

Nachrichten aus Roseburg

2015/2016



Haus der Stille

Buddhistisches Meditationszentrum



Haus der Stille e.V.
Buddhistisches Meditationszentrum
Mühlenweg 20 · D-21514 Roseburg

Telefon/Fax: 04158 / 214
E-Mail: info@hausderstille.org
Internet: www.hausderstille.org

Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg
IBAN: DE03 2305 2750 1000 1386 29
BIC: NOLADE21RZB

Inhalt

Seite 4.	Liebe Freunde
Seite 11	Interview mit Charlie Pils
Seite 15	Durchatmen – Innehalten – Einfachsein
Seite 17	Eine Betrachtung der Angst
Seite 19.	Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte...

Liebe Freunde

„Von allem, was ich besaß, blieb nur das Verschenkte“. Dieser Satz von Gertrud von Le Fort „hängt“ nach. Nun ist diese Schriftstellerin viel eher dem Christentum zugetan, denn dem Buddhismus. Jedoch ist beiden Wegen das Geben ein zentrales Anliegen. Immer wieder und immer neu kann man über Dana – Geben – meditieren, kann versuchen herauszufinden, wann man beschenkt wurde und womit, wann man schenkte und womit. Was hat es bedeutet, beschenkt zu werden? Welche Gefühle wurden dabei geweckt? Hat es mich erfreut, beschämt, erleichtert, verunsichert? Was hat es bedeutet, wenn ich gegeben habe? Welche Gefühle waren damit verbunden? Freude, Heiterkeit, Gelöstheit? Und was waren die Motive? Pflichterfüllung, Geltungsbedürfnis, Anerkennung, Hilfsbereitschaft, Mitgefühl? Bei längerer Betrachtung kommen noch viele andere und auch subtilere Aspekte hinzu. Geben und Annehmen bedingen sich gegenseitig. Das eine kann ohne das andere nicht sein. Beides sind Vorgänge, die durchaus oberflächlich von statten gehen und zugleich bis in die tiefsten Tiefen hinein wirken können. Geben und Annehmen sind keine neutralen Vorgänge – auch wenn es manchmal so scheinen mag. Sie berühren uns, sie machen etwas mit uns, ohne dass

wir das verhindern können. Es lohnt sich, sie immer wieder mit „neuen Augen“ zu betrachten.

Auch im Haus der Stille sind wir ständig mit Geben und Annehmen konfrontiert. Ja, so manches Mal bitten wir sogar darum, etwas zu bekommen. Das Haus und seine Finanzen sind gut bestellt – aber damit es so bleibt, bitten wir alle unsere FörderInnen, GönnerInnen, FreundInnen immer wieder um Beteiligung, um Mitarbeit – ja zumeist um Spenden, eben um Geld. Damit alles gut erhalten werden kann, damit Altes, marodes Gewordenes ersetzt werden kann, damit wir zum Wohle der Gäste alles möglichst gut und angenehm gestalten können. Es ist nicht leicht, die richtigen Worte dafür zu finden. Es ist nicht immer leicht, zu sagen: „Bitte, gebt uns etwas“. Da gibt es Widerstände, ein Gefühl von Betteln mag auftauchen. Gibt es doch in der Welt so viel mehr Not und Leid als ausgerechnet hier im Haus der Stille in Roseburg. Und dennoch: Auch hier tut es not, immer wieder in Erinnerung zu rufen, dass das Haus der Stille hauptsächlich von Spenden lebt und existieren kann. Das ist gut so. Das weckt viele gute Energien. Kein Gewinnstreben vernebelt die Geister. Damit dies so bleiben kann, bitten wir immer wieder um Spenden. Jede noch so kleine Spende hilft.

Seit vielen Jahren haben die früheren Vorstandsmitglieder und dann wir kontinuierlich von Veränderungen, Erneuerungen, **Renovierungen** berichtet. In den letzten Jahren haben wir manchmal gedacht, so nun ist alles in Ordnung und so kann es erst einmal bleiben. Jedoch stellt sich dies immer wieder als ein Irrtum heraus. Weil alles sich verändert, bewegt, den Gang der Vergänglichkeit geht. In diesem Jahr sind es die beiden **Heizungsanlagen für das Haupthaus und für das Gästehaus mit der Meditationshalle**. Die Anlagen sind in die Jahre gekommen (**rund 25!**), eine von beiden macht auch schon mal „Pause“ – das tut sie leider oft, wenn das Haus voller Gäste ist und dann auch meistens am Wochenende! Wie das so ist. Das kennen wir ja alle. Dann wird repariert und es geht eine Weile wieder gut. Aber die Reparaturen häufen sich und so ist es besser, grundlegend etwas zu ändern, bevor es zu teuer wird. Dann ist es auch sinnvoll, gleich das System zu überprüfen und so haben wir entschieden, von Öl auf Gas umzusteigen. Die neue Heiztechnik ist ökonomischer und ökologischer – auch das ist zu berücksichtigen. In den nächsten Jahren können wir dann sogar mit Einsparungen bei den Heizkosten rechnen, aber zunächst hat es natürlich gekostet: Rund 25.000 Euro. Wir haben dieses Vorhaben bereits im September durchgeführt und freuen uns, dass alles reibungslos geklappt hat. Nun kann der Winter kommen. Manchmal kann man nicht

im Vorfeld für ein solch großes Vorhaben um Spenden bitten, weil die Entscheidungen rasch zu treffen sind. Aber wir freuen uns, wenn – sozusagen nachträglich – viele SpenderInnen sich an heißem Wasser und wärmenden Heizungen beteiligen mögen. Ein Dankeschön sagen wir schon im Voraus.

