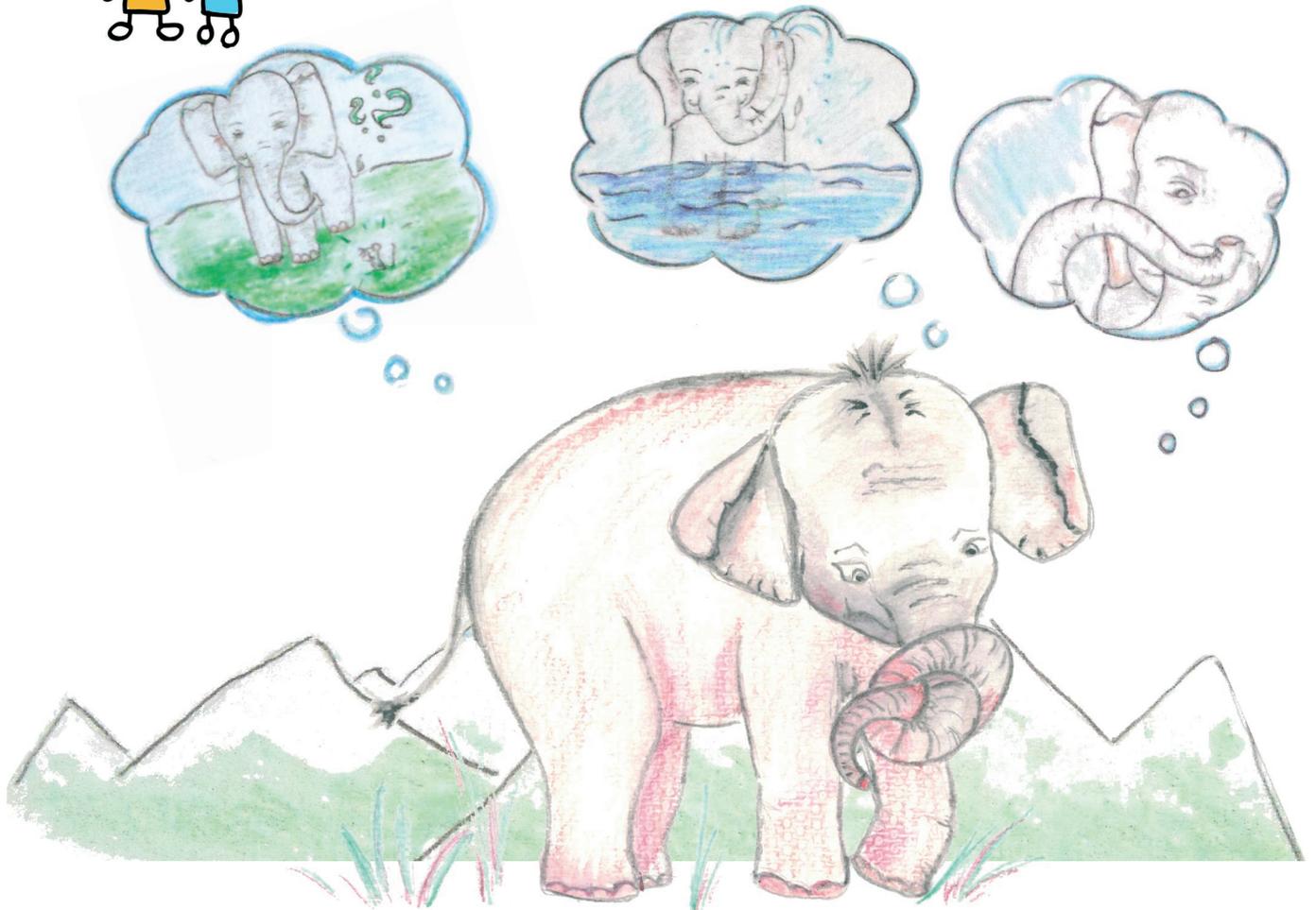




Anapana Post

Geschichten, Informationen und Neues aus Dhamma Dvara
für Kinder und junge Leute

Ausgabe Nr.4 / April 2013



Klein-Heti und der gordische Knoten

Es war einmal ein kleiner Elefant namens Heti, liebevoll von seiner Mutter Klein-Heti genannt. Dieser kleine Elefant hatte ein sehr großes Problem. Ständig musste er über irgendetwas nachdenken. Er grübelte den ganzen Tag lang und bemerkte nicht, wie sich dabei sein Rüssel mitbewegte und, - schwuppdwupp ein großer Knoten drinnen war. Und so ein Knoten im Rüssel...oh, - das tat weh, besonders wenn er mal niesen musste oder in der Nase bohren wollte.

Seine Mutter war schon mindestens 30 Mal mit ihm bei Dr. Tubib gewesen, einem angesehenen Orthopäden für Elefanten und andere große

Tiere. Dieser konnte zwar mit vielen Ver- und Einrenkungen den gordischen Rüsselknoten wieder lösen, doch leider vergingen keine zwei Tage, da ging es schon wieder los, das Problem mit dem Denken und dem Rüssel.

Während Hetis Freunde munter spielten und ihren Spaß hatten, musste er dringend über Probleme, die ihm in den Sinn kamen, nachdenken. Manchmal waren das einfach nur Zukunftsgedanken, z.B.: „Was nur soll ich tun, wenn ich erwachsen bin?“, oder: „Soll ich morgen im Fluss baden gehen, oder nicht?“. Manchmal dachte er an Gestern oder Vorgestern, und manchmal

waren die Fragen des kleinen Elefanten eher philosophischer Natur: „Warum waren Elefanten so groß und Mäuse so klein? Wieso war er überhaupt ein Elefant und kein Krokodil?“. Aber es kam auch vor, dass er sich mit düsteren Selbstzweifeln quälte, ohne dabei zu merken, wie der Knoten in seinem Rüssel immer fester wurde: „Meine Beine sind so dick und mein Rüssel so lang...und meine Ohren flattern so doll im Wind. Ich bin wirklich kein schöner Elefant, und immer bin ich der Schwächste beim Stoßzahnhaken!“

