



Anapana Post

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

Ausgabe Nr.3 / April 2012



Die Wolke und der Regen

Liebe Kinder,

es begab sich vor langer Zeit einmal, da schwebte eine kleine weiße Wolke am Himmel. Sie war nicht zufrieden damit, einfach nur als kleine weiße Wolke am Himmel entlang zu treiben und fühlte sich sehr gelangweilt. Irgendwie, ja irgendwie wollte sie etwas Besonderes sein.

Diese kleine Wolke - ich nenne sie jetzt einfach mal Wolky - gab sich also besonders viel Mühe, etwas Anderes, - etwas Besonderes zu sein. Wenn sie so am Himmel trieb, und Kinder unten auf dem Feldweg entlang liefen, dann -schwups, wurde aus einer gewöhnlichen Wolke schnell mal ein Schaf, ein Krokodil, oder ein Hund. Manchmal entstanden auch das Gesicht einer alten Frau mit Hut, manchmal eine riesige Schildkröte und vieles, vieles mehr. Wolky verbrachte Stunden damit, über den See zu treiben und sich im Spiegelbild des Wassers selber zu bewundern. Irgendwann aber, fiel ihr nichts Neues mehr ein. Sie wusste nicht, was sie noch darstellen könnte, um weiterhin etwas Besonderes am Himmel zu

bleiben. Sich wieder und wieder in ein Krokodil oder einen Hund zu verwandeln, war doch langweilig, das war einfach nicht genug. Nein,

sie musste sich etwas Anderes ausdenken. Nur dann würden die Kinder sie weiterhin bewundern. Wolky begann zu grübeln. Was nur würde ihr helfen, das Wolken-dasein wieder zu genießen? Was würde aus ihr die interessanteste und beste Wolke auf der ganzen Welt machen? ...

Da kam ihr die Idee: Sie würde die allergrößte Wolke auf Erden werden. Niemand würde sie je mehr übersehen. Alle würde zu ihr aufschauen und sie lieben und sie bewundern. - Das war ihre Idee.



Und Kinder, wie wird eine Wolke immer größer und größer? - Richtig - indem sie nicht regnet und das ganze Wasser für sich behält. Gedacht, getan. Schon in sieben Tagen war Wolky doppelt so groß. Nach zwei Wochen überspannte sie schon ganze zwei Dörfer und die dazwischen liegenden Felder. Bald war sie sogar größer als der Bodensee. Während die anderen Wolken munter regneten und von der Him-



melsfläche verschwanden, bemühte sich Wolky eifrigst, keinen einzigen Tropfen Wasser zu verlieren. So viel Wasser nahm sie in sich auf, dass die Sonne sie kaum mehr durchdringen konnte und sie dadurch immer dunkler wurde. Die Menschen unten schauten nun tatsächlich zu ihr hoch. Viele schüttelten den Kopf über so eine große, dunkle Wolke und hofften, dass es bald regnen würde. Besonders die älteren Leute bekamen Kopfschmerzen und schliefen nachts schlecht.

Das alles konnte Wolky aber nicht sehen. Sie war so damit beschäftigt, die größte Wolke auf Erden zu werden, dass sie einfach nichts anderes um sich herum wahrnahm.

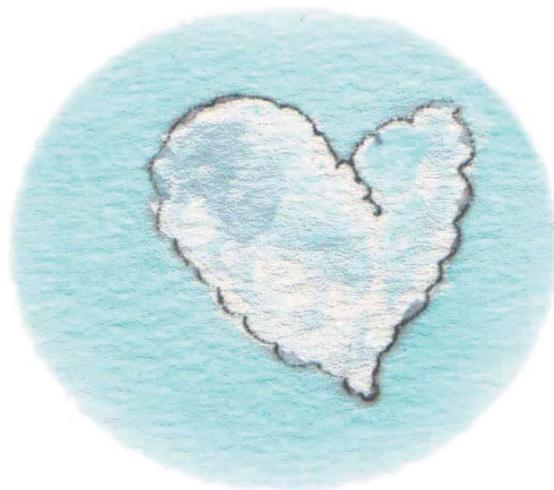
Neun Wochen vergingen und sie wuchs immer noch. Keinen einzigen Tropfen ließ sie auf die Erde plumpsen. Die Pflanzen verdorrten und die Bäume ließen ihre ehemals grüne Pracht fallen. Die Weiden der Tiere verdorrten und die Bäche im Wald waren nur noch kleine Rinnsale hier und da. Die Menschen bekamen Angst. Die Erntezeit war noch lange hin, wie sollten sie diese Trockenheit überstehen?