Ein weiteres Vorhaben ist uns ein Anliegen: Die **Renovierung des Gästehauses**. Die Teppiche sind alt und abgenutzt, die Wände bedürfen einer frischen Farbe. Hier geht es auch darum, dem Rechnung zu tragen, dass zunehmend Menschen unter Allergien leiden. Wir wollen also keinen neuen Teppich, sondern den inzwischen sehr beliebten und praktischen Bodenbelag, der sich im Haupthaus in den Speiseräumen bewährt hat. Er ist leicht zu reinigen, angenehm auch für Barfüße, hält keinen Staub für Allergiker bereit und sieht auch noch einladend und freundlich aus. Es gibt eigentlich keine Gründe mit dieser Renovierung noch länger zu warten. Außer, dass wir auch für dieses Vorhaben viel Geld aufwenden müssen: rund 11.000 Euro. Immerhin sind es acht Räume und der Flur – da kommt schon eine erkleckliche Summe zusammen. Wer also immer wieder gerne im Gästehaus in der Tulpe, der Aster (einziges Doppelzimmer), dem Veilchen, der Rose, der Nelke, dem Flieder, der Narzisse oder dem Ginster wohnt, könnte es durchaus zu einem „eigenen“ Zimmer machen. Dann weiß man, „in diesem Raum, habe ich dazu beigetragen, dass es hier wieder richtig ein-



Die zwei „neuen“: Jasmin ...

ladend geworden ist“. Mit einer Spende geht das ganz einfach. Wir würden gerne dieses Vorhaben im kommenden Januar/Februar in Angriff nehmen, denn eine Renovierung der Gästezimmer kann nur während der Winterpause durchgeführt werden. Vorausgesetzt, wir bekommen auch dafür die nötigen Mittel zusammen. Hinter dem Gästehaus war seit vielen Jahren die **Wohnung der Hausleitung** – mit nur zwei Zimmern. Viel Raum war dort nie. Aber irgendwann wird es eben doch zu eng und so haben sich Angelika und Peter entschieden, dass sie endgültig in Roseburg sesshaft werden wollen und sich am Rande des „alten“ Dorfes ein Häuschen erworben. Dadurch wurden die beiden Räume frei und inzwischen sind sie renoviert und mit jeweils zwei Betten ausgestattet. Der eine Raum hat



... und Lilie

sogar eine kleine Kochgelegenheit und einen Kühlschrank – für Selbstversorger bei einem Einzelretreat. Die vier Schlafstellen sind ein willkommener Zuwachs in unserem Übernachtungsangebot. Die früher notfalls möglichen Unterkünfte bei Nachbarn im Dorf stehen uns seit dem letzten Jahr nicht mehr zur Verfügung. Woran wir **bei dem Thema „Instandsetzungen“** gar nicht mehr denken mögen, ist **die „Klaue“** – der aus den 60er Jahren stammende Meditationsraum hinter dem Gästehaus. Vor vielen Jahren hat sie schöne neue Fenster bekommen, dank einer großzügigen Spende. Im Verlauf der nachfolgenden Jahre kamen aber immer wieder neue Mängel zum Vorschein: das Dach musste mehrere Male abgedichtet werden, Stützbalken wurden mehrfach ausgetauscht, die Mauer hat seit langem

Salpeter... und immer wieder müssen wir hier investieren. Ab und an schaut jemand während eines Seminars dort einmal hinein, sitzt dort vielleicht auch für ein halbes Stündchen, jedoch wirklich genutzt wird sie seit langem nicht mehr. Es müsste dort geheizt werden, um den doch inzwischen recht muffigen Geruch und die Feuchtigkeit immer wieder heraus zu bekommen. Die Wände müssten neu bespannt werden. Die Mäuse müssten wieder ausziehen. Es müsste also grundsätzlich und intensiv renoviert werden. Aber das nur für den wunderschönen Buddha, der dort Wacht hält? Die Mitglieder des Vorstands sind zu der Überzeugung gekommen, dass die erheblichen Kosten einer Grundsanierung der Meditationsklausen nicht mehr aufgebracht werden sollen. Auch wir empfinden ein wenig Wehmut und werden uns mit einer kleinen Zeremonie von ihr verabschieden.

In diesem Jahr haben wir eine **Veränderung im Vorstand** anzuzeigen: **Margret Holzberger** hat sich verabschiedet. Sie ist inzwischen „in her seventies“ und hatte uns schon im letzten Jahr angekündigt, nur noch ein Jahr dabei bleiben zu wollen, bis wir jüngeren Nachwuchs für den Vorstand gefunden haben würden. Auch insofern sind wir froh über die schon in 2014 begonnene Mitarbeit von Torsten Schaletzke und bedauern es zugleich sehr, dass Margret bei ihrer Ankündigung geblieben ist. Sie hat seit 2007, also noch im früheren Vorstand, sehr engagiert mitgearbeitet, sich



Der Buddha in der Klausen

an zahlreichen Projekten aktiv beteiligt und mit ihrer besonnenen Ruhe, ihrem großem Einfühlungsvermögen und mit ihrer pragmatischen Entscheidungsfreude unsere Diskussionen und Beschlüsse sehr bereichert. Daneben hat sie seit 2003 die weitere Entwicklung der Arbeitsgemeinschaft für Meditation wesentlich mitgeprägt und sich an der Vorbereitung und Koordination der jährlich drei Schweigeretreats intensiv beteiligt. Sie will nun andere Wege gehen und Neues ausprobieren, wohl auch in Roseburg.