Die Gedanken kamen ganz automatisch. Es waren so viele und sie waren so durcheinander und verschlungen und dann wieder hin- und her hüpfend wie eine Steppenmaus auf heißen Steinen.

Seine Mutter war verzweifelt. Sie mochte nicht, dass ihr kleiner Sohn unter Rüsselknoten, verschlungenen Gedanken und Schmerzen beim Naseputzen litt. Der Elefanten-Orthopäde war so teuer und der kleine Elefant lernte einfach nichts aus seinen schmerzlichen Erfahrungen. Immer und immer wieder verknotete sich sein Rüssel und dann lachten die anderen ihn auch noch aus deswegen.

So konnte es doch nicht weitergehen!

Zum Glück hörte die Mutter irgendwann ganz beiläufig von einer weisen Frau im Mangowald, die wohl schon so einigen Tieren hatte helfen können. Zum Beispiel dem Krokodil Dalin, das ständig mit den Zähnen knirschte; oder der Eule Siberia, die Angst vorm Fliegen hatte. Und sogar dem Käfer Graubus, der sich bei Gewitter immer zwanghaft im Kreis drehte obwohl er doch eigentlich schlafen wollte.

Da machte sich die Elefantenmutter hoffnungsvoll mit Klein-Heti auf den Weg, um die weise Frau zu besuchen. Nach einer halben Tagesreise kamen sie im Mangowald hinter den sieben Bergen, bei den...sieben Mangobäumen an.

Erwartungsvoll klopfen sie an die Tür. Die

weise Frau trat heraus und begrüßte sie herzlich. Als sie Klein-Heti sah, wußte sie sofort, wo das Problem lag: „Du denkst zu viel! Du vergisst, dass du hier und jetzt lebst, vor lauter Gedanken! Kommt herein, wir wollen gemeinsam Anapana üben!“. So saßen sie abends auf einem gemütlichen Bambusstroh-Teppich und begannen zu meditieren, so wie Buddha es vor vielen Jahren gelehrt hatte. Drei Tage übten sie gemeinsam in der Hütte.

