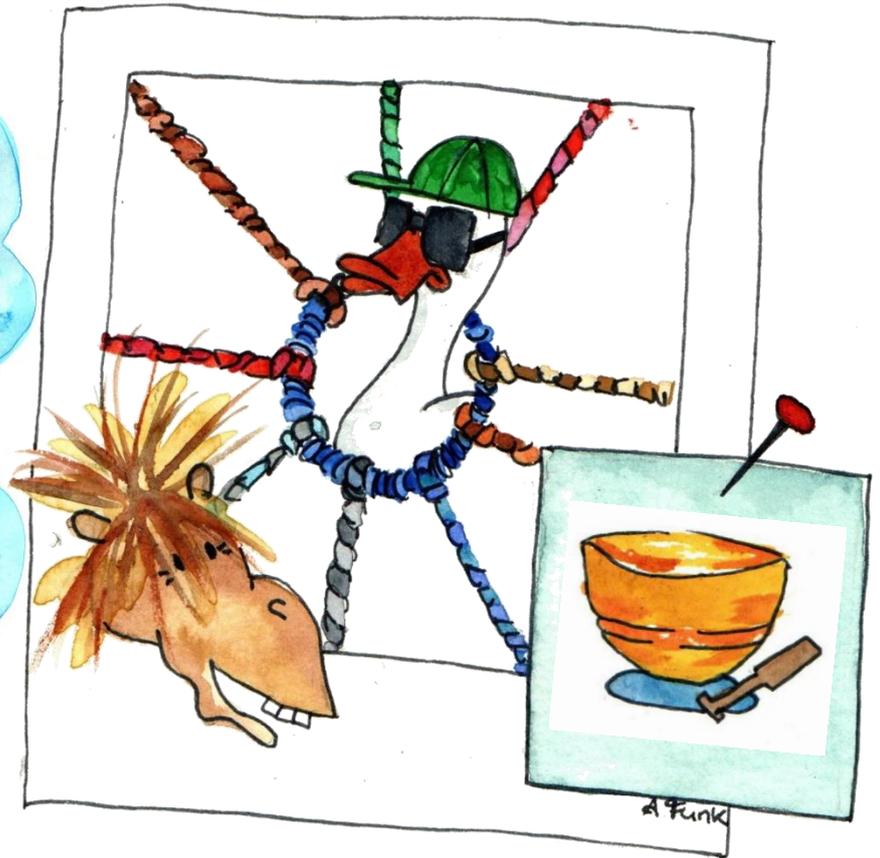


KOMM MIT
Roxy & Gani
IN ...

DAS BUDDHISTISCHE
ZENTRUM



„Boah, Roxy, ich bin heute so schrecklich hibbelig“, schnattert Gani. „Dann chill halt ein bisschen“, gähnt Roxy, die ganz entspannt an einem Apfel knabbert und dabei in die Sonne blinzelt. „So ein Apfel ist einfach lecker. Süß und knackig und saftig und...“.



„Deine Ruhe möcht' ich haben“, mault Gani. „Wenn du so gechillt bist, werde ich noch hibbeliger. Ich hab mich heut schon so ärgern müssen, weil mich ein Hund erschreckt hat. Da lass ich mir noch was einfallen, dem zahl ich´s heim. Außerdem ist demnächst das große Frühjahrs-Wettschwimmen von uns Gänsen, und bestimmt sind alle anderen viel schneller als ich. Dann verlier ich und das ist ja wohl voll peinlich. Wie steh ich denn dann vor den anderen Gänsen da? Bestimmt lachen mich alle aus!“ Gani ist ganz aufgeregt im Kreis herumgewatschelt, während er erzählt hat, und hat nervös mit seinen Flügeln geschlagen.

Roxy schiebt sich die Blume in ihrer Mähne zurecht, trabt zu Gani und wiehert sie freundlich an. „Oh Mann, dich hat´s ja richtig erwischt. Ich weiß nicht, ob es klug ist, wenn du dich mit dem Hund anlegst. Das gibt doch nur Streit, meinst du nicht? Und um schneller schwimmen zu können hilft nur hartes Training. Also ab in den Teich?“ „Aber ich hab doch jetzt schon so einen Muskelkater“, jammert Gani.