Vorstand alt

Dies ist nun der **neu gewählte** Vorstand: Marion Schulz, inzwischen aktive Rentnerin, und seit 2009 Vorsitzende; Ronny Westphal, inzwischen ebenfalls Rentner, seit 2009 dabei und seit 2013 Schatzmeister; Johannes Diepgen, Tischlermeister/Zimmermann und Berufsschullehrer, seit 2013 im Vorstand und insbesondere zuständig für den großen Bereich „Haus und Gelände“, zusammen mit Annette Rehder, Ergotherapeutin, seit 2013 im Vorstand. Neu hinzugekommen ist jetzt Torsten Schaletzke, der im Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit tätig ist. Er hat sich bereits um die „Runderneuerung“ unseres Webauftritts gekümmert und wird diese Seite tüchtig im Auge behalten, außerdem übernimmt er das Amt des Schriftführers. Wir arbeiten schon seit drei Jahren oder länger zusam-



Vorstand neu

men und freuen uns jedes Mal sehr darauf, uns wieder zu sehen! Und diese Freude nehmen wir als Zeichen für eine freundliche Atmosphäre, für ein Engagement mit allen Sinnen für das Haus der Stille und für ein herzliches Verbundenheitsgefühl: Eine gute Grundlage für eine erfolgreiche Arbeit.

Unsere **neue Webseite** ist inzwischen von etlichen mit viel Lobesworten beachtet worden. Dankeschön Torsten für dieses wunderbar gelungene „Aushängeschild“! Wir freuen uns sehr, dass wir mit Torsten einen so web-kompetenten und Haus-der-Stille-engagierten neuen Vorständler gewinnen konnten. Die Buchungsmöglichkeiten für die Seminare sind jetzt einfacher und übersichtlicher und werden zunehmend angenommen. Inzwischen gibt es sogar noch

eine **Mitfahrgelegenheit-Plattform**, auf der man sich mit anderen TeilnehmerInnen für die Fahrt nach Roseburg verabreden kann. Dort lassen sich zu jeder Veranstaltung sowohl Angebote wie auch Gesuche in eine Datenbank eintragen. Interessenten können dann auf einen Eintrag antworten und erhalten per E-Mail die Kontaktdaten der Mitfahrenden. Die E-Mail-Adresse ist dabei zu keinem Zeitpunkt öffentlich sichtbar. Entwickelt wurde die Dhamma-Reise von Ralf Rapude, der den Service auf Dana-Basis bereitstellt. Herzlichen Dank dafür! Bewährt hat sich die Plattform übrigens bereits in anderen buddhistischen Seminarhäusern. Egal ob man vom Bahnhof Büchen ein Taxi teilen möchte oder gemeinsam aus Hamburg, Berlin oder von größerer Entfernung anfährt, wir wünschen gute Reise! Und sowieso wird die Seite ständig aktualisiert und weiter entwickelt, so dass bald keine Wünsche mehr offen sein werden.

Damit auch diejenigen, die nicht ständig online sind, das Haus der Stille „mit in ihr Heim“ nehmen können, haben wir einen **Kalender** mit Impressionen von Haus und Gelände für **2016** erstellt. In den Seminaren geht es zwar viel darum, loslassen zu üben, dennoch verlockt es uns doch immer wieder, etwas Materielles zu erwerben und zu halten. Allerdings wohnt einem Kalender immerhin auch etwas Vergänglichkeit inne! Er kann während der Seminare gegen eine Spende mitgenommen werden, aber wir schicken ihn auch gerne



Feuerwehrrübung

gegen Portoerstattung zu. Wenn dieses Angebot viele Freunde findet, werden wir auch in den nächsten Jahren einen solchen Kalender zusammenstellen. Zu guter Letzt noch eine wichtige Ansage: Die **Mitgliederversammlung im April** hat **einstimmig** eine **Erhöhung des Pensionspreises mit Wirkung zum Januar 2016** beschlossen. Dies ist notwendig, um den Betrieb der jährlich etwa 30 Seminare und die Erhaltung bzw. Renovierung der Gebäude und der Parkanlagen wenigstens einigermaßen aus den Seminareinnahmen finanzieren zu können. Es gilt weiterhin: Nur durch die Spenden und Mitgliedsbeiträge, die die Ein-

nahmen ergänzen, kommen wir durchs Jahr. So wird ab 2016 der Pensionspreis 2 Euro mehr kosten, das macht dann **40 Euro (36 Euro** für Mitglieder) für Unterkunft und Verpflegung pro Tag. Dabei gilt weiterhin: Es kann denjenigen ein Nachlass gewährt werden für die es schwer ist, diese Kosten aufzubringen.

Allerlei: In schöner Regelmäßigkeit kommen die **Freiwilligen Feuerwehrleute** ins Haus der Stille. Sie prüfen, ob alles noch ganz sicher ist und üben einen Notfalleinsatz. Das ist beruhigend. Dass es den Feuerwehrleuten auch großen Spaß macht, sieht man auf dem Foto.

Auch in diesem Herbst laden wir zu einem **Arbeits-einsatz im Gelände ein: Am 31. Oktober** können wieder alle, die Lust auf kräftigen körperlichen Einsatz haben, mitanpacken. Eine Übernachtung vom 30. auf den 31. ist möglich. Natürlich wird es auch wieder Leckeres und Stärkendes geben. Bitte meldet euch bei Angelika an.

