

Nachrichten aus Roseburg

2014/2015



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 9	Mahatma Lange
Seite 10.	Mein schönstes Ferienerlebnis...
Seite 12	Geduld und Demut
Seite 14	Die Tassen von Roseburg
Seite 18.	Wandel im Netz

Liebe Freunde

Am 27. Januar 2014 hielt der russische Literat und ehemalige Rotarmist Daniil Granin die Rede im Deutschen Bundestag zum Gedenken an die Opfer des Eroberungs- und Vernichtungskrieges der NS-Diktatur. Es ging dabei vornehmlich um die Belagerung von Leningrad durch die deutsche Wehrmacht in den Jahren 1941-1943: Die Stadt sollte samt allen Bewohnern vernichtet werden. Viele, erinnert sich Granin, seien damals auf den Straßen einfach umgefallen, verhungert oder erfroren. Manchmal reichte ein Schluck warmes Wasser, um sie zu retten. Und das Erstaunliche war, dass es auch in dieser Hölle viele Menschen gab, die anderen halfen und anderen z.B. warmes Wasser, ein Schatz damals, reichten. In seinem biografischen Essay „Das Jahrhundert der Angst“ beschreibt er es so: „Wir entdeckten ein erstaunliches Gesetz der Blockadestadt: Es überlebte, wer anderen half zu überleben.“ [siehe: Stefan Reinicke: [www.taz.de/Gedenken-an-Holocaust-und-Leningrad/!](http://www.taz.de/Gedenken-an-Holocaust-und-Leningrad/)131833/ vom 27.1.2014] „Es überlebte, wer anderen half zu überleben.“ Eine einfache Feststellung – und gleichzeitig so berührend und wahr. Dieser Satz begleitet mich noch immer. Er ist fast zu einem Mantra für mich geworden. In der Zeit der Belagerung Leningrads ging es ganz sicher nicht

um ein „Helfersyndrom“, hier kamen Menschen ganz selbstverständlich „mit einem Schluck warmen Wassers“. Mir kommt dabei Achtsamkeit, Mitgefühl, Metta, Dana in den Sinn. Und das Haus der Stille. In diesem Geist haben die Menschen diesen Ort des Rückzugs und der Einkehr gegründet: „Das Haus der Stille überlebt, weil es vielen Menschen eine Zuflucht zeigt.“

Aus Haus und Gelände

Dieses Jahr begann mit der **Reparatur des neuen Fußbodens** im Essraum. Glücklicherweise gingen die Kosten auf das Konto „Gewährleistung“. Aber natürlich musste der Raum erneut komplett leergeräumt, Bücherregale auseinandergenommen, Stühle und Tische in den Nachbarraum getragen werden. Und nachdem der Fußboden dann fertig war, musste alles wieder an seinen Platz kommen. Das erspart jeglichen Besuch in einem Fitnesscentrum! Peter, Dankeschön für diesen Einsatz!

Der **Wasserfleck** an der Decke der Meditationshalle wurde gründlich vom Dachdecker untersucht und entpuppte sich als Honigfleck! Wilde Bienen hatten es sich dort gemütlich gemacht. Das kann man gut

verstehen, die Halle ist ein wunderbarer Ort und da es dort zumeist ganz still zugeht, haben die Tiere ein ungestörtes Dasein. Wir sind jedenfalls erleichtert, dass kein Wasserschaden entdeckt wurde und das Dach vollständig in Ordnung ist. Wir hoffen, dass die lieben Tierchen aus- und weitergezogen sind.

Viele, die in diesem Jahr in Roseburg waren, werden sicher auf den **neuen Stühlen** im Haupthaus bequem gegessen haben. Und schmuck sehen sie auch aus. Insgesamt gibt es ein einheitlicheres Bild in den beiden Räumen – was auch den Augen gut tut. Wie es der Zufall dann so will: Jemand wusste, dass Jugendliche in einem Hamburger Jugendzentrum neue Stühle benötigen. Rasch war der Kontakt hergestellt und die jungen Leute nahmen unsere alten Stühle begeistert mit. Damit hatten sie gar nicht gerechnet – und dann auch noch für nur eine ganz kleine Spende an das Haus der Stille! Wir freuen uns, dass wir die Stühle so einem guten Zweck übergeben konnten und sie nicht entsorgen mussten. Wer weiß, vielleicht haben die Stühle ja ein bisschen „Roseburger Energie“ mitgenommen und strahlen diese nun in einem Jugendzentrum aus. Wäre doch schön.

