

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Willkommen in der Bärenwelt des Großen Ark und seiner Schüler! Tretet ein, schaut euch zwischen den Bäumen und auf der Wiese am Waldrand um und setzt euch unter einen großen Baum. Es tut so gut, eine kurze oder längere „Buchzeit“ bei den quirligen Jungbären zu verbringen und den klugen Worten ihres weisen Lehrers zu lauschen. Seine große Waldesruhe und unerschütterliche Bärengemütlichkeit sind einfach ansteckend! Das muss an der inneren Kraft und der entspannten Fröhlichkeit des Großen Ark liegen, die alle – ob groß oder klein – erreicht.

Wir lernen in diesem Band die großen und kleinen Probleme des Jungbärenlebens kennen und erfahren, welche Lösungen der Große Ark dafür findet. Da seine Schüler ganz schön aufgedreht und kaum zu bändigen sind, muss er sie erst einmal durch Achtsamkeitsübungen zur Ruhe bringen. Hier hilft nur noch das Sitzen wie ein Honigtopf, das wir Menschen ‚Meditieren‘ nennen. Wer hätte gedacht, dass es in der Bärenwelt dieselben Schwierigkeiten wie bei den Menschen gibt. Den Jungbären schlafen die Beine ein, sie können sich nicht konzentrieren oder sie schlafen sogar ganz ein. Doch auch hierfür weiß der Große Ark Rat!

Für die erwachsenen Mitleser gibt es auf den Seitenrändern Informationen zum buddhistischen Hintergrund der Geschichten, die der Große Ark erzählt, und zu den Übungen, zu denen er seine Schüler anleitet.

Nun wünsche ich Euch viel Freude beim Aufenthalt in der Bärenwelt!

Eure *Indea Riebers*



Ein herzliches Dankeschön geht an Christa John, ohne die dieses Bärenbuch nie hätte erscheinen können.

Beim Bärenyoga haben Parham Parvin, Silvia Staub und Anke Schweitzer wertvolle Tipps gegeben und durch ihr kompetentes Wissen großartig unterstützt! Vielen Dank dafür! Auch an Silvia ein herzliches Dankeschön für ihre große Bären Gemütlichkeit und Waldesruhe!

Edition Kimonade
@ 2020 Worms Verlag
Kultur und Veranstaltungen GmbH Worms
Von-Steuben-Straße 5 · 67549 Worms
www.worms-verlag.de

ISBN 978-3-947884-35-3
Alle Rechte vorbehalten.

