



Het verhaal van de onbekende hond

Bolko van Bottendaal zat bij het tuinhek en wachtte ongeduldig tot Janneman, de mens met wie hij altijd ging wandelen en die altijd op deze bijzondere manier door zijn vrouw werd aangesproken, door de deur naar buiten kwam zodat Bolko hem weer achter zich aan kon trekken.

Bolko beschouwde dit als een van zijn hoofdtaken in dit huis, want Janneman bewoog zich meestal als een langzaam, deftig heertje en zonder Bolko zou hij waarschijnlijk niet ver komen.



Eigenlijk heette de man Jan-Willem van Bottendaal en hij woonde samen met zijn

vrouw en zijn hond, een boxer, in een comfortabele, pas opgeknapte woning in een gerespecteerde wijk.

Er woonden helaas maar weinig honden. Eentje echter, een erg onvriendelijke loerde altijd naar hen tijdens hun gezamenlijke wandelingen en gromde dreigend als Bolko zijn mens langs de grote, donkere etalage van de leegstaande winkel trok. Blijkbaar was die onbekende hond de bewaker van de zaak.

Altijd als Bolko in de buurt van de zaak kwam en aan de andere hond dacht, gingen zijn nekharen overeind staan en ontblootte hij wantrouwig zijn tanden terwijl hij zich op de ontmoeting met de onbekende hond voorbereidde.

Als hij dan bij de etalage kwam, stond zijn tegenstander er al en keken ze elkaar standvastig en heftig grommend aan totdat Bolko de controle verloor en luidkeels begon te blaffen.

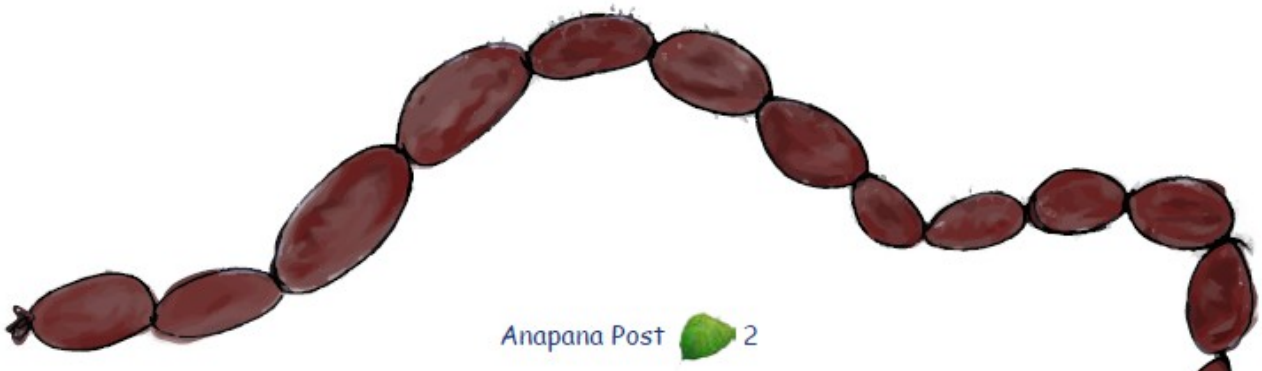
De andere hond deed hetzelfde. Het was alsof hij wilde verhinderen dat Bolko en zijn mens zelfs maar in de buurt van de zaak kwamen. De stijgende spanning ontladde zich in steeds harder gekef dat meervoudig door de stegen galmden, waardoor de mens van Bolko het geduld verloor en Bolko volkomen begripsloos en ondankbaar begon uit te schelden.



„Ongelooflijk...“, dacht Bolko: „Dat was gemeen! Hij wou toch alleen maar zijn mens en zichzelf beschermen tegen dit monster. Woef, woef, het was niet eerlijk dat hij nu de staf kreeg - deze ingewikkelde situatie was toch niet zijn schuld, woef, woef. Het was de schuld van die andere daar in de etalage!“ Sombor liet Bolko zijn staart tussen zijn poten hangen en draafde achter zijn onwetende tweevoeter aan, die hem nog steeds uitschold. „Wat een ellendig leven“, dacht Bolko. „Dan was ik toch liever een sledehond in Siberië. Dat zou beslist een rustiger leven zijn.“

Terwijl hij aan Siberische bossen en met sneeuw bedekte velden dacht, nam Bolko opnieuw de leiding en begon zijn mens weer achter zich aan te trekken, bijna als een echte sledehond.