Es ist schöne Tradition im Haus der Stille, dass die **Vesakhfeier** in jedem Jahr von jemandem anderen geleitet wird. Wir freuen uns immer, wenn es gerade passt und ein Seminar mit einem Mönch zu Vesakh beendet wird, und dieser dann bereit ist, zu Vesakh



Neue Stühle

zu sprechen. Aber das gelingt natürlich nur selten. So übernehmen dann Menschen, die in der Lehre gut verankert und dem Haus der Stille sehr verbunden sind, diese schöne Aufgabe. In diesem Jahr hatte Helmut Bien sich bereit erklärt, den Vortrag zu gestalten. Zum Thema hatte er sich „Geben – Dhana“ gewählt: Ein Thema über das man immer wieder unter den verschiedensten Blickwinkeln nachsinnen kann. Hierfür danken wir Helmut sehr herzlich.

Und immer wieder kommen TeilnehmerInnen in den Seminaren auf wunderbare Ideen, wie sie die **Arbeitsstunde am Morgen** gestalten könnten. So hat sich Silke Krohn im 12-Tage-Seminar mit Bhante Sujiva aller Bänke angenommen. Sie hat geschrubbt und gebürstet, hat so lange gesucht, bis sie auch die



Bänke – geschrubbt und gestrichen

kleinste, feinste Bürste gefunden hat, um damit die Patina, die sich übers Jahr in allen Ritzen und Ecken abgelagert hatte, zu entfernen. Danach kam der Anstrich mit einem Holzschutzmittel und nun sehen die Bänke fast wie neu aus. Ihre Initiative hat dann bald weitere drei TeilnehmerInnen zum Mitmachen ange-regt. Und das war sehr hilfreich, denn tatsächlich haben diese Vier für ihre Arbeit alle 12 Tage gebraucht! Ein ganz herzlicher Dank geht an Silke Krohn und ihre MitstreiterInnen.

Weiter ging es dann mit „**Kies-Schippen**“. Seit Wochen wartete unser Anhänger voll mit Kies auf das nächste Seminar und damit auf TeilnehmerInnen, die Freude auf muskelstärkende Tätigkeit haben. Inzwi-schen sind die Steinchen verteilt und zwar dort wo



Feiner neuer Kies unter den Füßen

die beiden Bänke etwas getrennt voneinander und abgeschieden stehen und einen wunderbaren Blick von oben auf die Teiche bieten. Hier hat sich dankens-werter Weise Dorle Döpping dem robusten und hart-näckigem, jedoch eher unerwünschtem „Un“-Kraut angenommen und gerupft und gepupft.

Über eine Erleichterung freut sich besonders Angeli-ka, die ja stets den Einkauf für die Mahlzeiten tätigen muss. Sie hat einen neuen **Bio-Bäcker** gefunden, der sogar frei Haus liefert. Ein Weg weniger und das Brot steht stets frisch auf dem Tisch.

Der Vorstand hat eine goldene Regel: Bei jeder Sitzung ist ein **Gang durch die Gebäude und das Gelände** obligatorisch. Es wird alles genau inspiziert, damit rechtzeitig Hand angelegt werden kann. Dabei wurde



Neue Brücken-Stützpfiler

im Frühjahr festgestellt, dass die Stützpfiler bei einigen Brücken morsch waren. Inzwischen sind diese erneuert und nun wackelt da nichts mehr und man kann die Wasser sicher überqueren.

Wenigstens einmal wollen wir mit **Zahlen** aufwarten. In 2012 hatten wir 3.821 Übernachtung mit 839 TeilnehmerInnen – in 2013 hatten wir 4.125 Übernachtungen mit 878 TeilnehmerInnen. So geht es seit Jahren. Wenn das Haus sich ausbeulen könnte, die Zimmer sich nach Bedarf verdoppeln würden, die Halle sich ins Endlose erweiterte – dann könnten wir allen, die kommen wollen, ein Bett und einen Platz in der Halle bieten. Aber so müssen wir leider immer wieder mit Nachrückerlisten arbeiten. Es ist natürlich für das Haus der Stille gut, dass die Nachfrage so gestiegen ist. Die Kehrseite

ist, dass wir auch Absagen erteilen müssen. Das tun wir sehr ungern. Jedoch ist mit der letzten Steigerung die Kapazitätsgrenze erreicht, wenn nicht gar überschritten. Nicht nur von den Örtlichkeiten her, auch die Küchenfeen müssen ja „hinterher“ kommen und Peter und Angelika im Büro ebenso. Wir freuen uns natürlich sehr, dass das Haus der Stille so bekannt ist, so nachgefragt wird – und die Menschen immer mehr Rückzug, Einkehr, Besinnung und Übung schätzen.