In der zehnten Woche war Wolky schon größer als ganz Deutschland. Sie war von sich selber überwältigt. Sie konnte sich in mehreren Seen gleichzeitig spiegeln und auch das Meer war schon in ihrer Reichweite. Sie war eine große Wolke. Sie war dunkel und schön. Sie war die größte und schönste Wolke, über viele Hunderte von Kilometern. Sie war die einzige Wol-



ke über viele Hunderte von Kilometern. Und sie war nun so groß und schwer, dass sie nur noch wenige Meter über dem Erdboden hing. So düster und kalt war es nun, dass es Niemandem mehr Spaß machte, draußen zu sein.

Überall war es staubig und trocken. Zunehmend blieben die Menschen einfach in ihren Häusern, die Tiere in ihren Höhlen und die Pflanzen, nun ja, die mussten eben dort stehen bleiben, wo sie standen. Draußen, wo unsere Wolke trieb, war nichts mehr los. Und niemand war da, um Wolky zu bewundern.



Wolky verstand das gar nicht. Sie hatte sich doch sehr viel Mühe gegeben, die größte und schönste Wolke auf der Erde zu werden. Was war schief gelaufen???

Wolky begann sich einsam zu fühlen. Unglücklich und wolkenseelenallein trieb sie dahin. Nichts gab es, das ihr half, dieses Gefühl loszuwerden. Warum nur war sie so traurig? Sie hatte doch alles, was eine Wolke brauchte. Sie hatte sogar ausgesprochen viel davon - Tonnen von Wasser gebunden an ihren nebeligen Körper. Trübsinnig blickte sie hinunter.

Es war ein großes Glück, dass gerade in diesem Moment eine Menschenfrau unten auf einem Feld entlang lief. Sie hielt ein kleines Kind im Arm und suchte nach Wasser. Sie fand ein kleines Rinnsal im Wald und füllte erleichtert ihren Krug. Dann sah sie hinauf zum Himmel und während sie das Kind wiegte, sprach sie:

„Ach würde doch der Regen, so wie die Milch für mein Kind, fließen.

Ach würde uns doch die Wolke mit ihrer Liebe begießen.

Ach würde doch alles so werden wie's gewe-

sen,
die Felder voll Weizen und saftigen Gräsern.
Ach würden die Bäume doch wieder Blätter bekommen,
und die Wolke verschwinden, die uns die Sonne genommen.
Ach möge doch Regen die Erde segnen
und das Wasser sich wieder hinunter bewegen!"

Wolky erstarrte, als sie diese Worte vernahm. Etwas traf sie mitten ins Herz. Die Frau sprach zu ihr! Sie war gemeint! Oooohhhh..... die Erkenntnis traf sie schwer: Sie hatte in ihrer Suche nach Anerkennung und Bewunderung ihre Aufgabe als Wolke vergessen! Sie hatte nur an sich gedacht, hatte alles Wasser für sich behalten. Oooohhh.....Es blitzte und donnerte gewaltig, so stark war die Erkenntnis und die Ladung ihrer aufkommenden Gefühle! Sie begann zu weinen, sodass riesige Tränen die Erde hinunter purzelten. Sie weinte ganze fünf Tage lang und ihre Tränen durchtränkten den Erdboden.

Die Erde begann aufzuatmen. Die Welt entspannte sich. Wolky fühlte sich zunehmend leichter und stieg immer weiter in den Himmel hinauf. Die wärmende Sonne konnte sie nun wieder durchdringen und ihr verletztes Wolkenherz streicheln. Was für ein Segen!