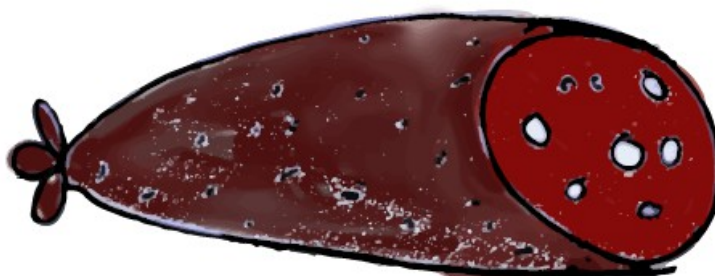
Maar op een keer op een warme en zonnige zondag vond er precies voor de etalage een merkwaardige gebeurtenis plaats. Net op het moment dat Bolko zich wapende voor een nieuwe ontmoeting met de onbekende hond, zijn enige tegenstander in de straat, plofte er een dikke vette salami-worst op de straat vlak voor zijn neus. „OOOAAH!!! Woef, woef, wat was dat voor een onbeschrijflijk



lekker hapje!", dacht hij terwijl de fijne en kruidige geur hem bedwelmde: „Wat een heerlijke geur! Wat een fijne delicatessen!" (Salami, dat was voor Bolko absoluut voor driehonderd procent de begeerlijkste lievelings-lekkernij die hij zich maar kon voorstellen!) Meteen vergat hij de onbekende hond en zijn ogen begonnen te stralen. Het water liep hem in de mond en zijn korte staart kwispelde op en neer van verrukking. Heel voorzichtig nam hij de salami tussen zijn tanden om deze eerst in veiligheid te brengen. Maar wat zag hij toen hij in de

etalage van de winkel? Ook de onbekende hond had een salami tussen zijn tanden en staarde Bolko verbaast aan. „Wat krijgen we nou?", dacht Bolko: „Zou dat mogelijk zijn...? Vindt die hond salami ook lekker?" Opeens zag de onbekende hond er niet meer zo gevaarlijk en onvriendelijk uit. Hij gromde ook niet, en, - Bolko keek nog eens goed - inderdaad, ook de korte staart van de onbekende hond kwispelde hem vriendelijk tegemoet. Dat was echt een onverwachte wending. Zou Bolko zich zo vergist hebben in die andere hond?

Een verhaal gebaseerd op het Indiase sprookje van de tempel van de dansende spiegel (ook op muziek uitgebracht door Gerhard Schöne op de CD „Die Sieben Gaben“).



Conclusie: De wereld houdt ons een spiegel voor. Als onze stemming onvriendelijk is, dan reageert onze omgeving ook afwerend en onvriendelijk. Wij zien dan alles negatief. Omgekeerd, als wij vriendelijk gestemd zijn en ons hart open staat, dan kunnen andere mensen ons ook open en vriendelijk benaderen. Dan kan het zomaar gebeuren dat zelfs schuwe dieren ons vertrouwen en niet weglopen als we in de buurt komen.

Anapana helpt ons vriendelijk te blijven. Het helpt ons in moeilijke momenten wanneer we dan bewust blijven van de ademhaling bij de ingang van de neusgaten. Op die manier kunnen onvriendelijke gedachten, die toch

niet helpen, zich niet in onze geest manifesteren. In plaats daarvan zullen wij ze meteen in onze geest opmerken en ze door nieuwe vriendelijkere gedachten vervangen. Dat alleen al zorgt ervoor dat onze woorden en daden vriendelijker worden, omdat ze uit een zuivere geest voortkomen. En zo dragen wij in dit korte moment eraan bij dat de wereld een beetje beter wordt.

Bolko uit het verhaal moet dit nog leren. Vermoedelijk zal hij van nu af aan verwachtingsvol uitkijken naar de dagelijkse ontmoeting met zijn spiegelbeeld en niet meer van te voren zo negatief denken.



Wie zorgt voor een verandering van de geest?

„Het is de **geest** die zichzelf verandert. Een gedeelte van de geest observeert voortdurend wat zich voordoet bij het voelen en denken. Op het moment dat slechte gedachten of gevoelens opduiken, stuurt dit gedeelte een waarschuwing dat dergelijke negatieve gedachten en gevoelens niet welkom zijn en niet werkelijkheid mogen worden. Wij noemen dit gedeelte ook wel **verstand**.



Het is dat gedeelte van de geest dat voortdurend bezig is met wat zich in de geest zoal voordoet en zijn best doet gedachten en gevoelens positief te veranderen. Wanneer wij de gewoonte hebben ontwikkeld op te letten en waar te nemen, wordt het steeds duidelijker: slechte gedachten zorgen voor **innerlijke onrust** zodra ze in de geest verschijnen. Wij worden daar niet vrolijk van. Als de geest zich echter van deze slechte of negatieve gedachten bevrijdt, zich daarvan zuivert, gaat het slechte gevoel weg. Dit wordt allemaal duidelijk in het observerende gedeelte van de geest en dat zorgt voor een verandering. Want wie wil zich nu onrustig en verward voelen?

Ieder mens wil graag een gelukkig leven, zonder ellende. Daarom probeert het observerende deel van de geest de aard van de rest van de geest te veranderen."



Alles weer in orde !

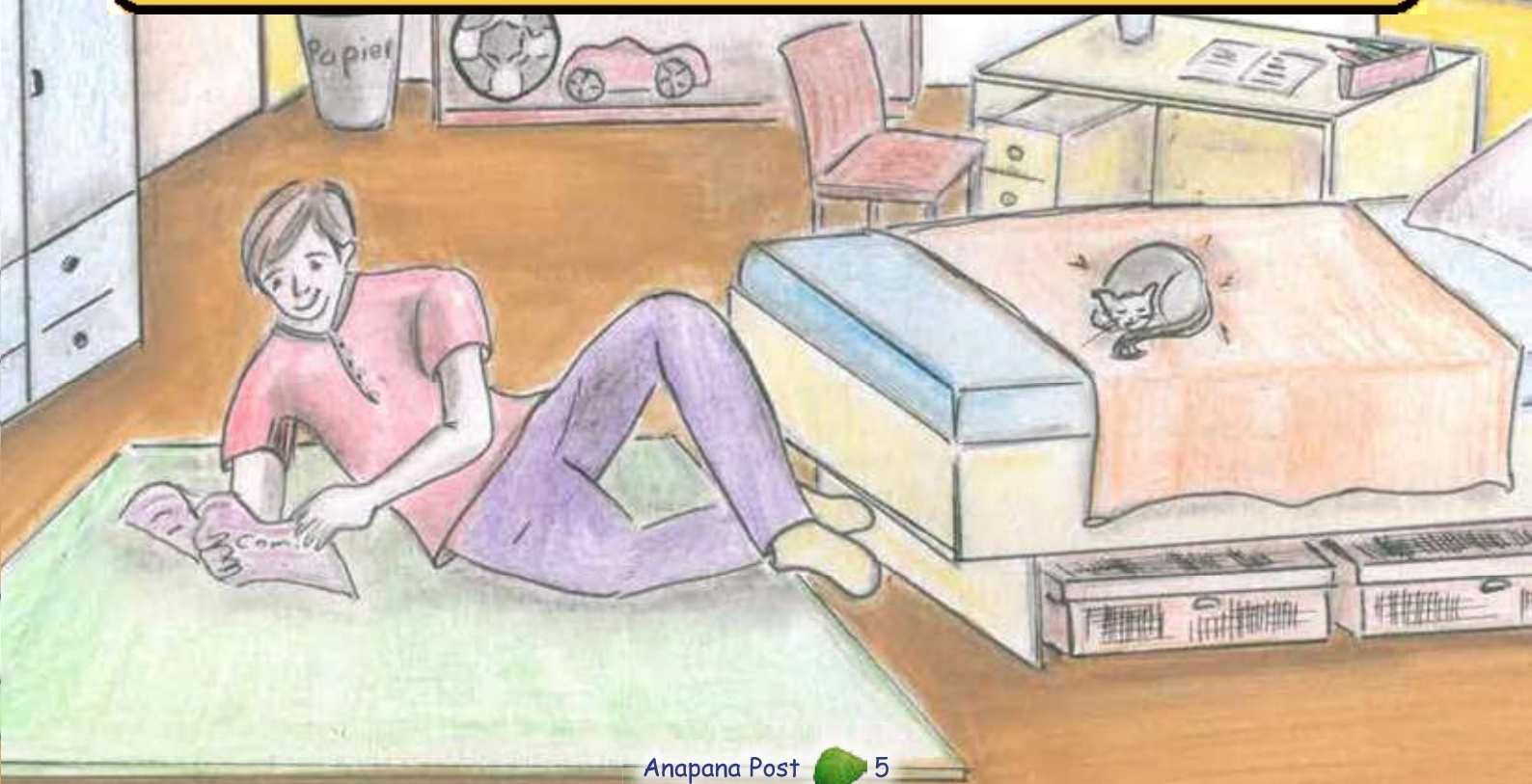
Stel je eens voor, je zit op je kamer (= symbool voor je geest). Het is er rommelig en vuil. Overal liggen stukjes papier en uitgedroogde klokhuizen; stukjes chocolade plakken aan je dekbed. Alles ligt door elkaar omdat jij er al een tijdje geen aandacht aan hebt besteed.

En nu, nu voel je je sloom, ontevreden en geblokkeerd want eigenlijk wil je iets moois gaan maken, maar tegelijker tijd voel je je zo slecht op je kamer dat het je helemaal niet gaat lukken (symbool voor innerlijke onrust).