Roxy hatte verstanden, dass sie mit diesen Ratschlägen ihren Freund nicht wirklich beruhigen kann. Aber wie könnte sie Gani sonst helfen? In diesem Moment hört sie die Kirchturmuhren einmal schlagen. Unvermittelt galoppiert sie los Richtung Stall. „Wo willst du denn hin? Hörst jetzt nicht mal mehr du mir zu?“ schnattert Gani und klingt dabei gleichzeitig entrüstet und ein bisschen enttäuscht. „Doooooch“, wiehert Roxy, „aber ich hab eine Idee und muss dafür was holen. Ich bin gleich wieder da. Setz du dich schon mal unter den Baum und warte auf mich.“ Überrascht watschelt Gani los.

Kurz darauf kommt Roxy mit einer Tasche im Maul wieder zurück und setzt sich zu Gani.

„Erinnerst du dich noch an unseren Besuch bei den Buddhisten im Meditationszentrum?“ fragt sie Gani. „Joah, so ein bisschen. Da war doch was mit so einer Schale... und einer saß da und hat gar nichts gemacht... und mit Mande... oder Mandli...“. „ Mandalas. Das ist aber auch ein schwieriges Wort.“ Roxy ist ein bisschen stolz, dass sie heute mal mehr weiß als Gani. Sie packt die Klangschale, ein paar Mandalas und Buntstifte aus ihrer Tasche.

„Ein Mandala ist ein Symbol für die Schöpfung, für ein wunderschönes und reines Universum, eines wunderschönen und reinen Universums. Alles darin ist wohl geordnet. Deshalb sind Mandalas oft als Kreis gestaltet, und alle Formen darin sind aufeinander abgestimmt. Die Erwachsenen sagen dazu symmetrisch. Wenn man sie anschaut, geht der Blick fast automatisch auf die Mitte. Das hilft, sich zu konzentrieren. Ich hab mir gedacht, dass du dich dann etwas entspannen könntest. Dein Ärger von vorhin und die Aufregung vor dem Wettschwimmen machen dich so hibbelig. Aber was jetzt gerade los ist, kriegst du gar nicht richtig mit.

Komm, atme ein paar Mal tief durch, und dann horchen wir gemeinsam auf die Klangschale, okay? Der Mann hat uns doch erklärt, dass das helfen soll, loszulassen und im Hier und Jetzt zu sein. Der saß ja auch nicht einfach nur so rum, sondern hat sich auf seinen Atem konzentriert“, erinnert Roxy Gani. Obwohl er so hibbelig ist, macht Gani die Augen zu. Als der Ton der Klangschale verklungen ist, scheint er schon ein bisschen ruhiger zu sein. Aber immer wieder zuckt er nervös mit seinen Schwanzfedern.

„Komm, lass uns noch ein Mandala malen“, ermuntert Roxy ihren Freund, und hat schon alles bereit gelegt. „Wenn du meinst, dass das hilft...“



Kennst du das auch, dass du manchmal so hibbelig bist? Was hilft dir dann? Dich auszutoben? Laut Musik zu hören? Ein Gespräch? Oder ruhig zu werden? Probier doch mal aus, so wie Roxy und Gani auf deinen Atem zu achten. Wie das geht, wird im Video erklärt. Anstelle einer Klangschale kannst du z.B. auch ein Glockenspiel verwenden.

Wenn du ein Mandala malen möchtest, findest du im Internet viele verschiedene Vorlagen, z.B. auf mandala-bilder.de. Du kannst auch Dinge in der Natur sammeln, z.B. Tannenzapfen, Bucheckern, Blätter oder Blüten, und daraus ein Mandala legen.

Nach einer Weile fängt Gani vergnügt an zu pfeifen und blinzelt in die Sonne. „Schau mal, Roxy, wie schön mein Mandala geworden ist“, freut er sich. „Das ist wirklich schön“, pflichtet sie ihm bei. „Woran hast du beim Malen gedacht?“, fragt sie. „Zuerst hab ich noch an den Hund und ans Schwimmen denken müssen. Aber dann... hm... ich hab irgendwie an gar nichts mehr gedacht.“ „Prima“, wiehert Gani vergnügt, „genau das soll die Meditation bewirken: Dass du das, was blöd war, dich ärgert oder aufregt oder was dich traurig macht oder mal beleidigt sein lässt, hinter dir lassen kannst, innerlich friedlich wirst und dich auch wieder freuen kannst. Du wirkst auf mich auf alle Fälle schon viel entspannter und lustiger. Stimmt´s?“ „Ja, stimmt“, schnattert Gani zufrieden.