In diesen Roseburger Nachrichten nehmen wir die Tradition der **Interviews mit den LehrerInnen** wieder auf. Wir freuen uns sehr, dass die LehrerInnen bereit sind, unsere Fragen zu hören und sich die Zeit für Antworten zu nehmen. Auf diese Weise bekommen wir noch ein wenig mehr Einblick in ihre Arbeit und Motive. Dieses Mal antwortete Charlie Pils auf die Fragen von Torsten Schaletzke. Das Gespräch kann auch auf unserer Webseite nachgelesen werden.

Eine weitere kleine Tradition sind die **Texte des Lehrredendkreises**. Zweimal im Jahr, im Frühjahr und Herbst, findet ein Wochenendseminar, die Freundes-treffen, im Haus der Stille statt und jedes Mal bereitet jemand einen Text vor, der die Grundlage für die Besprechung von Lehrreden bildet. Helmut Bien ist seit vielen Jahren aktives Mitglied im Lehrredendkreis und macht sich nun immer wieder die Mühe, für die Roseburger Nachrichten Kurzfassungen von solchen Texten herzustellen. Auf diese Weise erhalten wir einen kleinen Einblick in die Fragestellungen, mit denen sich der Freundeskreis beschäftigt.

Erstmalig hatte Frank Wesendahl in diesem Jahr ein Seminar angeboten. Es war gut besucht und wir danken Heinz Weyers für den anschaulichen **Erfahrungsbericht**. Die Vorträge wurden aufgenommen und sind auf Nachfrage gegen eine kleine Spende an das Haus der Stille erhältlich.

Schließlich möchte ich die Aufmerksamkeit auf einen Text lenken, der Anregung zur Kontemplation bietet und der sicher in vielen von uns etwas anrührt.

Nun wünsche ich allen Leserinnen und Leser viel Freude mit den Roseburger Nachrichten und einen schönen warmen und farbigen Herbst.

Marion Schulz

Interview mit Charlie Pils

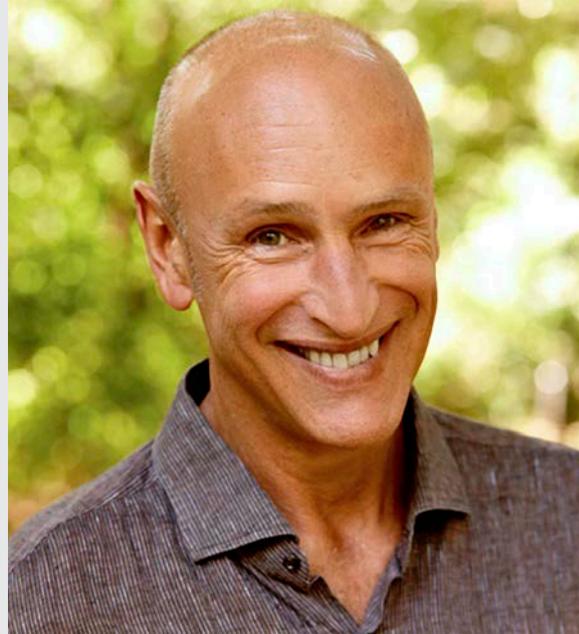
Das Gespräch führte Torsten Schaletzke

Charlie Pils ist Dharmalehrer in der Nachfolge der buddhistischen Nonne Ayya Khema. Unter ihrer Führung praktizierte er intensiv den inneren Weg der Meditation. Als spiritueller Leiter des Meditationszentrums Buddha-Haus München vermittelt er Stille- und Einachtsmeditation (Samadhi und Vipassana).

Charlie, wie bist du zum Buddhismus gekommen?

Das war 1984, also vor über 30 Jahren, auf der Insel Bali im wunderschönen Kloster „Brahma Vihara“. Ich habe an einem zehntägigen Meditationsretreat, den Ayya Khema gab, teilgenommen.

Welche Bedeutung hat Ayya Khema für dich? Am Ende des Bali-Retreats wusste ich, dass Ayya Khema meine Lehrerin ist, sie wurde sozusagen meine „Spirituelle Mutter“. Sie blieb meine einzige Lehrerin. Eine äußerst tiefe Erfahrung auf Bali in ihrer Gegenwart führte dazu, dass sich mein Leben vollkommen veränderte und ich mich ganz dem spirituellen Wachstum hingeeben habe. Ayya Khemas Vermittlung der Lehre war pragmatisch, einfach und unmittelbar, so dass es mein Herz berührt und mich für den Weg geöffnet hat, der zu einem vollkommenen Loslassen führte. Wäre



sie eine christliche Lehrerin gewesen, wäre ich wohl Christ geworden, denn sie lehrte Weisheit und Liebe und den mystischen Weg der Vertiefungen. Sie war aber „zufällig“ Theravada-Nonne und ihre Lehre fundierte auf den Lehren der buddhistischen Theravada-Tradition. Also habe ich mich dem Dharma in Herz und Geist geöffnet und durch Studium und Praxis erkannt, dass die Buddhalehre eine Landkarte des Geistes ist,

die einen systematischen Weg der Herzens- und Geistes-schulung zeigt. Er führt in die Tiefen und Weiten des Seins bis in die allem zugrunde liegende Wahrheit und beschreibt auch den Weg in der Welt.

Wie hat es sich ergeben, dass du Lehrer geworden bist? Auf Bali war ein Moment, in dem hochkam: „Das musst du den Menschen sagen.“ Aber gleichzeitig auch ein: „Was soll ich denn sagen?“ Denn dieses „So-Sein“ ist eigentlich unaussprechlich, ohne Worte. Dieses „Das-musst-du-den-Menschen-sagen“ kann man sicherlich damit erklären, dass ich eine Lehrernatur bin. Das heißt, das Lehren hat mir immer Freude gemacht, ich war Tennistrainer und Coach. So ist es wohl meine „Bestimmung“, diese Fähigkeit zu leben, zu geben, um selbst darin zu wachsen. Sicher hat Ayya Khema das viel früher durchschaut als ich selbst, denn dieser Gedanke ging bei mir in den Hintergrund. Ich wusste ja nur, dass es „DAS“ gibt, ohne jeden Zweifel. Mir wurde bald klar, dass der Prozess der Transformation zwar unwiderruflich eingetreten war, aber eben erst begonnen hatte. Ayya hat in all ihren Retreats den ganzen Weg in all seinen Stadien auf den Grundlagen der Lehrreden des Pali-Kanons gelehrt. So bin ich in ihrer Begleitung Lehrrede für Lehrrede mitgegangen und habe die Inhalte, Schwerpunkte und Zusammenhänge im Herzen erfasst. Als dann 1994 das Buddha-Haus München entstanden ist, hat Ayya einfach erklärt: „So,

jetzt musst du dich da vorne hinsetzen.“ Da habe ich sie gefragt: „Ja, was soll ich denn lehren?“ Und sie hat geantwortet: „Die Vier Edlen Wahrheiten.“ Als ich meine noch unvollkommene Verwirklichung ansprach, hat sie nur gesagt: „Unter Blinden ist der Einäugige König.“

Wie bist du dann ins Haus der Stille nach Roseburg gekommen? Zum ersten Mal habe ich das Haus der Stille 1985 kennengelernt. Damals begleitete ich Ayya Khema drei Monate lang durch Deutschland, Österreich und die Schweiz. Von den zehn Kursen, die ich hintereinander mitgemacht habe, war der letzte in Roseburg. Ich lernte das Haus der Stille als Kursteilnehmer kennen und bin dann als Lehrer wiedergekommen. Das war allerdings etwa zwanzig Jahre später. Peter Buschner, der dem Haus der Stille sehr verbunden ist und auch Schüler bei Ayya war, hat eine Einladung in die Wege geleitet.

Was bedeutet für dich Lehrer-Schüler-Verhältnis? In einem Meditationsretreat ist meine Position ganz einfach: Das Dharma allen zu vermitteln. Diese Vermittlung kann aber nur dann geschehen, wenn der Hörer sein Herz für die Belehrung öffnet. Der Schüler ist zwar der Hörer, aber genau genommen belehrt ihn sein innerer Lehrer. Die universelle Weisheit des Herzens wird berührt, die in jedem Menschen fühlt und versteht. Das Sich-öffnen braucht Vertrauen. Denn

ohne Vertrauen keine Hingabe. Hingabe bedeutet hier das Zurücknehmen gewohnter Ansichten und Glaubensvorstellungen, um unmittelbar zu hören. Dann hört das Herz, dann versteht das Herz – das ist die Grundlage. Vermittlung geschieht von Herz zu Herz. Selbstverständlich gibt es auch persönliche, anhaltende Lehrer-Schüler-Beziehungen. Dann geschieht nichts anderes, als dass ich als Lehrer versuche, dem Schüler seine für ihn im Moment bestgeeignete persönliche Praxis zu vermitteln. Grundlage hierfür ist die „Edle Freundschaft“. Das heißt, dass keine Abhängigkeit entsteht – ein Aspekt, der mir sehr wichtig ist. Wenn ich mit meinen sogenannten „engen Schülern“ zusammen bin, dann bin ich ganz auf der menschlichen Ebene und mache das, was alle tun: Ich zeige, dass ich ein ganz normaler, natürlicher Mensch bin. Jemand, der gerne Spaß hat, der ein gutes Essen schätzt, der Musik hört und auch gerne über Fußball plaudert, falls jemand ebenfalls an Fußball interessiert ist. Es soll auch zeigen, dass man nicht all seine gewohnten Spielzeuge aufgeben muss, um einen spirituellen Pfad zu gehen, sondern an den schönen Dingen in der Sinnenwelt Interesse und Freude haben soll. Man muss auf dem Weg eben nur unterscheiden lernen, was Sinnenbegehren und was Sinnenfreude ist. Und das versuche ich auch bei persönlichen Beziehungen mit Menschen, die einen intensiven inneren Weg in meiner Begleitung gehen, zu vermitteln.

Welche Aspekte scheinen dir am Buddhismus am wichtigsten? Zunächst einmal der Zugang. Wenn man den Edlen Achtfachen Pfad betrachtet, sieht man, dass er mit der „Rechten Erkenntnis“ beginnt. Das ist für unsere westliche Mentalität äußerst wichtig, weil wir gewohnt sind, etwas zuerst verstehen zu wollen, bevor wir es machen. Nicht nur im Westen kennen wir Religion vor allem als Glaubensreligion, wo man irgendwelche Schriften vorgesetzt bekommt, irgendwelche Lehren aus uralten Zeiten, die man glauben soll. Die Aussage „allein der Glaube genügt, dann bist du schon verwirklicht oder erlöst“, hat mir nie genügt. Ich wollte immer selbst wissen. Dann folgt die meditative Praxis zur Entwicklung von Tugend, Konzentration und Weisheit. Diese Entwicklung geht Hand in Hand und führt erkennbar zu einem Wachstum auf allen Ebenen.