Ab da nahm sich Wolky fest vor, von nun an immer großzügig zu sein, und das, was sie hatte, mit ganzem Herzen zu teilen. Sie wurde sehr glücklich und irgendwann löste sie sich friedlich auf.

Vermutlich tauchte sie woanders als Wolke wieder auf. Vielleicht könnt ihr sie sogar mal da oben sehen, als Hund oder als Affe, wer weiß...!

Das war die Geschichte. Und wenn du genau hinschaust, findest du vielleicht auch so eine Wolke in dir! Eine Wolke, die besser als Andere und etwas Besonderes sein möchte. Was denkst du, steckt dahinter? Ich jedenfalls glaube, dass es ganz schön anstrengend sein kann, wenn man sein Handeln danach ausrichtet, dass die anderen einen toll finden und

bewundern, oder? Dann macht man manchmal Dinge die man eigentlich gar nicht machen wollte.

Und noch etwas dazu: Wenn du einen Menschen triffst und siehst, dass dieser auch eine solche Wolke mit sich herumschleppt, und du denkst daraufhin, du seist besser, dann schwups -... ist diese mächtig große Wolke auch schon in dir!

Da hilft nur noch Metta (Mitgefühl) mit sich selber und mit dem anderen, auf dass die Wolke wieder heller und leichter wird! Und wenn es dir in bestimmten Situationen sehr schwer fällt mitfühlend und wohlwollend zu sein, dann richte deine ganze Aufmerksamkeit am Besten erstmal auf den Atem! (CP)



Weiß du noch, wie du Anapana üben kannst?

Setze dich gerade hin, schließe die Augen, halte die Hände still und den Mund geschlossen. Beobachte nun deinen Atem, wie er in die Nase hinein- und aus der Nase herausgeht. Wenn Gedanken kommen - dann kehre einfach zum Atem zurück.

Dhamma Dvara wächst

Es kommen nicht nur immer mehr Kinder zu den Kinderkursen nach Dhamma Dvara, sondern es wollen auch immer mehr Erwachsene zu den Erwachsenenkursen kommen. Um möglichst vielen Menschen die Gelegenheit bieten zu können, an einem Meditationskurs teilzunehmen, wird das Meditationszentrum ab 2012 ausgebaut. Dieser Ausbau beginnt der Reihe nach mit folgenden Schritten:

- Sträucher und kleine Bäume, die an Stellen stehen, an denen später gebaut wird oder wo Baufahrzeuge fahren müssen, werden umgepflanzt. Diese Pflanzen werden einfach vorübergehend „umgeparkt“ und können dann im noch größeren Garten nach dem Ausbau wieder Schatten spenden und unser Herz erfreuen.
- Einige größere Bäume müssen leider gefällt werden.
- Dafür dürfen die Fledermäuse im Fichtenhaus wohnen bleiben.
- Die große Betonplatte hinter der Meditationshalle wird weggerissen und in LKW-gerechten Stücken abtransportiert. Da das sicher viel Lärm macht, soll das nicht während eines Kurses, sondern zwischen zwei Kursen geschehen.
- Das Holzhäuschen im Wald (genannt „Bienenhaus“) wird ebenf alls abgerissen. Dort hinten entsteht dann die neue, noch größere Meditationshalle in einem eigenen Gebäude.
- Bald schon sollen die Fundamente, also die Bodenplatten aus Beton und Stahl, der ersten beiden Gebäude gegossen werden.
- Danach wird als erstes das neue Unterkerkungsgebäude mit vielen Einzelzimmern gebaut und anschließend entsteht das neue Meditationsgebäude.

Vielleicht kannst Du bei Deinem nächsten Kinderkurs schon ein neues Gebäude sehen oder sogar ein bisschen beim Bauen mithelfen...

Ausbauplan des Zentrums



Rätselecke

*Auflösungen auf der letzten Seite

Dhamma Helfer Rätsel* ??