„Du, Gani“, setzt Roxy nach einer Weile wieder an. „Was wir im Mediationszentrum gesehen haben, hab ich mir ja ganz gut merken können. Aber woher kommt das Wort Buddhismus eigentlich? Weißt du das?“

„Ja, ein bisschen was weiß ich darüber“, antwortet Gani. „Der Buddhismus geht auf Siddharta Gautama zurück, der als Buddha, als Erleuchteter verehrt wird. Er hat vor mehr als 2600 Jahren gelebt. Er hat sich die Frage gestellt, wie Menschen dauerhaft friedlich, glücklich und freundlich miteinander und mit allen Lebewesen leben können. Einfach weil er gemerkt hat, dass Menschen leiden oder neidisch aufeinander sind oder, obwohl sie schon viel haben, immer noch mehr haben wollen. Wie lässt sich das überwinden? Er kam zu der Erkenntnis: Wenn der Mensch Dinge wie

Wut, Neid, falsche Ansichten oder Einstellungen und das Immer-Mehr-Haben-Wollen überwindet. Das geht z.B. durchs Loslassen, wenn man versucht, geduldiger zu werden oder bewusst mit anderen zu teilen. Das kann man dann in der Meditation üben, so wie wir das gerade gemacht haben.“ „Da muss man aber ziemlich lange üben, oder?“, hakt Roxy nach. „Ja, ich glaub auch“, antwortet Gani. „Wahrscheinlich ein Leben lang. Also wenn ich von mir ausgeh...“ Beide müssen lachen. „Aber geholfen hat mir unsere Mini-Meditation und das Mandala-Malen schon. Ich bin auf alle Fälle glücklicher als vorher“, schnattert Gani. „Und friedlicher bist du jetzt auch wieder“, wiehert Roxy grinsend.



Übrigens: Im Mai feiern Buddhisten ihr wichtigstes Fest. Es heißt Vesak. Sie feiern an diesem Tag den Geburtstag von Buddha, den Tag seiner Erleuchtung, und dass er ins Nirwana eingegangen ist.

Das ist so ähnlich, wie wenn Christen Ostern und Weihnachten an einem Tag feiern würden.

Vielleicht gibt es ja in deiner Nähe eine buddhistische Gemeinschaft, die zum Mitfeiern einlädt?

In manchen Gegenden ist es eine Tradition am Vesak-Fest Milchreis zu essen. Das erinnert daran, dass Siddharta Gautama vor seiner Erleuchtung lange gefastet hat. Weil er so abgemagert war, hielt ihn eine junge Frau mit dem Namen Sujata für einen Baumgeist, dem sie ein Geschenk bringen wollte. Siddharta aß den Milchreis, weil er verstanden hatte, dass er allein durch das Fasten nicht zur Erleuchtung gelangen würde.



Magst du dir selbst einen Milchreis nachkochen? Vielleicht kannst du ja nachempfinden, warum Siddharta dafür sein Fasten aufgab.

Du brauchst:

- 1 Tasse Milchreis
- 4 Tassen Milch
- Rosinen
- Cashewnüsse
- eine Messerspitze Safran
- Kardamomkapseln
- Nach Belieben etwas Honig, Agavendicksaft oder braunen Zucker

Anleitung:

Koche den Reis unter ständigem Rühren, bis er weich ist. Gib dabei gegebenenfalls noch etwas mehr Milch hinzu.

Gib nach Belieben Rosinen, Cashewnüsse und Safran ebenso in den Topf.

Wichtig ist, dass du die geöffneten Kardamomkapseln erst in den letzten 15 min hinzu gibst, da sonst die ätherischen Öle verfliegen. Zum Schluss kannst du den Milchreis noch mit Honig, Agavendicksaft oder Zucker süßen.

Guten Appetit!

Quelle: [Buddhas Milchreis.pdf \(sodis.de\)](#)

Martina Fuchs, Referentin im Fachbereich Ehe und Familie, Stuttgart,
und buddhistisches Meditationszentrum Stuttgart



Eine Kooperation von



und

RAT DER RELIGIONEN STUTTGART

Gefördert durch

**WEISST
DU WER
ICH BIN?**

Das Projekt der drei großen Religionen
für friedliches Zusammenleben in Deutschland

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Im Rahmen von:

