen. Lass dir ruhig Zeit damit und überprüfe deine Antworten im Alltag! Hier kommt nun unsere Frage an dich:

In welchen Situationen kannst du meditieren? Wann ist es also möglich, den Fluss des Atems am Eingang der Nase wahrzunehmen? (Anapana-Sati)

O im Zug

O an der Ampel



- O beim Nachdenken
- O beim Gehen
- O wenn ich traurig bin
- O unter der Dusche
- O beim Sport
- O wenn ich mich langweile
- O wenn die Sonne scheint
- O beim Telefonieren
- O wenn ich über etwas zornig bin
- O im Liegen
- O auf dem Weihnachtsmarkt
- O beim Computer spielen
- O wenn ich irgendwo warte



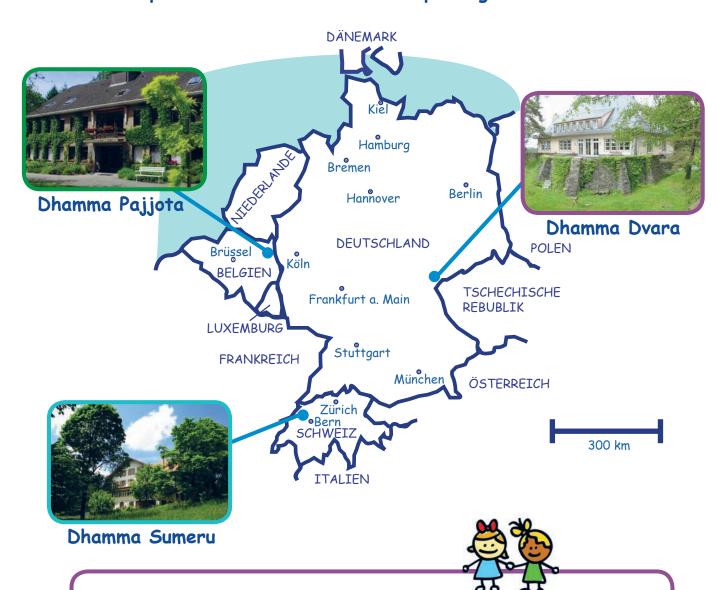
- O wenn ich gerade hochbeschäftigt bin
- O wenn es regnet
- O beim Gassi gehen mit meinem Hund
- O beim Fahrradfahren
- O wenn es schneit
- O beim Kochen
- O wenn ich auf meinem Meditationskissen sitze
- O wenn ich mich freue
- O beim Wandern
- O wenn ich frustriert bin
- O beim Fernsehen
- O auf einem lauten Bahnhof
- O beim Schwimmen im Meer
- O beim Tanzen
- O beim Essen
- O beim 'Mensch ärgere dich nicht' spielen





Kinderkurs - Termine 2015 & Infos

Vipassana-Zentren für deutschsprachige Kinderkurse



Deutschland * Dhamma Dvara *

23. Mai - 26. Mai Kurs für Jungen zwischen 8 und 18 Jahren 3. Aug. - 6. Aug. Kurs für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren 29. Okt. - 1. Nov. Kurs für Mädchen zwischen 8 und 18 Jahren

Ein-Tageskurse

15. März Kurs an einer Schule in Heckenbeck, bei Göttingen 25. April Kurs an einer Schule in Dossenheim, bei Heidelberg Termin noch offen Kurs in Mühlau bei Reichenbach Termin noch offen Kurs in Berlin

Belgien * Dhamma Pajjota * deutschsprachige Kurse:

24.- 26. April Kurs für Mädchen zwischen 8 und 18 Jahren

1.- 3. Mai Kurs für Jungen zwischen 8 und 18 Jahren

25.- 27. Sept. Kurs für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren



Schweiz * Dhamma Sumeru *

27. Mai - 29. Mai Französischer Kinderkurs; Alter: Jungen und Mädchen von 8-13 Jahren plus Jungen im Alter von 14-18 Jahren

11. Sept. - 13. Sept. Deutscher Kinderkurs; Alter: Jungen und Mädchen von 8-13 Jahren plus Mädchen im Alter von 14-18 Jahren

20. Nov. - 22. Nov. Französischer Kinderkurs;
Alter: Jungen und Mädchen von 8-13 Jahren plus

Mädchen im Alter von 14-18 Jahren





Infos von Dhamma Sumeru

Dhamma Sumeru, "Der himmlische Berg des Dhamma", ist das Schweizer Vipassana-Zentrum. Es liegt auf über 1200 Meter auf dem "Sonnenberg" Mont Soleil, im Jura.

Jedes Jahr finden im Schweizer Vipassana-Zentrum vier Kinderkurse statt. Jeweils zwei Kurse auf Deutsch und zwei auf Französisch. Die Lage des Zentrums ermöglicht auch Kindern aus Deutschland und Frankreich, diese Kurse ohne allzu großen Reiseaufwand zu besuchen. Zum Beispiel dauert die Autofahrt von Freiburg im Breisgau bis ins Vipassana-Zentrum nur etwa zwei Stunden. Alle Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 13 Jahren können an diesen Kursen teilnehmen sowie zusätzlich jeweils nur Jungen oder nur Mädchen im Alter von 14 bis 18 Jahren. Deshalb bitte vor der Anmeldung die jeweiligen Altersanforderungen genau beachten!

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 Frühstücken. 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.

Räfsel Seite V. Anapana-Meditation ist in geder Altagssituation möglich, sobald wir den hineinkommenden und herausgehenden den hineinkommenden und herausgehenden Atem am Eingang der Nase spüren. Und wenn du das "Anapana-Gewahrsein" morgens und deine Aufmerksamkeit an dieser Stelle und deine Aufmerksamkeit an dieser Stelle schulst, wird es dir helfen, den Atem hin und wieder auch ganz spontan in vielerlei und wieder auch ganz spontan in vielerlei Alltagssituationen wahrzunehmen. - Was das Alltagssituationen wahrzunehmen. - Mas das wohl bringt? Probiere es aus!

pnusöftuA

Wie kann ich mich anmelden?

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

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

Deutschland

Vipassana-Meditationszentrum

Dhamma Dvara Alte Straße 6 08606 Triebel

Tel: 037434 - 79770

E-Mail: KinderKurs-reg@dvara.dhamma.org

www.dvara.dhamma.org

Schweiz

Vipassana-Meditationszentrum

Dhamma Sumeru

Nº 140

CH-2610 Mont-Soleil

Tel. +41 (0)32 941 16 70

E-Mail: children-info@sumeru.dhamma.org

www.sumeru.dhamma.org

Belgien

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!

Impressum

Anapana-Post, 30. April 2015 Vipassana-Vereinigung e.V. Alte Straße 6, 08606 Triebel