Sind die Vier Edlen Wahrheiten das, was du konkret vermitteln möchtest? Ja, das ist die Essenz der Lehre. Die Buddha-Lehre hat als Zentrum die Vier Edlen Wahrheiten und von diesem Zentrum aus entfalten sich alle Bereiche, alle Zusammenhänge. Das Spannende an der Lehre ist, dass sie die tiefgründigen Zusammenhänge des ganzen geistigen Universums erklärt, die dann durch die Praxis auch immer klarer erfasst werden können. Sie werden im Bewusstsein integriert, die Weltsicht verändert sich, vor allem aber das Selbstverständnis. Letztendlich versteht man

das Befreiungsprinzip durch eigene Erfahrung immer tiefergründiger und schließlich weiß man: Eigentlich ist es ganz einfach.

Was bedeutet es, Buddhismus im Alltag zu leben?

Man lebt nicht den Buddhismus im Alltag, man lebt das Dharma, das man selbst im Herzen erkannt hat. Das bedeutet: Man lebt im Einklang mit den Lebensgesetzen, lebt im Bewusstsein von Ursache und Wirkung und weiß – immer Jetzt – was ins Unglück und was ins Glück führt. Nur durch das Aufrechterhalten der Kraft des Selbstgewahrseins in allen Lebensbereichen, in allen momentanen Situationen, werden Reaktionen des konditionierten Geistes im Licht des Gewahrseins transformiert. Dann agiert der freie „Herz-Geist“ im Denken, Sprechen und Handeln. Diese Transformation im Alltag ist das Entscheidende. Wer viele Retreats macht, wird immer wieder feststellen, dass die Schwierigkeit im Alltag nur darin liegt, dass man die Präsenz, das bewusste Da-Sein, verliert. „Man verliert sich“ – in seinen alten Mustern. Am Ende eines Kurses sage ich meistens: „Retreats sind das Trainingslager, jetzt beginnt das Spiel.“ Wer ein gutes Spiel spielt, lernt in jeder Lebenssituation und betrachtet sie auch als Lernsituation. Dieser Pfad ist letztendlich ein Pfad der vollkommenen Selbst-Hingabe, ein „Loslassens von sich selbst“, also von den Strategien der Selbstbehauptung. Wir wollen aus dem „Gesetz des

Stärkeren“ in das „Gesetz der Liebe“ hineinwachsen. In die Liebe, die auch Weisheit ist.

Meditation und Stille spielen eine große Rolle?

Ja, das ist der zentrale Punkt: Du lernst, den „Denkenden“ mit dem „Seienden“ zu ersetzen: „Sei einfach Stille Bewusstheit“. Es ist ein „zu sich kommen“. Mit der Vergegenwärtigung des bewussten Seins beginnt die ganze Praxis. Dann folgt die Achtsamkeit verbunden mit Wissenschaftlichkeit. Also heraus aus den Gedanken und stiller Beobachter der Gedanken sein, sowie aller Gefühle, Reaktionen, Stimmungen und Bewusstseinszustände. Alles darf da sein, nichts ablehnen oder zu „ich“ und „mein“ machen. Nichts damit machen. „Nicht-Tun“ ist weder unterdrücken noch ausdrücken. Wenn du das verstanden hast und im Alltag praktizierst, dann bist du im Weg. Es ist ein Gesetz, dass sich die Kraft der Gegenwärtigkeit sammelt, weil die Energie nicht in das unkontrollierte Denken und Reagieren geht. Du erlebst diese Kraft dann als Lebensfreude und Liebe für alles Leben aus einer inneren Stille – mehr und mehr. Die reinen Gefühle des Seins sind immer verbunden mit reiner Intelligenz, so dass auch die Erkenntniskraft wächst. Mit dieser Kraft wirst du dann auch die Tiefe und Unbegrenztheit des Bewusstseins erfahren und erkennen; vielleicht auch in DAS aufwachen, was jenseits davon ist, in DAS, was du in Wahrheit bist – wenn du ernsthaft meditierst und es wirklich wissen willst.

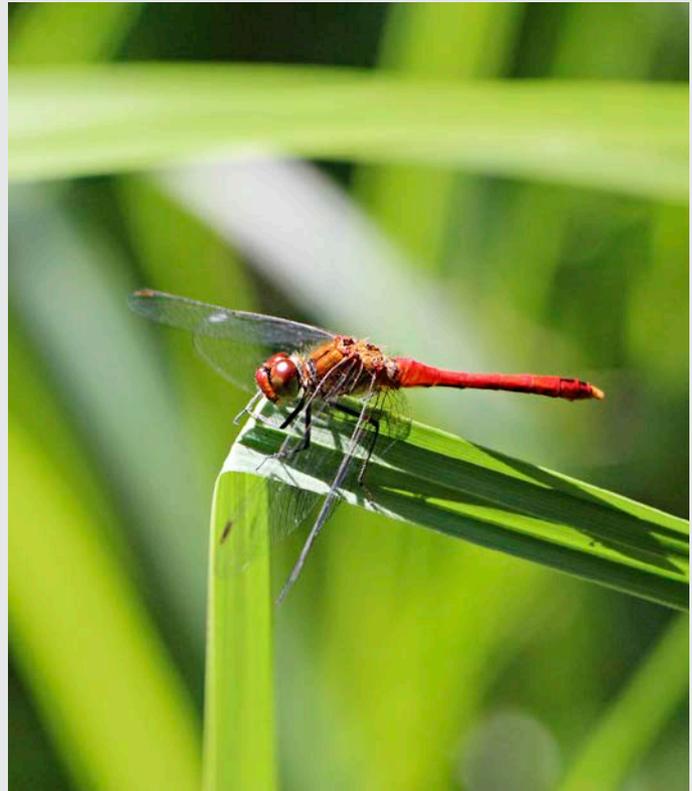
Durchatmen – Innehalten – Einfachsein

Seminar mit Frank Wesendahl

Im Juni dieses Jahres hatte ich das große Vergnügen, an einer Premiere im Haus der Stille teilzunehmen: Frank Wesendahl, der jahrzehntelang die Geschicke des Hauses mitbestimmt hat und heute dort Küchenchef ist, hat sich, prädestiniert durch seine langjährige Meditationserfahrung und ein abgeschlossenes Studium der buddhistischen Geisteswissenschaften, dazu bereit erklärt, erstmalig ein Meditationsseminar zu leiten.