Maar een deel van je weet precies wat er moet gebeuren om je weer beter te gaan voelen (= verstand). Andere delen verzetten zich daar echter tegen, bijvoorbeeld overbelasting, traagheid, weerstand. Het deel dat weet wat er

moet gebeuren, moet erg sterk worden. Het moet zich oppeppen en voor een tijdje echt de baas worden, die duidelijk en doelgericht aan het werk gaat. Want dit gedeelte weet dat je je pas weer goed gaat voelen als je kamer weer schoon en opgeruimd is (symbool voor een opgeruimde, bevrijde geest).

Als je eerlijk tegen jezelf bent en toegeeft: „Het is een bende hier, ik voel me hier niet thuis, ik kan beter maar eerst gaan opruimen“, dan gebeurt het volgende: opeens krijg je energie. Je gaat het opruimen te steeds leuker vinden: het is goed voor je en het voelt goed. Je bent trots op jezelf en je begint zelfs aan andere dingen die je al lang voor je uitgeschoven hebt. Uiteindelijk als het karwei geklaard is, voel je je bevrijd en opgelucht en vind je het leven leuk.



Kindercursussen - 2016, informatie

Dhamma Pajjota in Dilsen-Stokkem, België



Het accommodatiegebouw wordt dit jaar groots verbouwd. Daardoor kan pas in 2017 opnieuw een cursus voor kinderen en jongeren in het meditatiecentrum worden gehouden.

Wel zullen er 1-daagse cursussen in Utrecht, Nederland worden gehouden. Dit is 125 kilometer vanaf Antwerpen, deelnemers uit Vlaanderen zijn welkom!

Daltonschool Rijsweerd in Utrecht, Nederland

2016

11 september

1-daagse cursus voor jongens
en meisjes (8-18 jaar)

13 november

1-daagse cursus voor jongens
en meisjes (8-18 jaar)

Dhamma Pajjota in Dilsen, België

2017

17-19 juli

Cursus jongens en meisjes
(8-12 jaar)

15-17 september

Cursus voor meisjes
(8-18 jaar)



Wat kun je tijdens een cursus verwachten?

Zoals je beslist al weet, kosten meditatiecursussen de nodige inspanning: Je beoefent een techniek, die al meer dan 2500 jaar bestaat. Deze techniek heet Anapana. Ze helpt je rustiger en opmerkzamer te worden en innerlijke vreugde te vinden. Soms is dat niet zo gemakkelijk: Je wilt je concentreren, maar je gedachten vliegen voortdurend alle kanten uit. Samen met anderen is het gemakkelijker je geest te temmen en de positieve werking van Anapana te ervaren.

Op een meerdaagse cursus begint de dag met gymnastiek of yoga. Dan volgt

de eerste meditatiesessie en daarna? Ontbijten! Tot het middageten is de tijd gevuld met spelen, bewegen, knutselen etc. Ook kan er buiten gespeeld worden. Na het middageten oefenen we misschien voor een toneelstuk, lezen verhalen of bakken koekjes. Er zijn 6 tot 8 meditatiesessies per dag. De meditatieleraar of meditatielerares begeleidt jullie daarbij.

Het is prima als je vrienden of je broers of zussen meebrengt. Zij dienen natuurlijk zelf een inschrijfformulier digitaal op te sturen met daarbij het toestemmingsformulier van de ouders.

Waar is het en hoe kun je je aanmelden?

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

1-daagse cursussen
Daltonschool Rijnsweerd
Jan Muschlaan 24
3584 GV Utrecht, Nederland
info@nl.dhamma.org



https://www.dhamma.org/nl/schedules/schpajjota#child_course

Misschien tot gauw. Veel plezier
en succes bij de dagelijkse
Anapana beoefening!

Het KINDERCURSUSSEN Team!

**Wat schrijven de kinderen die in Groot Brittannië hebben meegedaan
aan een cursus:**

„Het helpt je, wanneer je gestrest bent en rust nodig hebt.“

„Ik denk dat het me erg geholpen heeft, ik maak niet meer zoveel ruzie met mijn
broer. “



„Ik heb geleert hoe ik me moet concentreren en hoe ik mijn geest rustig kan houden.“

„Ik voel me rustiger in mijn leven en het is mijn ouders opgevallen dat mijn houding
veranderd is.“

„Meditatie is een oefening, die je helpt je innerlijk te ontdekken. Ik merk dat ik
mijn geest kan beheersen als ik mediteer. Tijdens de meditatiecursus heb ik alles leuk
gevonden, de kamer, de activiteiten en de meditatie.“

