



Anapana nieuws

Winter 2017

Verhalen, informatie en nieuwtjes van het meditatiecentrum voor kinderen en tieners

In deze uitgave -

- ◆ Verhalen
- ◆ Anapana wereldwijd
- ◆ Cursus Data
- ◆ Woordspel

Hoeveel Bodhi-bladeren kun jij vinden?

Er is een aantal Bodhi-bladeren verstopt in deze nieuwsbrief. Kun jij ze allemaal vinden? Voor het juiste antwoord en informatie over waar het Bodhi-blad voor staat, zie de laatste bladzijde van deze nieuwsbrief.



JONGEN, 9 JAAR, WORDT NIET BOOS WAARSCHIJNLIJKE OORZAAK: ANAPANA MEDITATIE

Van onze correspondent uit West Engeland, 2017.

In het Anapana Nieuws van vandaag kunnen wij melden dat een jongen, leeftijd 9, uit het westen van Engeland mogelijk zijn vermogen om boos te worden heeft verloren. Onze top-correspondent is erop uit gestuurd voor een onderzoek...

VREDE & RUST: "Op een keer wilde ik heel graag iets gaan doen," vertelde de jongen die al drie Anapana meditatie cursussen gedaan had, "... maar mijn vader vond dit niet goed." Toen wij hem vroegen hoe dat kwam, vertelde de jonge mediteerder: "Gewoonlijk zou ik boos zijn geworden en boos op de grond gestampt hebben, maar deze keer ging ik rustig naar boven en heb daar een tijdje in mijn eentje gemediteerd." Hij voegde eraan toe, "Ik was helemaal niet boos op mijn vader."

WAARHEID: Later, toen het Anapana Nieuws contact opnam met de vader

van de jongen om dit verhaal te controleren, zei de vader: "Het is waar. Ik hoefde hem zelfs niet te vertellen te gaan mediteren, hij deed het zelf al!"

GETUIGE: Verbazingwekkend: het Anapana Nieuws kan exclusief rapporteren dat bij een totaal andere situatie, een klasgenootje van de jonge Anapana beoefenaar getuige was van hetzelfde inspirerende gedrag. "Tijdens de pauze waren een paar meisjes echt heel vervelend aan het doen," openbaarde ze aan de undercover journalist van het Anapana Nieuws, "...maar hij werd niet boos op ze" vervolgde het meisje van tien. "In plaats daarvan zag ik dat hij zich terugtrok, ging zitten en een poosje begon te mediteren." Zij vertelde ons dat het: "Verbazingwekkend." was.

WETENSCHAPPELIJK: Om dit ongelofelijke fenomeen tot op de bodem uit te zoeken, nam het Anapana Nieuws contact op met Dhamma Dīpa in Herefordshire, waar de jongen zijn drie meditatie-cursussen gedaan heeft. Helaas was er niemand beschikbaar voor een

interview. Echter, later gaven zij deze verklaring van hun wetenschappelijk top-onderzoeker, Dr. Federico Capo, vrij, die het Anapana Nieuws nu exclusief voor de eerste keer kan publiceren:

"Het is waar dat als jonge mensen beginnen te mediteren en hun natuurlijke, pure adem observeren, dat zij zich vrediger en gelukkiger voelen. Hun meditatie helpt hen zich beter te concentreren en zij beginnen te begrijpen dat reageren op situaties niet goed voor ze is. Hun meditatie helpt hen hun eigen geest te controleren."

LIEFDEVOLLE-VRIENDELIJKHEID: A.N. ging terug naar de jongen in de hoop dat hij meer wijze woorden met ons wilde delen. "Ik mediteer thuis een beetje," zei hij, "... en ik word niet meer zo gauw boos op mijn kleine broertje," bevestigde hij. Toen wij aandrongen, zei hij later, "en ik wil ook de hartelijke groeten doen aan mijn familie en mijn vrienden. **MOGEN ALLE WEZENS GELUKKIG ZIJN!**" Alles wat A.N. als antwoord daarop kan bedenken, is: **Sadhu, Sadhu, Sadhu**

