



Anapana Post

Verhalen, informatie en nieuwtjes van het meditatiecentrum

Bestemd voor kinderen en tieners

Editie Nr.5 / April 2014



Slakje Klaas gaat wandelen

Hallo allemaal! Dit is het verhaal van het slakje Klaas.

Het slakje Klaas woonde veilig en tevreden onder het felgroene afdakje van een paardenbloem.

Iedere ochtend at Klaas een beetje van dit en een beetje van dat, iedere middag liefst vers gras en voor het avondeten ook wel eens wat gevallen fruit. Als de temperatuur was gestegen door de gouden zonnestrallen, nam hij graag een bad. En als het overdag niet te warm en niet te koud was, dan ging hij wandelen. Het liefst de Weidenweg over

en weer terug. Tijdens een van zijn wandelingen hoorde Klaas in de verte een stem die dichterbij kwam: „Hé jij daar!“, schreeuwde de stem harder en harder „Ga uit de weg, ga uit de weg! Opzij, ik heb haaaast!!!“iiiiiiiiee..... Flapperde flap..... De stem maakte een noodstop. Het was kikker Supersnel, die helemaal geen rekening had gehouden met het tempo van Klaas. Boos begon hij te schelden: „Stommerik, waarom kruip je zo langzaam over de hoofdverkeersweg? Ik heb haaaast! Ik heb nog veel te doen en te beleven! Waarom kruipt je hier zo langzaam rond?“

„Ik ben aan het wandelen!“, zei Klaas. „Een keer naar de overkant van de Weidenweg en dan weer terug. Dat is mijn lievelingswandeling!“ „Nou, nou, - daar begrijp ik helemaal niets van, alleen maar naar de overkant en dan weer terug, is dat alles?“, vroeg de kikker en schudde verbaasd zijn hoofd: „Nee, nee, nee, daar begrijp ik niets van, daar begrijp ik niets van!“ En hij haalde diep adem om vervolgens in een keer zonder punt of komma te vertellen wat HIJ allemaal had meegemaakt: „Terwijl jij hier een keer langs gekropen bent, heb ik ongeveer 200 bomen, 80 struiken, 65 paddenstoelen, 48 brandnetels, 39 verschillende vliegende insecten, 25 kruipende kevers, 8 bloemen, 4 mierenhopen en 3 mensen gezien. Ik maak dus ongeveer 450 keer zoveel mee als jij tijdens dezelfde tijd!“

Klaas was onder de indruk toen hij dat hoorde: „Da-da-da-dat-is-ja—wa-waanzinnig!“, stotterde hij en hij begon zich opeens heel klein te voelen, omdat hij niet van die leuke lange benen had zoals de kikker. „Da-da-dat-is-wel treurig, dat ik niet zulke benen heb als jij!... Dat is wel...“ De woorden bleven in zijn mond steken, zo ongelukkig voelde hij zich opeens. Maar kikker Supersnel had daar helemaal geen zin in. Hij dacht alweer aan de volgende etappe en sprong weer verder: „Hoor eens, kleintje, ik moet weer verder! Anders rent mijn leven me voorbij en ik wil er niets van missen. Daarom ren ik er achteraan, misschien krijg ik het wel te pakken!“ ...De laatste woorden kwamen al uit de verte naar Klaas toe.



Klaas bleef terneergeslagen achter. Van het ene moment op het andere was hij ontevreden met het feit dat hij alleen maar een domme slak was die alleen maar langzaam kon rondkruipen. Hij wilde sneller en beweeglijker zijn net als de kikker. Dan kon hij veel meer meemaken en zijn leven zou zoveel interessanter worden! Hij voelde zich opeens bedroefd en ook een beetje eenzaam. „Zo'n slakkenleven is helemaal niets waard!“, dacht hij.

„Een leven als slak heeft toch helemaal geen zin!“ De zon glimlachte, de wind ruiste, de bloemen dansten en geurden en de bomen kraakten. Maar Klaas merkte daar allemaal niets meer van.

Hij kroop verder, nog langzamer dan langzaam en met hangende schouders, en het kostte hem alle kracht om weer naar zijn afdakje onder de paardenbloem terug te glijden. „s Avonds zat Klaas daar en knabbelde zonder honger aan een stukje gevallen fruit. „Was ik maar een kikker, dan kwam alles goed. Dan zou ik nu de gelukkigste slak van de wereld zijn! - Of als ik toch op z'n minst een paar lange benen zou hebben! Ik vind mezelf stom zo als ik nu ben!“ Ach jee, ach jee, wat waren dat toch voor donkere gedachten die de geest van Klaas verduisterden en pijnlijk zijn hart binnendrongen! Was het maar mogelijk hardop tegen hem te zeggen: „Hé, slakje Klaas, je bent uniek! Fijn dat je op de wereld bent, wij houden van je!“...Maar helaas-, het slakje bevindt zich midden in dit verhaal op deze bladzijde en wij zitten er buiten en lezen het. We kunnen niets doen. We moeten gewoon geduldig zijn en afwachten hoe het verder gaat!