Text:
Andrea Liebers, www.andrea-liebers.de

Illustration:
Abdul Gugu

Gestaltung und Herstellung:
Nicole Gehlen, www.koenigsblau-design.de

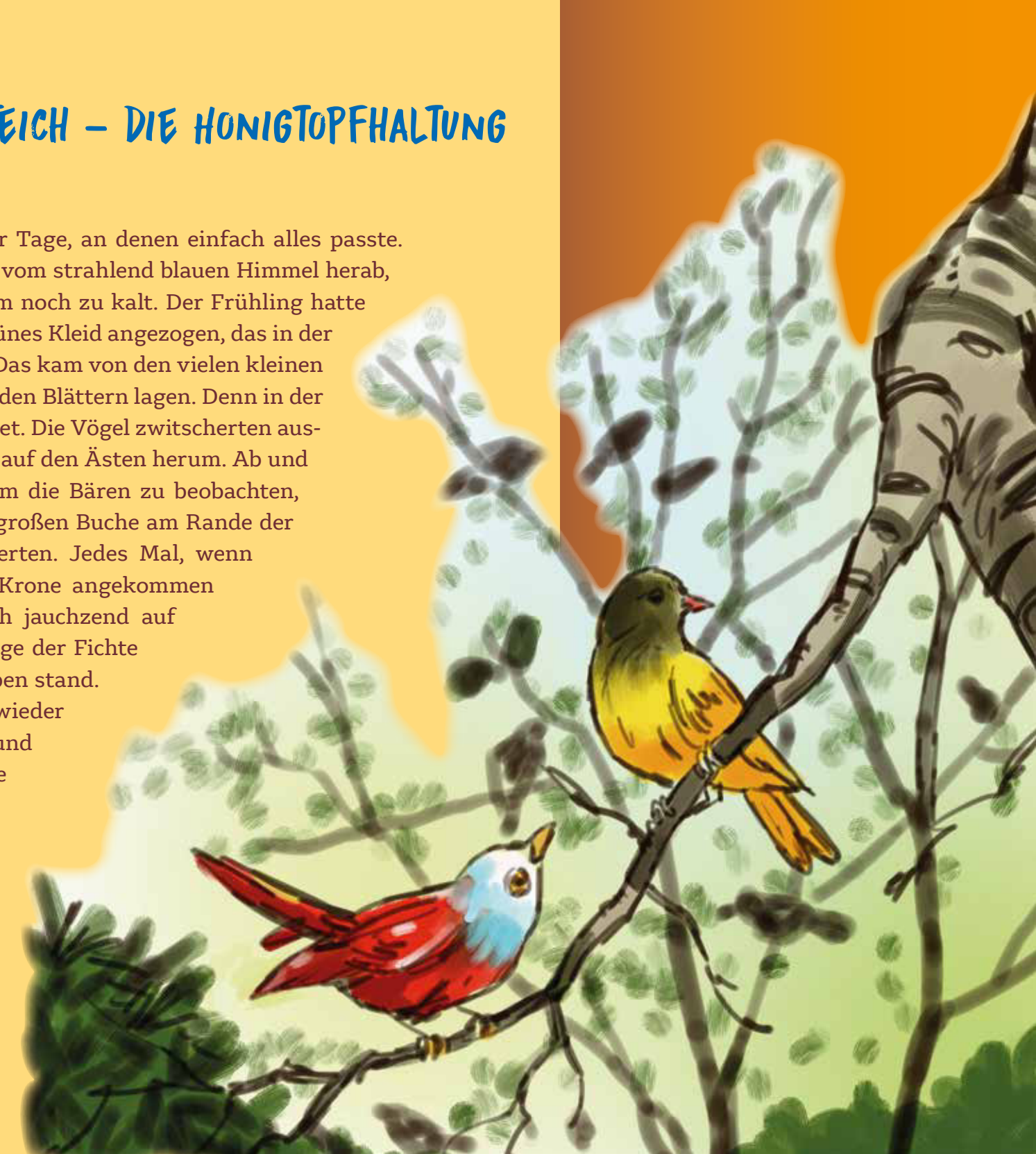
Druck:
pb tisk printing company, Tschechien



**„RÜCKEN SEHR GUT AUFGERICHTET,
HERZ UND KÖRPER SCHÖN DURCHLICHTET,
OHREN STEIF UND AUGEN SCHLIEßEN,
JEDEN ATEMZUG GENIEßEN.“**

EIN TAG AM TEICH – DIE HONIGTOPFHALTUNG

Es war einer dieser Tage, an denen einfach alles passte. Die Sonne schien vom strahlend blauen Himmel herab, es war weder zu warm noch zu kalt. Der Frühling hatte dem Wald ein lichtgrünes Kleid angezogen, das in der Sonne nur so blitzte. Das kam von den vielen kleinen Tropfen, die noch auf den Blättern lagen. Denn in der Nacht hatte es geregnet. Die Vögel zwitscherten ausgelassen und hüpfen auf den Ästen herum. Ab und zu hielten sie inne, um die Bären zu beobachten, die vergnügt auf der großen Buche am Rande der Lichtung herumkletterten. Jedes Mal, wenn sie fast oben in der Krone angekommen waren, ließen sie sich jauchzend auf die ausladenden Zweige der Fichte fallen, die dicht daneben stand. Dann kletterten sie wieder die Zweige entlang und den Stamm der Buche hoch.



Die fröhlichen Bären waren Schüler des Großen Ark, einem weisen, alten Bären, der schon seit vielen Jahren in dieser Gegend lebte. Von Nah und Fern kamen die Tiere, um ihn um Rat zu fragen und um Hilfe zu bitten. Denn der Große Ark war ungewöhnlich klug und erfahren. Das kam daher, dass er weit gereist war und so gut wie alle Länder dieser Erde kannte. Auch war er früher bei den großen Versammlungen gewesen, bei denen sich einmal im Jahr Abgesandte aller Tiere und Menschen getroffen hatten, um sich auszutauschen. Leider klappte es schon lange nicht mehr, solche Treffen zu organisieren. Das war sehr schade, denn eigentlich wäre es genau das, was alle Tiere und Menschen bräuchten:

Sich einmal im Jahr Zeit und Ruhe zu nehmen, einander zuzuhören und die Geschichten, die erzählt wurden, mit nach Hause zu nehmen und sie dort weiterzuerzählen.