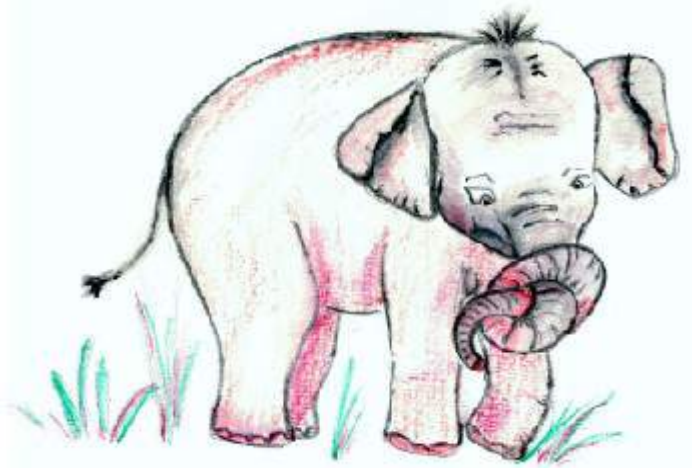
Kleine Heti de Olifant

Er was eens een kleine olifant die Heti heette, liefkozend Kleine Heti genoemd door zijn moeder. Hoewel hij nog maar klein was had Kleine Heti een groot probleem.

Het probleem was dat zijn geest constant druk aan het denken was. Hij peinsde de hele dag over dit en dat en zijn slurf raakte daarvan in de knop. Hij was echter zo verdiept in zijn gedachten dat hij nooit merkte wat er gebeurde. En het werd een heel dikke knoop. Oh en ook erg pijnlijk als hij wilde niezen of in zijn neus peuteren.

Hoewel hij nog klein was, had zijn moeder Kleine Heti op zijn minst al 30 keer meegenomen naar dokter Tubib, die een beroemde orthopedist was voor olifanten en andere grote dieren. Dr. Tubib herstelde de knoop van Kleine Heti door er eerst aan te trekken en dan de slurf te spalpen, maar helaas ging het maar een paar dagen goed en al gauw raakte de slurf van Kleine Heti weer in de knoop.

Terwijl de vrienden van Kleine Heti speelden en plezier hadden, trof men hem meestal diep in gedachten aan over verschillende problemen die in zijn geest opkwamen. Soms dacht hij na over de toekomst: 'Wat ga ik worden als ik groot ben?' of 'Zal ik morgen een bad nemen in de rivier?' Soms dacht hij na over de vorige dag, of over de dag daarvoor, en soms stelde hij zichzelf vragen van een meer filosofische aard zoals: 'Waarom zijn olifanten zo groot en muizen zo klein?' en 'Waarom ben ik



een olifant en geen krokodil?' Soms pijnigde hij zichzelf echter met allerlei gedachten vol van twijfel, zoals: 'Mijn benen zijn zo dik en mijn slurf is zo lang!' en 'Mijn oren flapperen in de wind', en 'Ik ben niet echt een mooi olifantje' en 'Ik ben de zwakste olifant bij spelletjes zoals De Hulk.' En als deze gedachten in zijn geest kwamen, raakte zijn slurf in een geweldig strakke knop, maar hij was zo in gedachten dat hij er niets van merkte. De gedachten kwamen vanzelf in zijn geest en het waren er zoveel en ze waren zo verwarrend. Ze schenen van hot naar her te springen zoals een kangaroemuis die over hete stenen loopt!

Zijn moeder werd steeds wanhopiger over het probleem van haar lieve zoon. Zij wilde niet dat hij pijn had doordat zijn slurf steeds in de knoop raakte. De bezoeken aan Dr. Tubib kostten veel geld en Kleine Heti scheen niets van zijn pijnlijke ervaringen te leren. Zijn slurf bleef steeds maar weer in de knop raken en alle zogenaamde vrienden van Kleine Heti lachten hem uit en maakten er grapjes over.

‘Er moet een oplossing voor zijn!’ dacht de moeder van Kleine Heti. Gelukkig hoorde de moeder van Kleine Heti vertellen over een wijze vrouw die in mango-bos woonde en sommige andere dieren had kunnen helpen. Dalin de krokodil, die met zijn tanden bleef knarsen, Siberia de uil, die bang was om te vliegen, en Graubus de kever, die dwangmatig rondjes bleef draaien als het bliksemde, (terwijl hij eigenlijk alleen maar wilde slapen) - al deze dieren zijn geholpen door de wijze vrouw die in het mango-bos woonde.