Der von ihm aufgestellte Tagesplan sah ein spannendes kurzweiliges Programm vor. Bei herrlichem Frühsommerwetter auf der großen Wiese sanfte Körperübungen unter kompetenter Anweisung durchzuführen ist schon etwas Feines, um dann nach einer erfrischenden meditativen Umrundung der Wiese, die erste Meditationssitzung des Tages in der Halle zu beginnen. Da der relativ große Teilnehmerkreis über eine sehr unterschiedliche Praxis verfügte, hat Frank die Sitzzeiten den Beginnern angepasst. Wer länger sitzen wollte, konnte dies aber problemlos tun.

An den drei Tagen des Seminars hielt Frank jeweils einen Vortrag unterschiedlicher Länge. Am ersten Tag gab er Anleitungen zur Meditation. Genau legte er dar, wie in der Innenschau besonderer Wert auf die Bedeu-



tung des Atems im Körper in Verbindung mit Geistesgegenwart gelegt wird. Den Umgang mit Gedanken, Gefühlen und anderen u.U. störenden Phänomenen erklärte er leicht verständlich und einleuchtend.

In seinem Hauptvortrag am zweiten Tag ging Frank auf die Konditionierung des Einzelnen durch die Gesellschaft und die Befreiung davon durch die Meditation und ihre verschiedenen Techniken ein. In den Vorträgen kommt Franks schriftstellerisches Talent voll zur Wirkung. Mit seiner ruhigen sachlichen Art und Weise und eindringlichen Formulierungen vermittelt er seine Erkenntnis und sein Wissen den Zuhörern. Gleichnisse und Aussagen aus dem Leben des Buddha ergänzen in harmonischer Art und Weise einen wirklich guten tiefgreifenden Vortrag.

Da in dem Teilnehmerkreis ein erheblicher Bedarf an der Klärung auftauchender Fragen zur Meditationspraxis bestand, verwendete Frank die am dritten Tag vorgesehene Vortragszeit, um eine Klärung und Beantwortung der gestellten Fragen vorzunehmen. Auch hierbei profitierten alle Anwesenden von der Erfahrung und dem Wissensschatz des Referenten.

Am letzten Vormittag wurde im Vortrag über die Möglichkeiten der Alltagstauglichkeit des Eingebühten gesprochen. Als Schwerpunkt besprach Frank ein verändertes Verhalten im Alltag durch die befreiende Praxis von Freigebigkeit (Dana). Er legte in beeindruckender Art und Weise das breite Spektrum der Wohltaten dar,

welche eine diesbezügliche Veränderung auf den Einzelnen und die gesamte Gesellschaft hat.

Die gute fruchtbare Zeit, wohlthuend ergänzt durch das leckere Essen und das schöne Wetter, verging im Fluge. Der Verfasser dieser Zeilen hofft auf eine Fortsetzung.

Heinz Weyers

Eine Betrachtung der Angst

Es gibt heutzutage immer mehr Menschen, die von mehr oder weniger Angst geplagt sind. Generelle Ängste machen sich breit, wenn man auf die Medien hört, die nur negative Nachrichten bringen. Subjektive Ängste haben persönliche Gründe, wie Familienangelegenheiten, Krankheiten, Arbeitsplatzverlust, Schlaflosigkeit usw. Beides ist ein Zustand von Zweifel, Spannung und Lähmung in Geist und Gemüt. Man denkt an Dinge, die sein könnten. Das heißt, man macht sich Vorstellungen von Dingen, die so noch gar nicht da sind oder was passieren könnte: Wenn! Dabei ist zu bedenken, dass die meisten Dinge gar nicht erst eintreten. Dieser Spannungszustand schafft Zweifel und Angst.

Das Gegenteil ist Sicherheit, die aus der Erfahrung kommt. Was wir im Bewusstsein haben, nehmen wir als real und haben dann auch keine Angst. Wir sind selbstsicher und selbstbeherrscht. Entscheidend ist auch, wie wir ein Problem betrachten, weil wir es durch unsere eigene Haltung, Vorurteil und Angst unwillkürlich auch verfärben und so verfärbt annehmen. So sind also das ICH und das Problem Angst eine Einheit. Die Angst ist draußen, das Ich ist drinnen. Das ICH ist also das Problem, nicht die Angst. Um nunmehr die

Angst aufzuheben, muss ich an mein ICH, mein Selbst gehen. Ich muss mich mit meinen Ängsten vertraut machen, bevor ich mich von Ihnen lösen kann. Das erfordert Mut, Glaube an die eigene Kraft, Besinnung, Selbsterkenntnis. Ich habe die Wahl zwischen einer Dauerkrise – Dauerängsten – oder einer Krise, die ich mittels Selbsterkenntnis umgehend löse.