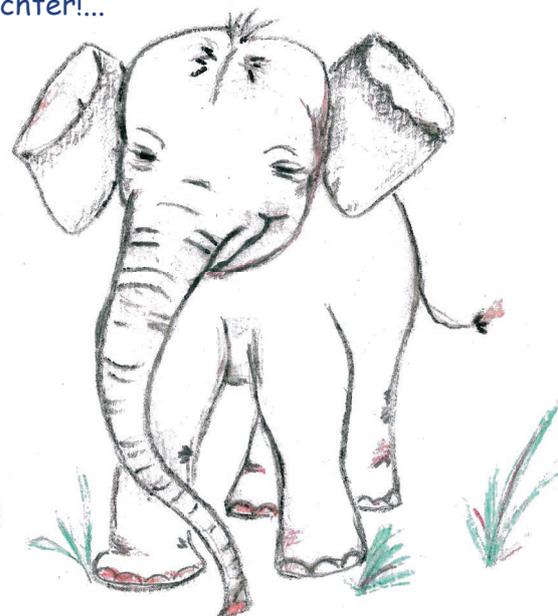
Das war für Klein-Heti anfangs ganz schön schwer: Das eine Mal schlief er fast ein, das andere Mal kam ihm ein Gedanke, der ihn so zum Kichern und Prusten brachte, dass er vor Schmerzen aufschrie, denn es waren ja immer noch Knoten im seinem Rüssel. Irgendwann aber ließen die Gedanken nach und, - welch ein Glück, Stück für Stück löste sich auch der gordische Rüsselknoten.

Die Mama war erleichtert. Der weite Weg hatte sich gelohnt. Auch bei ihr hatten sich einige Knoten gelöst, insbesondere die Klein-Heti-Sorge-Knoten. Die waren zwar nicht zu sehen, weil sie nur in ihrem Geist waren, aber Knoten ist eben Knoten.

Zum Schluss sprach die weise Frau noch zu Heti: „Ich empfehle dir, jeden Tag zu üben! So wirst du dir selber helfen und deinen Geist zur Ruhe bringen!“.

Klein-Heti war glücklich. Er konnte wieder richtig durchatmen und seinen Atem dabei sogar wahrnehmen. So war das Leben doch tatsächlich viel leichter!...

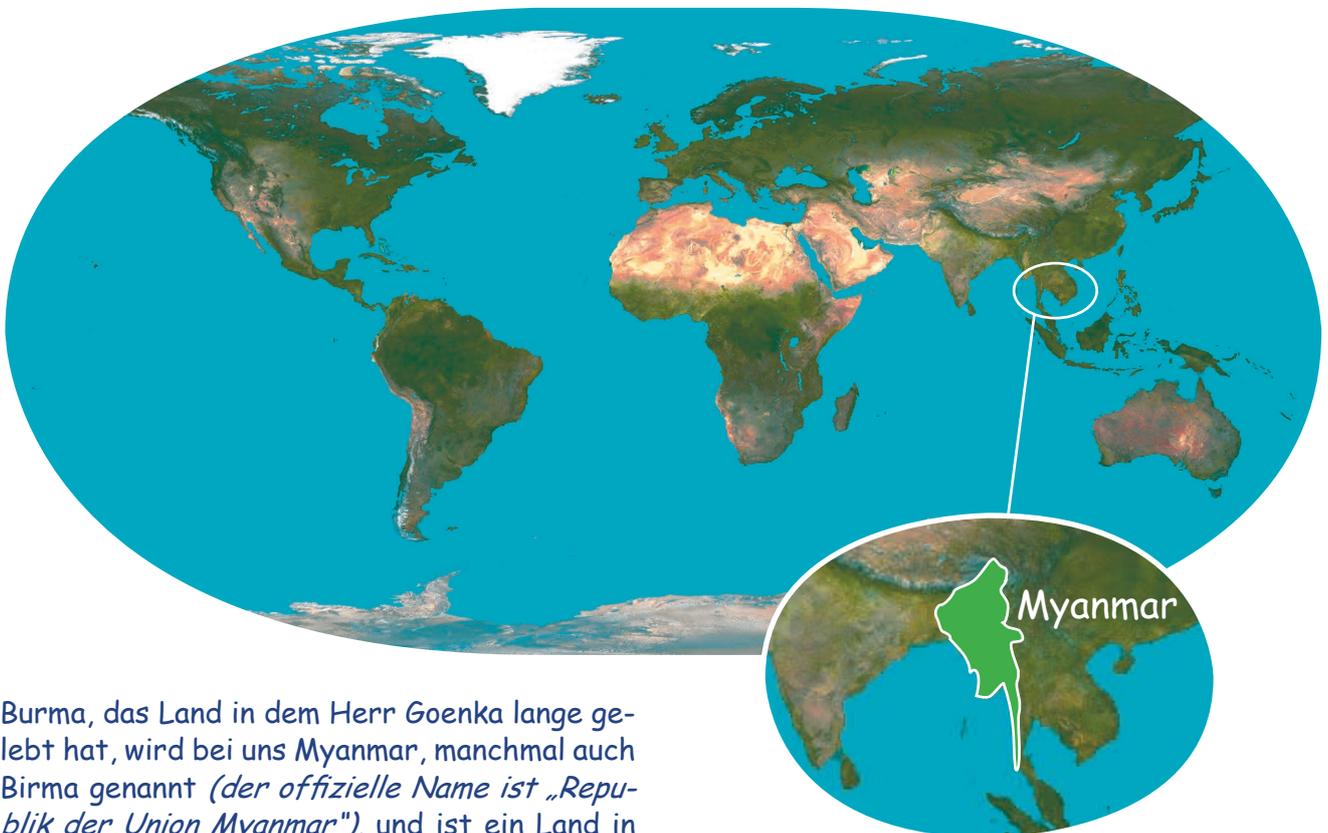
(cpaw)



Internationales-Rund um den Globus

Vipassana-Zentren gibt es nicht nur in Deutschland und Europa, sondern auf der ganzen Welt, - in Amerika, Australien, Neuseeland, im mittleren Osten und in Afrika. Nur in der Arktis gibt es kein Vipassana-Zentrum, aber bestimmt einige Inuit (wir sagen oft auch Eskimos), die dann und wann gerne mal in ihren Iglus meditieren.

Unten seht ihr einmal die Kontinente, aufgeklappt auf einer Weltkarte mit Europa und Afrika in der Mitte. Die meisten Vipassana-Zentren -nämlich insgesamt mehr als 50- gibt es in Indien und Nepal. Einige von ihnen sind riesig. Unser Lehrer S.N. Goenka ist Inder, hat aber ganz lange in Burma gelebt und dort von einem Lehrer namens U Ba Kin das Meditieren gelernt. Später ist er mit seiner Familie zurück nach Indien gezogen und hat dort selber angefangen, Vipassana zu unterrichten.



Burma, das Land in dem Herr Goenka lange gelebt hat, wird bei uns Myanmar, manchmal auch Birma genannt (*der offizielle Name ist „Republik der Union Myanmar“*), und ist ein Land in Süd-Ost-Asien, das an China, Laos, Thailand, Bangladesh und Indien grenzt (wie ihr in der kleinen Karte erkennen könnt). Das Land ist doppelt so groß wie Deutschland, aber es leben dort deutlich weniger Menschen.

Zurück zu Indien, das zwar kein eigener Kontinent, aber so groß wie ein Kontinent ist! Ihr könnt ja einmal in einem Atlas oder auf einem Globus nach dem Land suchen. Hier wohnen 1,2 Milliarden Menschen, ca. 20 Mal so viele wie in Burma - und darunter einige, die Vipassana praktizieren.