De volgende morgen

Klaas had de hele nacht slecht geslapen. Hij had gedroomd van reusachtige monsters met lange benen die hem opaten. Toen hij wakker werd, zag hij dat er precies naast zijn paardenbloem een klein paddenstoeltje gegroeid was. Die zag er heel vriendelijk uit met zijn lila hoed en zijn spitse neus. „Hé - goede morgen! Waar kom jij zo plotseling

vandaan?", vroeg Klaas. Het paddenstoeltje dat zich nog helemaal niet bewust was van zichzelf, antwoordde. „Wie, wat, waar? Bedoel je mij? Ben ik dan toch een paddenstoel geworden. Het paddenstoeltje bekeek zichzelf en glimlachte verrukt. Toen zei hij: „O, wat mooi! Gisteren was ik nog een klein zaadje in de aarde! Nu ben ik al een paddenstoel. En morgen?... Ja, wie kan dat weten, wie kan dat weten! Ach gelukkig is diegene die gewoon kan bestaan, niets wenst en niets verlangt!- De lucht ruikt kruidig en de zon schijnt warm, nietwaar? En dan de dauw dan, zoals die aan de halmen flonkert en de libellen die zo melodieus zoemen! Ach, wat is dit moment een groot wonder!" Klaas keek het paddenstoeltje bevreemd aan en dacht aan gisteren: „Ben je dan helemaal niet bedroefd dat je een paddenstoel geworden bent en geen benen hebt, waarmee je kunt lopen?", vroeg hij.

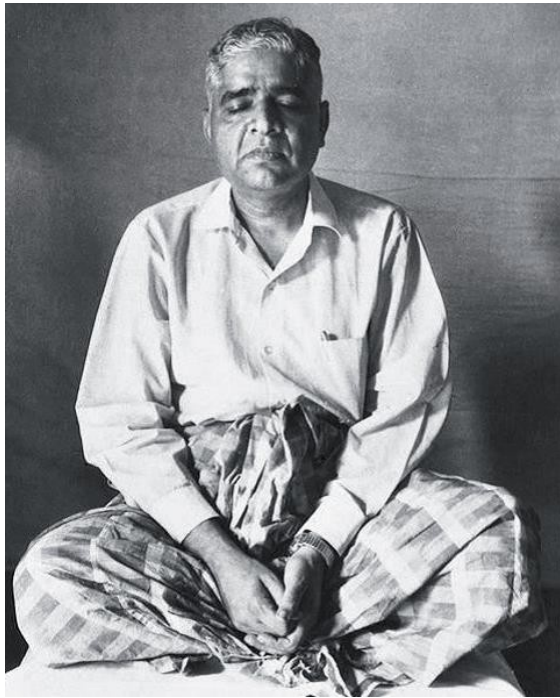


„Bedroefd?", antwoordde het paddenstoeltje en trok vragend zijn wenkbrauwen op. „Hoezo, bedroefd? Ik besta alleen maar, begrijp je dat dan niet? Ik besta alleen maar! Waarom zou ik benen nodig hebben? Ik heb alles wat ik nodig heb!" „Ja maar, je kunt alleen maar hier blijven staan en je ziet niet veel van de wereld!"

„De wereld, kleine slak..." , antwoordde het paddenstoeltje krachtig en vol overtuiging, „...de wereld bevindt zich binnen in mezelf, hier!" ...en hij wees naar zijn hart: „...Hier is