Im Zentrum in Triebel arbeiten drei Helfer, einer in der Küche, einer im Garten und einer im Büro. Sie heißen Anton Freundlich, Wolfgang Kastanie und Helmut Stille. Der Helfer in der Küche hat weder eine Schwester noch einen Bruder, aber er ist der jüngste von den Dreien.

Herr Stille ist der Schwager von Herrn Freundlich und außerdem 3 Jahre älter als der Helfer im Garten. Wer übt welche Tätigkeit in Triebel aus?

Komisches Wort*
Welches Wort endet mit „lauflauf“?



Sila Rätsel*

Welche 5 Sila Regeln kannst du hier in der Wolke entdecken?

ke . n . eb . w . s . . zu . ö . en

. i . h . zu . t . . . en

n . ch . zu l . . . n und a . de . . n . c . . d . . ch b . s .

oder g . m . ine W . . . e zu v . . le . . en

k . . nen A . . . hol und k . . ne a . . er . n D . . en zu m . r

zu n . h . en

Metta Lied



Mera mangala,
Mera mangala,
Mera mangala hoye re.

Möge ich glücklich sein,
Möge ich glücklich sein,
Möge ich glücklich sein immerzu.

Tera mangala,
Tera mangala,
Tera mangala hoye re.

Mögest du glücklich sein,
Mögest du glücklich sein,
Mögest du glücklich sein immerzu.

Sabaka mangala,
Sabaka mangala,
Sabaka mangala hoye re.

Mögen alle Menschen glücklich sein,
Mögen alle Menschen glücklich sein,
Mögen alle Menschen glücklich sein
immerzu.

Jana jana mangala,
Jana jana mangala,
Jana jana mangala hoye re.

Mögen alle glücklich sein,
Mögen alle glücklich sein,
Mögen alle glücklich sein immerzu.

(deutsche Übersetzung)



Ein Kurs in Dhamma Dvara

Die Zeit schreitet voran, Dhamma Dvara wächst und gedeiht und die Kinderkurse wachsen auch. Letztes Jahr im Oktober waren fast 40 Kinder im Alter von 8-12 Jahren da und fast genauso viele erwachsene Helferinnen und Helfer für Haus und Garten. Das war ein richtig großer Kurs und die Küche hatte alle Hände voll zu tun. Könnt Ihr Euch das vorstellen?

Trotz dass der Kurs so groß war, ging es sehr diszipliniert zu. Zum Meditieren waren die Kinder teils schneller versammelt als die Betreuer/innen. Das Besondere an diesem Kurs war die erstmalig auf dem Weg zur Halle angebrachte „Schwelle zur Stille“. Beim Übertreten dieser Schwelle hieß es, zu schweigen. Gespräche konnten bis dorthin noch zu Ende geführt werden, sodass jeder für sich selber entschied, wann der Moment gekommen war, sich auf das Schweigen einzulassen und über die Schwelle zu treten. Das hat meistens gut geklappt, und wir Erwachsenen haben sehr über die Ruhe in der Meditationshalle gestaunt.



Das ist aber nicht die einzige Neuerung auf den Kinderkursen. Letztes Jahr wurden auf einem der Kurse Tassen angemalt, die ausschließlich für die Kinderkurse zur Verfügung stehen. Hier seht ihr ein paar Fotos.



Beim Teetrinken gibt es jetzt also immer eine kleine Überraschung. Auf den Tassen stehen nämlich Sprüche, zum Beispiel zu den Themen Teilen, Frieden und Toleranz. Ihr habt ja vielleicht schon gehört, wie das mit den Samen ist. Im Geist reifen sie heran, in Wort und Tat werden sie ausgesät und später werden die Früchte (die Resultate) geerntet.



men ist. Im Geist reifen sie heran, in Wort und Tat werden sie ausgesät und später werden die Früchte (die Resultate) geerntet.



Es ist also gar nicht so verkehrt, hier und da ein paar positive Gedanken aufzunehmen und darauf zu achten, was wir sonst noch so in seinen Geist „stopfen“, z.B.

durch das Fernsehen oder das Internet. Denn all das ist wie Dünger für das heranreifende Saatgut in unserem Kopf.