Bären und Menschen ist klar, dass **Körper und Geist** zusammenhängen. Deshalb gibt es auch seit vielen Jahrhunderten Übungen, mit denen Körper und Geist in **Harmonie** gebracht werden können. Über den Körper kann der Geist beeinflusst werden und umgekehrt. Deshalb sind die **Körperübungen** so gut geeignet, um in Schwung zu kommen oder um „herunterzukommen“, wenn man aufgedreht und überaktiv ist.

Ruhige, langsame Bewegungen oder **das stille, unbewegte Sitzen** helfen, ein bisschen Entspannung und Beruhigung herbeizuführen. Damit ergibt sich die Möglichkeit, dass sich diese Entspannung weiter ausbreiten kann. **Dynamische Bewegungen** und bessere Atmung helfen, um aus der Lustlosigkeit und Abgeschlaftheit herauszukommen.

Wie gut, dass der Große Ark ein hervorragendes Gedächtnis hatte. Gerne und oft erzählte er die Geschichten, die er bei den Versammlungen gehört hatte, und die Jungbären liebten es, sie erzählt zu bekommen, zumal sie aus ihnen immer etwas lernen konnten.

Der Große Ark war ihr Vorbild. Von ihm schauten sie ab, wie es geht, unerschütterlich zu sein und sich durch nichts aus der Ruhe bringen zu lassen. Er hatte außerdem eine Liebe im Herzen, dass es

einen umhaute. Man brauchte ihn nur anzuschauen und dann wusste man, dass es das Schönste im Leben war, in seiner Nähe zu sein.

Der Große Ark lehnte sich mit dem Rücken an den Stamm der Birke, die als einzelner Baum in der Mitte der Lichtung stand, und schaute den Jungbären zu. Plötzlich war ein lautes Knacken zu hören – der Ast der Fichte, von dem sich Par-ko gerade wie von einem Sprungtuch hatte auffangen lassen, krachte und brach ab. Der Jungbär landete unsanft auf dem Boden.

Unsere Körper wissen eigentlich von alleine, was ihnen gut tut. Bei Bären und Kindern kann man das gut beobachten. Schon nach dem Aufstehen **gähnen** und **strecken** sie sich ausgiebig. Sie tun das so richtig mit Hingabe und genießen das. Nicht wie wir erwachsenen Menschen, die bei allem unter Zeitdruck stehen. Leider geben wir dieses **Unter-Druck-Stehen** an unsere Kinder weiter. Da die Kleinen die Großen in allem imitieren, kopieren die Kinder auch unsere **Stressmuster**.

Es ist der permanente Druck, dem wir uns schon in jungen Jahren unterziehen, der uns im Endeffekt nicht gut tut und zu **Unzufriedenheit, Überlastung, innerer Unruhe** und sogar zu **Krankheiten** führt. Hier können wir uns an den Bären ein wirklich gutes Beispiel nehmen. Mit großer **Waldesruhe und Bärengemütlichkeit** beginnen sie den Tag und lassen sich durch nichts stressen.



Die Bären **kleben nicht an festen Abläufen**. Zwar haben sie eigentlich die tägliche Morgengymnastik im Programm, aber wenn etwas anderes ansteht - wie zum Beispiel der Ausflug zum Waldteich - ändern sie ihre tägliche Routine einfach ab. **Flexibilität** endet nicht im Körper, sondern geht im Geist weiter. Oder ist es umgekehrt? Muss man einen flexiblen Geist haben, um im Körper nicht zu steif zu werden?

Der Buddhismus würde behaupten, ja: **Denn vom Geiste gehen die Dinge aus**. Deshalb ist es nützlich, sich immer wieder bewusst zu werden, wie viele Dinge wir automatisch ablaufen lassen und dadurch eigentlich gar nicht mehr mitbekommen, was wir tun. Duschen ist so ein Beispiel. Oft läuft das ab wie bei einem Roboter. Jede Bewegung wird zwar richtig und effektiv ausgeführt, aber eigentlich läuft alles wie auf Knopfdruck.

„AVA!“,
HEULTE ER,
„AVA!“



Sofort kletterten die Jungbären herunter vom Baum, um nach ihm zu schauen.

„Tut es sehr weh?“, fragte Parkito. „Hast du dir etwas gebrochen?“ Atissa befühlte seine Vorderbeine und danach seine Hinterbeine.