Ein besonderes Seminar

Für die Übenden, die sehr intensive Meditationszeiten mögen, gibt es 2015 von **Bhante Rahula**, der bereits seit über 25 Jahren ins Haus der Stille kommt, ein besonderes Seminarangebot. Er beschreibt es so: **Samatha – Vipassana – Geistesruhe und Einsicht mit Yoga**. Dieses zweiwöchige Retreat ist für TeilnehmerInnen gedacht, die bereits an zwei zehn Tages Retreats teilgenommen haben und ernsthaft daran interessiert sind, ihre Praxis zu vertiefen. Es werden nur TeilnehmerInnen angenommen, die den vollen Zeitraum bleiben. Das Seminar hat zwei Teile: In der ersten Woche liegt der Fokus auf Entspannung und die Kultivierung von Konzentration, auf den Atem und die Sitzhaltung (Samatha). In der zweiten Woche öffnen wir uns dem Fluss der Unbeständigkeit, erfahrbar durch Körper und Geist (Vipassana). Die Sitzzeiten werden nun auf bis zu 2 Stunden ausgedehnt. Das Abendessen



Vierbeiner fühlen sich vom Haus der Stille magisch angezogen

wird auf eine leichte Suppe reduziert. Die Weckzeit am Morgen ist 4.15 Uhr und Bettruhe am Abend um 22.00 Uhr. Zur Auflockerung werden Yogaübungen am frühen Morgen und nachmittags angeboten.

Anfang August mussten wir **Abschied** nehmen: Klaus Lange, ein langjähriger Freund und Lehrer, verstarb am 11.8.2014 fast 80-jährig. Sein Weg zum Haus der Stille und zu seiner Arbeit begann Ende der 70er Jahre. Damals hat er bei seinem Freund Vimalo einen Einsichts-Meditationskurs mitgemacht. Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte er seine eigene Arbeit, die auf der inneren Zeugenschaft der Vipassana-Meditation basierte. Er hat ab 1982 regelmäßig Seminare unter dem Titel „Innere Erfahrungen“ angeboten, in



... oder lockt hier nur das frische Grün?

denen viele Menschen einen Weg zu ihrem inneren, oft verborgenen Wissen, gefunden haben. Seit 2012 hat Klaus Lange diese Seminare wegen seiner Krankheit aufgeben müssen. Wir haben Klaus Lange immer als einen Freund und Wegbegleiter erlebt. Nun ist er nicht mehr unter uns – aber seine Einsichten, die er in seiner Arbeit lebendig werden ließ, leben weiter. In diesem Heft spiegeln sich die verschiedenen Seiten des Lebens: die sachlichen, die traurigen, die besinnlichen und die heiteren. Mögen diese Beiträge uns allen Inspiration sein.

Marion Schulz

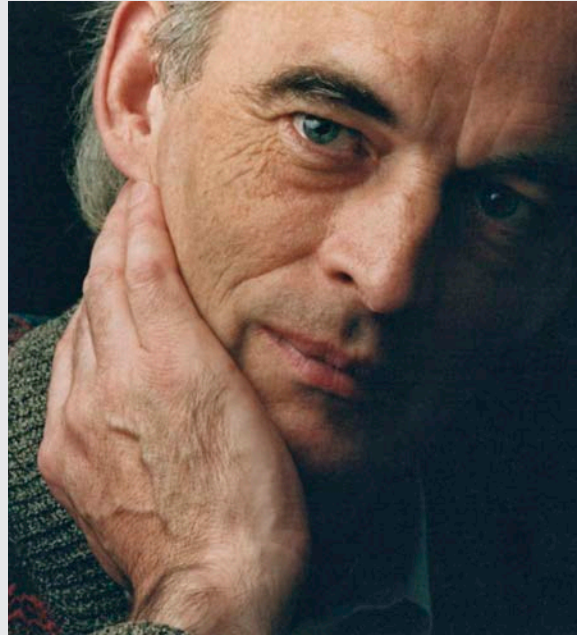
Mahatma Lange

Abschied von Klaus Lange

Lieber Klaus, wir wissen nicht wo Du jetzt bist, hier ist aber alles beim Alten. Hm. So ganz stimmt das auch nicht, denn Du bist nicht mehr da.