Leider ist vieles von dem, was da so zu unserer Unterhaltung und für unseren Konsum angeboten wird nicht unbedingt hilfreich, um ein Gefühl von Harmonie und Ausgeglichenheit in sich zu entwickeln. Ein gesunder Geist wächst mit gesunden Gedanken. Deshalb ist es sinnvoll,

wachsam zu sein und öfter mal zu überprüfen, was da so für Gedanken in unserem Geist entstehen.

Übrigens: nächstes Jahr sind alle 3 Kinderkurse wieder 2,5 Tage lang. Wir hatten euch ja gefragt, was euch lieber ist und die meisten von euch wollten lieber einen langen Kurs.

Somit sind es jetzt wieder 3 Übernachtungen im Zentrum mit viel Zeit zum Meditieren, Kekse backen, im Garten helfen, Theater spielen, scrabbeln, Uno spielen, Pizza backen, ausruhen vom Schulstress, und vielen anderen Sachen. Wir freuen uns jedenfalls schon auf die Kurse in diesem Jahr und hoffen, dass ihr, wenn ihr Lust auf ein intensives Anapana-Training verspürt, auch die Zeit finden werdet daran teilzunehmen.





Termine für die nächsten **KINDERKURSE**



28. Apr - 1. Mai
Anapana-Kurs für Mädchen (8-18 Jahre)

7. Jun - 10. Jun
Anapana-Kurs für Kinder (8-12 Jahre)

25. Okt - 28. Okt
Anapana-Kurs für Jungen (8-18 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 Kindern ist es leichter, seinen Geist zu zähmen und die Wirkung von Anapana zu erfahren.

Der Tag mit ein wenig Frühsport oder Yoga. Dann schließt sich die erste Meditation an, und danach geht's zum Frühstück. Bis zum Mittagessen ist die Zeit gefüllt mit gemeinsamen Meditationen, mit Spielen, Bewegung, Basteleien usw. Auch der große Garten wartet auf Dich. Nach dem Mittag bereiten wir vielleicht ein Theaterspiel vor, lesen Geschichten, backen Plätzchen, usw. 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.

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:

Anke Schell & Ismet Scherdel
Göttschieder Str.85
55743 Idar-Oberstein

Tel.: 06781-367740
oder 06781-458390 (Büro)
Fax: 06781-458391
Email an: ankeschell@gmail.com

Für den Kurs in April, Anfragen und Anmeldungen bitte direkt an Dhamma Dvara richten.

Wenn du noch Fragen hast, oder die Anmeldeformulare lieber per Post beziehen möchtest, wende dich entweder per E-Mail an: kikomitee@dvara.dhamma.org oder rufe einfach direkt bei Anke und Ismet an oder in Dhamma Dvara (037434 - 79770). Dann vielleicht bis bald und noch viel Freude und Erfolg bei der täglichen Anapanapraxis wünscht euch euer



**KINDERKURS Team
aus Dhamma Dvara!**

Sila Rätsel
Ich nehme mir fest vor:
...kein Lebewesen zu töten.
...nicht zu stehlen.
...andere nicht schlecht zu behandeln.
...nicht zu lügen und andere nicht durch böse oder gemeine Worte zu verletzen.
...keinen Alkohol und keine anderen Drogen zu mir zu nehmen

Dhamma Helfer Rätsel
Herr Freundlich kann nicht der Helfer in der Küche sein, denn er hat eine Schwester, die mit Herrn Stille verheiratet ist. Herr Stille ist nicht der jüngste von den drei Männern, daher bleibt nach der ersten Bedingung nur noch Herr Kastanie übrig, der als Helfer in der Küche arbeitet. Herr Stille ist nach der zweiten Bedingung kein Helfer im Garten. Er ist Helfer im Büro und damit folgt, dass Herr Freundlich im Garten hilft.

Komisches Wort
Kartoffelauflauf oder Nudelauflauf

***Rätsellecke Aufösungen**