de wereld!- Als mijn gedachten vol liefde zijn, vreugde, zorgzaamheid en vrede, dan is de wereld wonderschoon en vol harmonie. Als mijn gedachten echter donker en somber zijn, vol afkeer en angst, dan is de wereld erg koud en lelijk! Hieraan kun je zien dat de wereld zich binnen in mij bevindt! - Ik heb dus helemaal geen benen nodig om ergens naartoe te lopen. Ik heb al alles en ik kan zelfs kiezen welke van die twee werelden ik graag wil hebben!" Oh, daar stond iemand die gewoon tevreden was met wat hij was, zonder benen. Gewoon zo gelukkig! Klaas begon na te denken en vroeg aan het paddenstoeltje. „Vertel eens, bestaat er voor mij ook een manier om gewoon gelukkig te zijn, met of zonder benen? Kan ik dat ook leren, hoe ik zelf mijn wereld kan kiezen?" Het paddenstoeltje antwoordde vrolijk: „Nou ja, je moet je er wel steeds weer op concentreren. Let op: Je ademt in en je ademt weer uit en je laat daarbij je wens om benen te hebben gewoon los. Je laat gewoon alle wensgedachten los! Zoals de pluisbloem waaronder je woont, haar parachutekinderen loslaat en met de wind stuurt. Ze laat ze los en blijft zelf waar ze is, diep geworteld in de grond. Ze vliegt niet met een van haar kinderen mee weg. Nee, zij blijft diepgeworteld in het moment, zij ademt in en ademt uit en voelt haar adem. En dat doe ik ook, begrijp je?" En het paddenstoeltje deed haar ogen dicht en richtte haar aandacht naar binnen. Klaas stond daar en voelde de diepe stille vreugde, die het paddenstoeltje uitstraalde. En hoe meer Klaas deze vreugde in zijn hart toeliet, des te meer kon hij de wens om benen te hebben, loslaten. De gedachten om benen te willen hebben vlogen gewoon weg zoals de parachutekinderen van de paardenbloem. Klaas begon een diepe harmonie te voelen met alles wat bestaat. Nu had hij nog steeds geen benen, maar de wereld binnen in hem was een mooie en vredige wereld.

Uit het leven van onze leraar



Op de volgende bladzijden gaan wij jullie het levensverhaal van onze leraar Goenkaji vertellen. Hoewel zijn familie oorspronkelijk uit India kwam, groeide Goenkaji op in Birma, een buurland van India. Zijn volledige naam luidde Satya Narayan Goenka. In de Noord-Indische taal Hindi is het echter gebruikelijk de letters „-ji“ aan de achternaam toe te voegen, als men een persoon met veel respect wil benaderen. Daarom zijn wij ook gewend geraakt aan de naam Goenkaji. Toen Goenkaji volwassen werd, werd hij een bekende zakenman in Birma en verdiende hij tamelijk veel geld. Op den duur kreeg hij echter steeds zwaardere hoofdpijnaanvallen. Hij leed erg veel pijn en probeerde van alles om verlichting te vinden. Maar niets en niemand kon hem helpen. Toen hij van een meditatietechniek genaamd Vipassana hoorde, hoopte hij dat dit een uitweg voor hem zou kunnen zijn. Maar de meditatieleraar wilde niet dat Goenkaji wegens zijn hoofdpijnen kwam mediteren. Hij zou pas toestemming geven om aan een cursus deel te nemen als Goenkaji bereid

was zich van alle ellende te bevrijden. Het duurde nog een tijdje voordat Goenkaji zich inderdaad voor een cursus aanmeldde. Toen hij uiteindelijk meedeed, merkte hij dat de meditatie zo goed voor hem was, dat hij vanaf dat moment regelmatig naar het centrum ging om zich verder in de meditatie te bekwamen. Zijn leraar was daar heel blij mee want hij kon zien dat Goenkaji de gave en de kracht bezat zelf een meditatieleraar te worden. Oorspronkelijk werden Vipassana en Anapana immers in India onderwezen, door de Boeddha en zijn volgelingen. Maar na een paar eeuwen is deze kennis weer verloren gegaan. Er werd toen echter al voorspeld dat deze speciale kennis weer terug naar India zou komen en zich van daaruit weer over de hele wereld zou verspreiden. De leraar van Goenkaji wist dat dat zou gebeuren en dat zijn leerling de juiste persoon voor deze taak was.

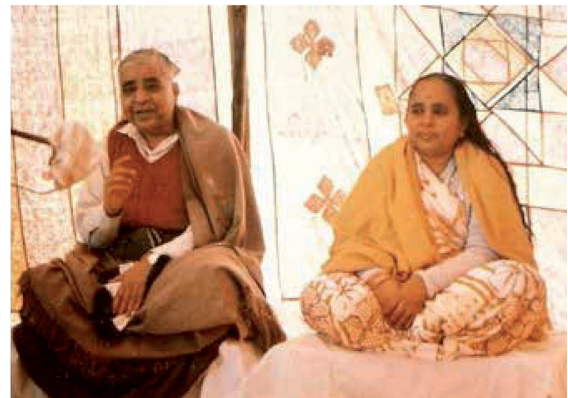


Foto: Goenkaji beantwoordt vragen samen met zijn vrouw Mataji, begin jaren 1970 in India.