Frage Dich: „Was könnte schlimmstenfalls passieren?“ Sei bereit, es notfalls zu akzeptieren. Dann mache Dich in aller Ruhe daran, es nach besten Kräften zu ändern, was der Geist eingesehen hat, in die Tat umzusetzen. Wenn ich also in der Besinnung oder Meditation den Fortschritt meiner eigenen Entwicklung sehe und fühle, dann sehe ich auch, wie Angst den Prozess meiner inneren Entwicklung zerstören kann. Ich bin dann nicht mehr bei mir oder in mir selbst. Und ich will doch nicht zulassen, dass Angst mir den Zugang zum inneren Reichtum meines Herzens versperrt.

Und noch etwas trägt dazu bei, Angst zu haben: Untugend. Wenn ich den Weg des Buddha, des Erwachten, gehe oder auch „nur“ hohe moralische und ethische Ansprüche habe, dann bemühe ich mich um immer mehr Tugend. Das betrifft auch wiederum das ICH. Je mehr ich mit mir tugendhaft bin, desto ruhiger und



selbstsicherer werde ich. Ich ruhe immer mehr in mir selbst, habe kaum noch schlechtes Gewissen und somit auch keine Ängste. Die Tugendgebote einzuhalten, befreit immer mehr von Angst. Gelassenheit ist erforderlich, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann und Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Helmut Bien

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte ...

Trauen Sie sich, Pläne für die nächsten 5, 10 oder sogar 20 Jahre zu machen? Leben Sie gleichzeitig jeden Tag so, als wenn er etwas Besonderes wäre? Wissen Sie, auf was Sie an Ihrem 86. Geburtstag zurück schauen möchten? Auch wenn wir vielleicht nicht alle Ziele im Leben erreichen, so werden wir doch für das Meiste dankbar sein können. Vieles haben wir selbst in der Hand. Denken wir bei allen unseren täglichen Entscheidungen immer an das, was uns wirklich wichtig ist?! Gespräche mit Alten und unheilbar Kranken berichten nicht darüber, dass Menschen Dinge bereuen, die sie getan haben. Vielmehr sprechen die Menschen über Dinge, die sie bereuen, nicht getan zu haben.

Die 86-jährige Nadine Stair erzählt:

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte...

...würde ich wagen, das nächste Mal mehr Fehler zu machen.

Ich würde mich entspannen. Ich würde mich vorbereiten.

Ich würde alberner sein, als ich auf dieser Reise war.

Ich würde weniger Dinge ernst nehmen.

Ich würde mehr Chancen nutzen.

Ich würde mehr Reisen machen.

Ich würde mehr Berge besteigen und mehr Flüsse durchschwimmen.

Ich würde mehr Eis essen und weniger Bohnen.

*Ich würde vielleicht mehr tatsächliche Sorgen haben,
aber auch weniger eingebilddete.*

*Sehen Sie, ich bin einer dieser Menschen,
die Stunde für Stunde, Tag für Tag
vernünftig und normal leben.*

*Oh, ich hatte meine Momente,
und wenn ich es noch einmal machen könnte,
würde ich mehr Momente haben.
Tatsächlich würde ich versuchen,
nichts anderes zu haben – nur Augenblicke,
einen nach dem anderen,
anstatt so viele Jahre jedem Tag vor auszueilen.
Ich war einer dieser Menschen,
die ohne Thermometer, eine heiße Wärmflasche,
einen Regenmantel und einen Fallschirm nirgendwo hingingen.
Wenn ich es noch einmal machen könnte,
dann würde ich das nächste Mal mit leichterem Gepäck reisen.
Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
würde ich im Frühling früher anfangen,
barfuß zu gehen und im Herbst später aufhören.
Ich würde öfter zum Tanzen gehen.
Ich würde mehr Karussell fahren.
Ich würde mehr Gänseblümchen pflücken.”*

Dieses Gedicht, welches das Wesentliche in wenigen Worten zusammengefasst, wird irrtümlich dem argentinischen Dichter Jorge Luis Borges zugeschrieben, manchmal Nadine Stair. Die wahre Quelle ist nicht bekannt. Aber nichtsdestotrotz ist es eine wunderbare Kontemplation für uns „Jüngere“!



Antrag auf Mitgliedschaft

Ich/Wir bitte(n) um die Aufnahme in den Verein Haus der Stille e.V.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 90 Euro für Einzelpersonen und 120 Euro für Paare.

Der ermäßigte Mitgliedsbeitrag, gültig für Schüler, Studenten, Erwerbslose und Senioren, beträgt 60 Euro.

Name(n)

Datum und Unterschrift(en)

Adresse

Bitte füllen Sie nachstehende Einzugsermächtigung aus oder überweisen Sie den Mitgliedsbeitrag auf unser Konto: Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg, BLZ 230 527 50, Konto 1000 138 629

IBAN DE03 2305 2750 1000 1386 29, BIC NOLADE21RZB

Hiermit erteile ich dem Haus der Stille e.V. bis auf Widerruf eine Einzugsermächtigung über:

den jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von 90 Euro 120 Euro 60 Euro

sowie (optional) einen Förderbetrag von _____ Euro einmalig monatlich ¼-jährlich jährlich

Name des Kontoinhabers

Adresse

IBAN

BIC

Datum

Unterschrift





Haus der Stille e.V., Mühlenweg 20, 21514 Roseburg
Telefon 04158/214, E-Mail: info@hausderstille.org
Sie finden uns im Internet unter: www.hausderstille.org
Über Ihre Teilnahme an Seminaren freuen wir uns ebenso wie
über Ihre Spenden, Fragen und Anregungen.