Auf der folgenden Karte (folgende Seite) seht ihr, mit einem roten Punkt gekennzeichnet, alle Zentren, die bisher aufgebaut wurden. Blaue Punkte zeigen Orte an, wo einige Monate im Jahre Meditationskurse stattfinden, aber nicht das ganze Jahr hindurch.

In Deutschland gibt es einen roten Punkt für das Zentrum in Triebel namens "Dhamma Dvara" und einen blauen Punkt für Hausham in Bayern, wo im Frühjahr und Sommer Kurse stattfinden. Außerdem gibt es noch Kurse in Meppen (in

Niedersachsen) das hier nicht eingezeichnet ist.

Wie ihr auf dem kleinen Ausschnitt „Europa“ sehen könnt, liegen viele Zentren gar nicht weit von Deutschland entfernt, zum Beispiel in Belgien, der Schweiz, Österreich oder der Tschechischen Republik. Es gibt immer wieder Meditierende, die dort hinfahren, manche, weil die Kurse in Deutschland schon voll sind, oder aber, weil das ausländische Zentrum für sie näher an ihrem Wohnort liegt.

Es gibt auch Menschen, die noch weiter reisen: Manchmal sind Lehrer in Triebel, die aus entfernten Ländern kommen und manchmal kommen auch Besucher von anderen Kontinenten, um mitzuhelfen, oder auch, um während ihres Aufenthalts in Deutschland hier zu meditieren. Genauso gibt es einige deutsche Vipassana-Meditierende, die in anderen Ländern unterwegs sind und freundschaftliche Verbindungen über die ganze Welt pflegen.



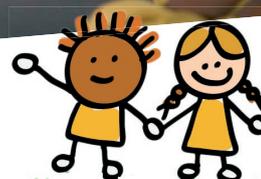
Nach all der Geographie am Anfang folgen jetzt noch einige Photos aus anderen Ländern;



Hier seht ihr zum Beispiel Bilder von einem Kinderkurs in Indien und Hong-Kong...



...und hier ein Bild von einem Kinderkurs in Afrika...



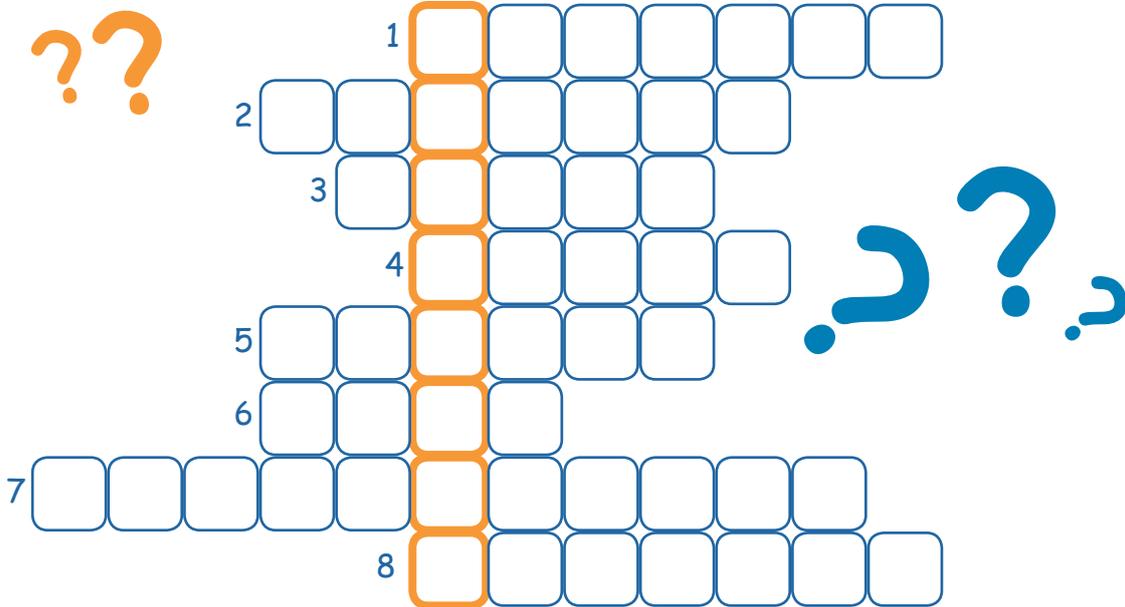
...und dann noch eines von einem Jungenkurs in Myanmar.