Na vele jaren van meditatie vertrok Goenkaji inderdaad met de zegen van zijn leraar naar India, om daar het mediteren te onderwijzen. In het begin namen een paar familieleden en vrienden deel aan de cursussen. Maar op den duur kwamen er steeds meer studenten, ook uit verre landen, om onderwezen te worden in Vipassana. Met als gevolg dat al vlug het eerste centrum speciaal voor Vipassana meditatie gebouwd werd, in de Indiase hoofdstad Mumbai. Spoedig begon Goenkaji ook in andere landen meditatie te onderwijzen en nieuwe leraren

op te leiden. De eerste cursussen buiten India werden in Frankrijk, Groot Brittannië en Canada gegeven. Overal begonnen mensen te mediteren en er werden nog veel meer Vipassana meditatiecentra opgericht. Zelfs in de Indiase en Amerikaanse gevangenissen werden cursussen gegeven zodat ook daar de mensen de mogelijkheid kregen aan zichzelf te werken. En natuurlijk werden ook al snel cursussen voor kinderen en tieners in het leven geroepen die wereldwijd op dezelfde manier gegeven worden.



Foto hierboven: Goenkaji legt aan zijn leerlingen uit hoe ze goed kunnen mediteren.

De Anapana cursussen voor kinderen en tieners zijn de eerste grote stap voor jullie! Later, als jullie volwassen zijn, kunnen jullie ook Vipassana leren. Maar dat duurt nog even. Nu is het goed en belangrijk voor jullie om stappen op jullie levenspad te zetten. Anapana, maar vooral Sila (moreel gedrag) is daarbij een stevige basis en grote hulp. Sila is erg belangrijk voor een vredige en veilige samenleving. Sila is een goede voedingsbodem waarop geluk, vrede en harmonie kunnen uitgroeien tot gezonde, sterke bomen.

Afgelopen jaar is onze leraar Satya Narayan Goenka overleden. Dat is de reden dat wij nog eens deze bladzijden in deze Anapana-Post aan hem wijden. Wij zijn erg blij dat hij geleefd heeft en ons het geschenk van meditatie heeft gegeven!

Mogen wij allen daar lang van profiteren en diepe innerlijke vrede in onszelf ontwikkelen! Mogen wij echt gelukkig zijn!

Moge onze leraar Goenkaji, waar hij nu ook zijn mag, gelukkig zijn!



Een belangrijke vraag

... Wij worden geboren,
leven een tijdje
en op een gegeven moment eindigt het leven weer...

Een belangrijke vraag daarover, die beslist de moeite waard is, luidt:

Hoe wil ik echt leven, en waarvoor wil ik mij echt inzetten met al mijn levenskracht?

Wij willen je aanmoedigen je eens wat meer in deze vraag te verdiepen.

Dit is ons voorstel:

1. Schrijf alle activiteiten waarmee jij je dag vult en inhoud geeft in dit vak. Daarvoor mag je ook symbolen en kleine tekeningen gebruiken.



2. Bekijk nu nog eens elke activiteit apart. Is de activiteit nuttig voor jou, in hoeverre geniet je ervan en is het goed voor je?



3. Is er nog iets wat je nog niet hebt opgeschreven, maar dat je al heel lang graag gedaan zou hebben?

Schrijf dit ook op of teken het.



4. Zo, en nu komt het praktische gedeelte van de oefening. Lees alles wat je hierboven opgeschreven hebt nog een keertje door. Streep nu alle activiteiten goed door die niet echt nuttig voor je zijn.

Wees daarbij heel eerlijk tegen jezelf.

5. Neem jezelf nu voor meer tijd te steken in al die dingen die je waardevol vindt en wat je tot op heden nog niet gedaan hebt! Dat zijn alle activiteiten die je niet doorgestreept hebt.

Wij wensen je veel vreugde, kracht en succes bij het vormen van je leven!

Overwegingen voor tieners



Een stukje uit een toespraak van Goenkaji gehouden op de World Peace Summit in het jaar 2000 in New York:

„Een godsdienst is alleen dan een godsdienst indien ze mensen verenigt. Een godsdienst is geen godsdienst indien ze mensen uiteen drijft. De betekenis van een godsdienst is

niet mensen tegen elkaar op te zetten, maar ze te verenigen.