Urka und Arkita schauten zum Großen Ark hin. Sie hofften, dass er zu ihnen kommen würde, um sich um Parko zu kümmern.

Was dieser auch tat.

Er tätschelte Parko lieb am Rücken und fragte mit sanfter Stimme: „Wo tut es dir denn weh?“

„Am Bein!“, schniefte Parko. „Bestimmt ist es gebrochen!“ Vier kugelförmige Tränen kullerten aus seinen braunen Augen und tropften auf das Fell des Großen Ark. Der tastete behutsam das schmerzende Bein ab.

„Ist nur ein bisschen verstaucht“, meinte er erleichtert und nahm den Jungbären fest in seine großen starken Arme.





Jetzt weinte Parko richtig los, und der Große Ark wiegte ihn sanft hin und her. „Wird schon wieder gut, wird schon wieder gut“, redete er beruhigend auf Parko ein. Schließlich versiegten dessen Tränen, und er

strampelte sich aus der Umarmung frei.

„Mir geht’s wieder gut!“, rief Parko übermütig.

„Na, dann bin ich aber froh!“, meinte der Große Ark zufrieden und hob seine Nase in den Wind. Er schnupperte in die Luft und sagte dann:

„Was haltet ihr von einem Ausflug? Es ist ein so perfekter Tag, da könnten wir doch unsere Morgengymnastik ausfallen lassen und an einen schönen Ort gehen, um dort ein wenig zu verweilen.“

Die Bären spitzten die Ohren. Ausflüge machten sie für ihr Leben gern. Parkito fragte neugierig: „Wohin gehen wir?“

„ZUM WALDTEICH!“

antwortete der Große Ark und wackelte dabei lustig mit seinen langen Barthaaren.

„Hier gibt es einen Teich in der Nähe?“, fragte Urka ungläubig. Sie hatte fast ebenso lange Barthaare wie der Große Ark. Wenn sie aufgeregt war, zitterten diese wie Grashalme im Wind.

Der Große Ark nickte vielsagend.

„Ist der groß?“, wollte Parko wissen. Er tapste zu Parkito hin und rieb seinen Rücken an dessen Rücken.

„Können wir darin baden?“ Atissa, die immer etwas vorlaut war, stellte sich auf die Hinterbeine und machte mit den Vorderbeinen Schwimmbewegungen. Dabei schnappte sie nach Luft, als ob sie am Ertrinken wäre.

„Oh ja! Schwimmen!“, jubelten die Jungbären.

„Juchu! Endlich wieder plantschen!“, freute sich Parko und schlug einen Purzelbaum. Dass er noch vor einer Minute geheult hatte, war vergessen.

„Ich will endlich schwimmen lernen!“, erklärte Urka. Sie rannte zu ihrer Schlafhöhle und suchte fieberhaft nach ihren Schwimmlügeln.

„Ich will eine Sandburg bauen!“, verkündete Arkita, die älteste der Schülerinnen des Großen Ark.

„Und ich will nach einem Schatz tauchen!“, sagte Atissa und holte ihre Taucherbrille aus ihrer Schlafhöhle.

Die Jungbären liefen emsig zwischen ihren Schlafhöhlen und dem Großen Ark hin und her. Sie trugen Dinge zusammen, die sie gerne zum Waldteich mitnehmen wollten: Schwimmlügel, Flossen, Taucherbrillen, Spieleimer, Spieleschaufeln, Bälle, Sonnenschirme, Luftmatratzen und einiges mehr türmten sich nach wenigen Minuten als großer Haufen vor dem Großen Ark auf.

„Wir wollen nur einen kleinen Ausflug zum Teich machen. Von Verreisen war keine Rede“, brummte der Große Ark und stellte seine Ohren auf. „Es ist außerdem auch nur ein kleiner Waldteich, kein Badesee.“

Diese Automatismen, von denen es viele in unserem Alltag gibt, sind der Nährboden für **Versteifungen und Verengungen**. Wir werden nach und nach engstirnig und versteifen uns auf unsere Meinung, nur weil wir nicht mehr in Übung sind, die Dinge auch mal anders und flexibel zu betrachten und zu handhaben.

Hier greift das buddhistische Prinzip der **Achtsamkeit** und des **Gewahrseins**: In jedem Augenblick **den Moment als neu erleben und frisch darauf reagieren** anstelle wie ein Roboter das Programm abzuspulen. Das bringt Licht und Freude in den Alltag!