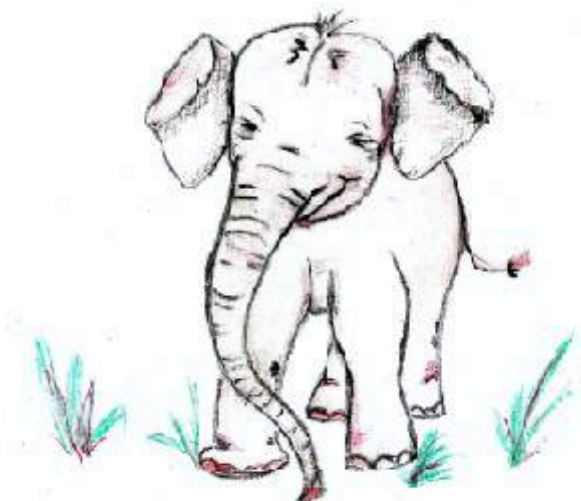
Dus op een dag gingen moeder olifant en Kleine Heti op weg naar het mango-bos op zoek naar deze wijze vrouw. Na een reis van een halve dag kwamen ze in een plaats ver achter De Zeven Bergen die De Zeven Mango Bomen heette en vonden de plek waar de wijze vrouw woonde. Met een hart vol verwachtingen klopten ze aan de deur. De wijze vrouw opende de deur en heette hen welkom. Zodra ze Kleine Heti zag, wist ze meteen wat het probleem was: ‘Je denkt teveel kleine olifant!’ zei ze. ‘Met al deze gedachten die door je hoofd suizen, vergeet je in het hier en nu te leven!’ ‘Kom,’ zei ze ‘laten we samen Anapana meditatie beoefenen!’

Die zelfde avond zaten ze op een zacht tapijt gemaakt van bamboe en begonnen te mediteren op dezelfde wijze als de Boeddha dat vele jaren geleden onderwezen had. Gedurende 3 hele dagen mediteerden ze samen in de hut van de wijze vrouw in de plaats genaamd de Zeven Mango Bomen, middenin het mango-bos. Natuurlijk was het in het begin erg moeilijk voor Kleine Heti: op een keer viel hij bijna in slaap; een andere keer kwam er een gedachte in zijn geest waardoor hij moest giechelen; een andere keer kreunde hij

van de pijn door een grote knop in zijn slurf. Maar uiteindelijk werden zijn gedachten steeds zwakker en de knop in zijn slurf werd steeds losser.

Zijn moeder was erg opgelucht door de vooruitgang die hij in de drie dagen maakte. Zij realiseerde zich dat het de lange reis die ze samen hadden gemaakt, beslist waard was. Omdat zij ook Anapana had beoefend, waren sommige van haar knopen ook een beetje losser gaan zitten, vooral de knoop van haar verdriet dat ze voelde voor haar zoon en de toestand met de knoop in zijn slurf. Die knoop van haar was onzichtbaar omdat het een knoop in haar geest was, maar een knoop is een knoop waar die zich ook bevindt!

Aan het einde van de drie dagen zei de wijze vrouw tegen Kleine Heti: ‘Ik raad je aan iedere dag te mediteren. Als je dat doet, dan help je jezelf enorm en je geest zal rustig worden.’ Kleine Heti was zo gelukkig. Hij kon weer diep adem halen door zijn slurf nu er geen knoop meer inzat, en hij kon zijn natuurlijke adem observeren, zijn pure adem. En daardoor werd het leven van Kleine Heti veel gemakkelijker, veel gelukkiger en veel vrediger.





Anapana Internationaal

Wist je dat cursussen voor kinderen en tieners overal ter wereld plaatsvinden, in India, Azië, Noord Amerika, Latijns Amerika, Europa, Australië en Nieuw Zeeland, het Midden Oosten en Afrika? Op deze pagina lezen wij de ervaringen van jonge mediteerders van overal ter wereld. Om meer te lezen over Anapana wereldwijd bezoek de website www.children.dhamma.org

Eerlijk gezegd moest ik lachen bij de gedachte aan een meditatiecursus voordat ik er een eentje deed. Ik dacht dat het pijn zou doen en gewoon een verspilling van tijd en energie zou zijn. Maar toen de cursus begon, realiseerde ik mij dat ik me vergist had. **Nazia, India**

Als ik boos word op een van mijn gezinsleden kan ik toepassen wat ik heb geleerd. Of het helpt me me beter te concentreren als ik mijn huiswerk maak. **Rachel, America**

Ik vond het fijn om de Anapana meditatie te leren omdat het stapje voor stapje werd onderwezen. Ik heb veel aan de cursus gehad. Over het algemeen krijg je een beter gevoel over jezelf en sta je positiever in het leven. **Udan, Australië**

Eerst gingen we er naartoe niet omdat we wilden gaan mediteren, maar eerlijk gezegd om onze ouders een plezier te doen. Ik was toen een meisje van 16 jaar en het was moeilijk voor mij om een uur te zitten zonder mijn cgen te openen. Soms zei ik tegen mezelf: "waarom martelen zij ons zo? Ha Ha....!" Maar langzaam maar zeker vond ik na verloop van tijd veel meer kalme, geduld en vertrouwen. **Chitra, Myanmar**

Mijn concentratievermogen werd groter en ik kon mijn boosheid tot op zekere hoogte beheersen. **Sagarika, Singapore**

Ik beoefen Anapana iedere morgen en iedere avond zodat het zaadje van Goenkaji zal kiemen tot een plantje en zal uitgroeien tot een grote boom die mijn leven vruchten, bloemen en schaduw zal geven. **Nwe Lei Ko Ko, Myanmar**

Anapana is een heel goede methode die elke persoon helpt zijn talenten te verbeteren. Het helpt me eerste of tweede te worden bij de zwemwedstrijden op school. **Wai Yan Hpone Paing, Asia**



Studenten op een cursus in de V.S.

Heb je inspiratie nodig bij het thuis beoefenen van Anapana?

Weet je dat je dan online kunt luisteren naar een tien minuten durende Anapana meditatie met instructies van Goenkaji? (Engelstalig)

Bezoek: www.dipa.dhamma.org/childrens/courses

Klik op 'Group Sit' om naar de 10 minuten durende audio opname te luisteren.

Voor de beste resultaten luister je twee keer per dag terwijl je Anapana beoefent!



Regendruppels

De schrammen van de
klauwen van haat,
De huiduitslag van pijn,
Dit alles kan worden
verzacht,
Met een druppel regen.

De regen van wijsheid,
Van liefde, geen angst,
De regen waar geen kwaad,
Dichtbij durft te komen.

Deze regen, deze storm,
Van Anapana,
Is de eerste stap,
Op weg naar Vipassana.

Deze regen, deze beoefening,
Kan het zaadje voeden.
Het zaadje van Dhamma,
Dat wij altijd nodig zullen
hebben.

*Gedicht van Shubha Parekh,
12 jaar oud, India.*



Cursus data voor 2017

21 mei	1 daagse cursus voor kinderen en jongeren 8-18 jaar Nederlands	Utrecht
17-19 juli	Cursus voor kinderen 8-12 jaar Duits, Frans, Nederlands	Dilsen-Stokkem
15-17 sept	Cursus voor meisjes 8-18 jaar Duits, Frans, Nederlands	Dilsen-Stokkem
22-24 sept	Cursus voor jongens 8-18 jaar Duits, Frans, Nederlands	Dilsen-Stokkem
8 okt	1 daagse cursus voor kinderen en jongeren 8-18 jaar Nederlands	Utrecht

Voor de cursussen kun je je aanmelden via :

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

Het fantastische optreden van de Acrobaten met De Bamboestok

Op een dag leerde Ganendra, de bekendste acrobaat in heel Noord India, zijn assistente een nieuwe balanceertruck.

Het was de moeilijkste truck die een acrobaat kon uitvoeren met de bamboestok en vereiste uiterste concentratie en balans. Na veel maanden van intensieve training zouden Ganendra en zijn assistente binnenkort aan een toer beginnen naar verschillende plekken van het grote land India om op te treden in grote steden, zeehavens, marktsteden en bergdorpen. De voorbereidingen waren bijna klaar en Ganendra had de moeilijkste truck voor het laatst bewaard.

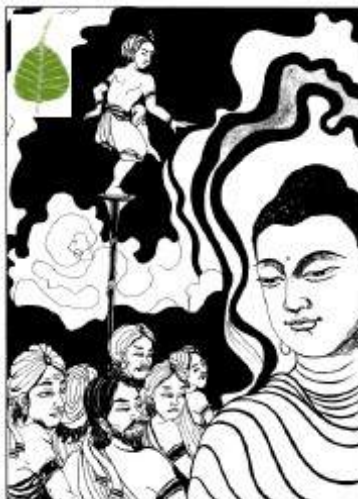
In een open plek in het bos legde Ganendra de bamboestok tegen zijn voorhoofd voordat hij tegen zijn leerlinge riep:

‘Nu dan, Braadpan,’ want dat was haar bijnaam, ‘klim op mijn schouders en dan verder op de paal zoals we gisteren hebben geoefend.’

De echte naam van Braadpan was eigenlijk Medakathalika (of afgekort Medaka); dit betekent ‘houder van edelstenen’. Ganendra had haar de bijnaam Braadpan gegeven. Toen de acrobaat voor de eerste keer in het dorp aankwam, had Medaka iedere dag gebakken rijstballen naar de open plek in het bos gebracht en probeerde hem over te halen haar als zijn leerlinge aan te nemen. Ganendra was op dat moment helemaal niet van

plan een leerlinge te nemen, maar omdat hij de rijstballen zo lekker vond, gaf hij uiteindelijk toe en vond het goed dat zij een eenvoudige balanceertruck op de bamboestok probeerde. Toen hij zag hoe sierlijk zij deze uitvoerde, vroeg hij haar:

‘Waar heb je deze vaardigheid en concentratie geleerd?’



‘Meester, ik heb geen acrobaten opleiding gevolgd, maar ik beoefen wel meditatie en dat maakt mijn geest sterk en stabiel, waardoor mijn daden beter worden.’

Ganendra was zo onder de indruk dat hij erin toestemde haar op te leiden tot een bamboestok acrobaat, en vanaf die dag noemde hij haar Braadpan. De jonge leerlinge leerde snel en Ganendra realiseerde zich al gauw dat een optreden met z'n tweeën nog succesvoller zou zijn dan zijn solo optreden. Zodoende werden zij bekend als ‘Ganendra en Braadpans Grote Balanceer Optreden.’

Op de open plek klauterde Braadpan op de schouders van Ganendra. Zij pauzeerde een ogenblik om zichzelf stabiel te maken door haar inkomende en uitgaande adem te observeren voordat zij op de bamboestok klom. Ganendra hield de stok stil door zijn aandacht op het uiterste puntje te richten. Terwijl Braadpan omhoog klom, verschoof Ganendra steeds een beetje bij elke beweging van zijn partner om het gewicht te herverdelen. Toen Braadpan eenmaal de top had bereikt, balanceerden de twee acrobaten daar stil en recht, slechts heel licht bewegend zoals een lange rietstengel in een zachte bries.

Later glimlachte Ganendra tegen zijn leerlinge.

‘Nu hebben we een perfecte truck, onze show is compleet.’

Braadpan was blij dat haar meester tevreden was.

‘Het geheim van deze balanceertruck,’ vertelde Ganendra haar, ‘is dat als je goed op mij let, beste Braadpan, ik goed op jou zal letten. Door elkaar op deze manier te beschermen en goed op elkaar te letten, zullen wij onze toeschouwers verstand doen staan, veilig omlaag komen van de stok, en beloond worden aan het einde ervan.’

Braadpan dacht hier even over na voordat ze antwoordde:

'Maar Ganendra, het is toch zeker beter als u op uzelf let en ik op mijzelf let, en door onszelf te beschermen en op onszelf te letten? Op deze manier, zullen wij onze toeschouwers versteld doen staan, veilig omlaag komen van de stok, en beloond worden aan het einde ervan.'

Eerst was Ganendra in de war door wat zijn assistente zei, maar hij dacht erover na terwijl ze hun bamboestok en spullen inpakten.

Een mistige schemering daalde neer over het bos terwijl ze vermoeid het pad volgden dat hen terugvoerde naar het dorp. De etensgeuren en de kreten van de spelende kinderen dreven in hun richting. Zij zouden nog een laatste avond samen met de

familie van Braadpan rijstballen en andere lekkere dingen eten voordat ze de volgende ochtend zouden vertrekken. Terwijl ze zo samen in stilte liepen, insecten wegjaagden en nadenkende over de uitdagingen die gingen komen, herinnerde Ganendra zich de woorden van zijn assistente:

'Door onszelf op deze manier te beschermen en op onszelf te letten...'

En hij beseftte dat zij inderdaad erg wijs was.

De Boeddha zelf vertelde dit verhaal aan een groep monniken en legde uit dat:
'Door voor jezelf te zorgen,

zorg je voor anderen.

Door voor anderen te zorgen, zorgt men voor zichzelf.

En hoe zorgt men voor anderen door voor zichzelf te zorgen?

Door meditatie te beoefenen, door het te ontwikkelen en het veel te doen.

En hoe zorgt men voor zichzelf door voor anderen te zorgen?

Door geduld, door geen kwaad doen, door liefhebbende vriendelijkheid, door om anderen te geven.

Daarom door voor zichzelf te zorgen, zorgt men voor anderen en door voor andere te zorgen, zorgt men voor zichzelf.

Aangepast verhaal uit de Sedaka Sutta.



Hoeveel bladeren van de Bodhiboom heb je gevonden?

De **Bodhiboom**, ook bekend als de Banyan, was een grote en heel oude, heilige vijgenboom waaronder de Boeddha zat en mediteerde totdat hij verlichting bereikte.

Een boom die direct afstamt van de oorspronkelijke Bodhiboom (gepland in 288 voor Christus!), groeit nog steeds op dezelfde plek in Bodhgaya, India. De Bodhiboom is herkenbaar door zijn hartvormige bladeren.

Antwoord : Er zijn 6 Bodhi bladeren verstopt in de nieuwsbrief



Anapana woordzoeker

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

O	A	T	V	G	N	I	L	A	H	M	E	D	A	Q	L
B	L	H	R	U	O	N	L	E	G	E	L	U	K	W	H
S	I	C	E	B	H	T	G	A	N	A	P	A	N	A	B
E	S	A	D	E	Y	D	T	D	A	S	Z	J	R	E	H
R	E	D	I	H	O	R	A	S	M	V	T	D	W	F	V
V	M	N	G	O	E	S	O	S	M	G	X	U	U	N	X
E	G	A	S	L	T	Z	G	T	A	H	S	K	G	S	M
R	T	A	A	A	N	X	E	N	H	T	W	A	R	M	K
E	V	U	B	E	G	R	F	A	D	F	W	E	L	O	O
N	J	I	Q	G	Q	C	I	M	P	P	Q	A	E	D	F
E	E	G	I	K	K	U	L	E	G	A	K	M	E	D	A
L	T	I	E	T	I	L	A	E	R	S	L	O	W	M	Y
B	D	Q	U	P	E	R	U	P	H	R	D	I	Y	H	N
G	H	A	R	M	O	N	I	E	U	S	B	P	W	P	K
U	U	D	T	J	Q	E	D	F	E	I	L	S	T	E	N
E	I	T	A	R	T	N	E	C	N	O	C	R	Z	M	B

- AANDACHT
- ALERT
- CONCENTRATIE
- GELUKKIG
- LIEFDE
- PURE
- SILA
- ADEM
- ANAPANA
- DHAMMA
- HARMONIEUS
- OBSERVEREN
- REALITEIT
- STABIEL
- ADEMHALING
- BEWUST
- GELUK
- KALM
- PALI
- SADHU
- VREDIG