Er is veel gezegd voor en tegen veranderen van godsdienst. Ik ben voor bekering, niet ertegen. Maar niet voor bekering van de ene georganiseerde godsdienst naar de andere - nee: Bekering van ongelukkig naar gelukkig. Bekering van gevangenschap naar bevrijding.

Bekering van wreedheid naar mededogen.
Dat is de verandering van godsdienst die op dit moment nodig is!

Als mijn geest opgewonden en vol boosheid, haat, wrok en vijandigheid is, hoe kan ik dan vrede in de wereld brengen? Daarom hebben alle wijzen en heiligen in de wereld verkondigd: ‚Ken jezelf.‘

Niet alleen op intellectueel, emotioneel of godsdienstig vlak, maar ook op feitelijk vlak. Als je de waarheid over jezelf op het feitelijke vlak kent, kunnen veel problemen opgelost worden. Je begint de universele wet van de natuur of van God, waaraan iedereen onderworpen is, te begrijpen.

Als ik mezelf observeer en merk dat ik boosheid, wrok of vijandigheid ontwikkel, dan zal ik merken dat ik zelf het eerste slachtoffer van mijn vijandigheid ben. Pas daarna begin ik schade aan anderen toe te brengen.

En als ik vrij ben van deze negativiteiten, dan begint de natuur of de almachtige God me te belonen: Ik voel me zo rustig en ontspannen.

Of ik nu een Hindoe, Moslim, Christen of Jain ben, dat maakt geen verschil: een mens is een mens. De menselijke geest blijft de menselijke geest.

De bekering moet van onreinheid van geest naar reinheid van geest plaatsvinden. Dat is de ware verandering die noodzakelijk is, anders niets (...)

Iedere godsdienst heeft een kern van liefde, mededogen en welwillendheid. De buitenkant is iedere keer anders, maar als men naar de werkelijke diepere kern van de godsdienst kijkt, dan is er geen conflict. Veroordeel niets. Kijk naar de werkelijke kern van iedere godsdienst dan ontstaan echte vrede, echte harmonie."

? Woordraadsel ?

Oko asl het dokner blifj hagnen, voro aells brekte enemala de dga ana.

Het lveen gata nu enemala znij gnagtjee.

Smos gata het bregop smos bregaf.

Wta hdene si, si re msischnie ntie mregon,

mara lgit bnine nee shcat vrebogen!

Data kindercursussen 2014 en 2015



België * Dhamma Pajjota *

2014

31 oktober - 2 november Cursus voor meisjes (8-18 Jaar)
7 november - 9 november Cursus voor jongens (8-18 Jaar)

2015

24 juni - 26 juni Cursus voor meisjes (8-18 Jaar)
1 mei - 3 mei Cursus voor jongens (8-18 Jaar)
25 september - 27 september Cursus jongens en meisjes (8-12 Jaar)

Wat kun je op een cursus tegenkomen?

Zoals je beslist al weet, kosten kindercursussen de nodige inspanning: Je beoefent een methode, die al meer dan 2500 jaar bestaat. Deze techniek heet Anapana. Deze techniek helpt je rustiger en opmerkzamer te worden en innerlijke vrede te vinden. Vaak is dat helemaal niet zo gemakkelijk: Je wilt je concentreren, maar je gedachten vliegen alle kanten op. In een groep is het gemakkelijker je geest te temmen en de positieve werking van Anapana te ervaren.

De dag begint vroeg met een beetje sporten of yoga. Dan vindt de eerste meditatie plaats waarna je gaat ontbijten. Tot aan de lunch wordt de tijd gevuld met samen mediteren, spelen, bewegen, knutselen enz. Ook de grote tuin kun je verkennen. Later in de middag bereiden we misschien een toneelstuk voor of we lezen een verhaal of bakken koekjes. In totaal zijn er acht meditatiemomenten per dag. De meditatieleraar helpt jullie daarbij. Jullie vrienden, broertjes of zusjes zijn ook van harte welkom. Zij moeten natuurlijk ook een inschrijfformulier invullen en een toestemmingsverklaring van de ouders (ouderformulier) meesturen.

Infobox

Hoe kan ik me aanmelden?

Voor de cursussen in België kun je je online aanmelden via :
www.dhamma.org/nl/schedules/schpajjota.
Je klikt op "Apply" voor de cursus van jouw keuze en volgt de aanwijzingen.

België

Contactgegevens:

Vipassana-Meditatie Centrum

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

Misschien tot gauw! Veel plezier en succes gewenst bij het dagelijks beoefenen van Anapana.

Het **KINDERKURSUS** Team!