Bald wird es eine deutsche Kinderkursseite im Internet geben. Hier könnt ihr mehr über die Kinderkurse in der ganzen Welt erfahren. Wer von euch etwas Englisch spricht, kann jetzt schon einmal die Seite besuchen: <http://www.children.dhamma.org/>. Dort findet ihr auch diese Bilder wieder; mal sehen, ob ihr sie entdeckt.

Mögen alle Kinder auf der ganzen Welt glücklich sein!

Rätselecke

*Auflösungen auf der letzten Seite



Kreuzworträtsel

Nach dem Beantworten der 8 Fragen ergibt sich das Lösungswort in dem dick umrandeten Kästchen. Die Fragen kannst du, wenn du die Anapana Post gut durchgelesen hast, einfach beantworten.

1. Wie heißt Burma noch?
2. Wie heißt die Meditation, bei welcher du den natürlichen Atem im Bereich der Nase wahrnimmst?
3. Was passiert, wenn Heti das Elefanten Kind so viel denkt?
4. Was kommt zur Ruhe, wenn du die Atem-Technik übst?
5. Wie heiß der Lehrer von S. N. Goenka?
6. Wie lautet der Pali-Begriff für die 5 Regeln, die ein harmonisches Miteinander fördern?
7. Wie heißt das Zentrum in Deutschland?
8. Was bedeutet mitfühlende Liebe und Wohlwollen auf Pali (der Sprache Buddhas) ?



Finde die drei Freunde von Klein-Heti dem Elefanten, deren Namen für nützliche Eigenschaften stehen. Sie verstecken sich irgendwo in der Anapanapost.



Sila
Moral,
ethisches Handeln



Samadhi
Sammlung, Konzentration



Metta
selbstlose Liebe

Mandala zum Ausmalen





Termine für die nächsten **KINDERKURSE**



2.5. - 5.5.2013

Kinderkurs für Mädchen, 8 bis 18 Jahre

9.5. - 12.5.2013

Kinderkurs für Jungen, 8 bis 18 Jahre

3.10. - 6.10.2013

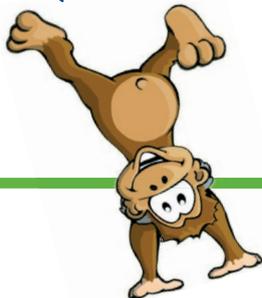
Kinderkurs für Kinder, 8 bis 12 Jahre



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 oder backen Plätzchen. Meditationseinheiten gibt es insgesamt acht am Tag. Bei diesen 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.



Elefanten-Suchspiel
Sila.. befindet sich auf Seite 3, rechts oben im blauen Überschriftenbalken
Samadhi... ist auf Seite 4 zu finden, rechts oben in der Landkarte
Metta... findest du auf Seite 5, im ersten Foto, liegend auf einem Blatt Papier

Wie kann ich mich anmelden?

Die Anmeldeformulare kannst du von der Homepage: www.dvara.dhamma.org, unter „Kurse für Kinder“ herunterladen und ausdrucken. Bitte fülle deine Anmeldung selbst aus und sende sie gemeinsam mit dem unterschriebenen Elternformular an:



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

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

KINDERKURS Team
aus Dhamma Dvara!



*Rätsellecke Aufösungen
Kreuzworträtsel
1. Myanmar
2. Anapana
3. Knoten
4. Geist
5. UBakin
6. Sila
7. Dhamma Dvara
8. Metta
Lösungswort: MANGALAM bedeutet Glück