Sicher ist es da, wo Du bist, hell und licht – so, wie wir Dich immer empfunden haben, wenn Du zu Tür herein kamst, was sowieso immer etwas besonderes war, denn Du hobst Dich von dem üblichen Seminarallerlei schon durch Deine untypische Kleidung ab: Flanell- oder Cordhose und Burlington Pullover, hanseatisch, akademisch eben. Es ist auch unbestritten Dein Verdienst, dass Du einigen „verkrampten Buddhisten“ zu wirklicher Entspannung verholfen hast.

Wenn Du dann auf dem Stuhl in der Halle gesessen hast und alle Dir zu Füßen lagen, dann hast Du uns auf weite, weite Reisen mitgenommen. Der Kosmos des Bewusstseins war Deine Heimat und kein inneres Terrain schien Dir zu unbekannt, um uns sicher hindurch zu geleiten. Die Stereotype „Ganz entspannt im Hier und Jetzt“ hat auf Dich immer sehr zugetroffen. Entspannt und heiter, weit und unbegrenzt wie der holsteinische Himmel. Allein, dass es Dich gab, gab uns und vielen anderen Trost in schwierigen Zeiten, dass man zu Dir kommen konnte.



Wir wissen noch, wie gerne Du Auto gefahren bist und wie stolz Du auf Deinen VW-Jetta warst.

Jetzt wo Du nicht mehr da bist, sitzen wir hier im Büro, wo wir Dich so oft empfangen haben, und wenn wir Deiner gedenken, so wissen wir, dass Du ein Mahatma warst, eine große Seele in des Wortes tiefster Bedeutung. Wer Dich kannte, weiß, wie sehr wir Dich liebten.

Deine Roseburger

Mein schönstes Ferienerlebnis...

... so lautete früher in der Schulzeit die Überschrift unserer Aufsätze nach den Großen-Ferien! Hier beziehe ich mich nun auch auf „Große Ferien“, doch namentlich auf eine buddhistische Pilgerreise nach Nordindien und Kathmandu vom 1.3. bis 16.3.2014. Wir, das waren 53 praktizierende LaienbuddhistInnen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz mit einem Reiseleiterteam von 4 Personen, haben uns am 1.3.2014 zu einer großartigen und toll organisierten Pilgerfahrt in Neu Delhi getroffen. Auf unserem Reiseplan standen die wohl wichtigsten und kraftvollsten buddhistischen Plätze des Buddha wie z.B. Bodgaya, Lumbini.

Da Buddha zu seiner Zeit noch nichts von unserer Reise heute ahnte (...oder vielleicht doch?), war unsere Route eher den logischen Reisebedingungen angepasst, als der chronologischen Reihenfolge seines Lebens. Und das machte letztlich gar nichts. Eher im Gegenteil. War doch der Platz, wo der Buddha gestorben sei (Kushinager), für mich der wohl emotional am tiefsten berührendste Ort. So war es erleichternd und schön, anschließend doch noch zu seinem Geburtsplatz nach Lumbini (Nepal) zu kommen.

Der Reiseablauf sah 1 bis 4 Übernachtungen an den verschiedenen Orten vor und wir hatten einen Inland-

flug in Indien, einen in Nepal und dazwischen sind wir auf äußerst interessante und abenteuerliche Weise mit hervorragenden Reisebussen begleitet worden. Trotz des recht straffen Planes und der Tatsache, dass an sich wirklich alles organisiert war, haben wir viel Gelegenheit gehabt, auch von Land und Leuten einiges mitzubekommen. Teilweise sicherlich eher optisch durch Beobachtung, aber wenn es zu Kontakten kam, dann waren diese für mich ausnahmslos freundlich und hilfreich. Meine vorher durch die Presse und Erzählungen von Anderen geschürten Bedenken gegenüber möglicher Menschenmengen und „Distanzlosigkeit“ in Indien haben sich in keiner Weise bestätigt. Ich war mir möglicher Gefahren bewusst und wurde im Gegenteil reich beschenkt von Land und Leuten. Wir waren in Delhi, Varanasi, Sarnath, Bodgaya, Rajgir, in der alten Universität Nalanda und in Vaishali. Außerdem sind wir in Kesariya, Kushinager und letztlich in Lumbini und Kathmandu gewesen. Also Plätze, an denen der historische Buddha geboren wurde, Erleuchtung erlangte, seine Belehrungen zu den verschiedenen Wegen gegeben hat, sein Leben um 3 Monate verlängerte, seine Bettelschale abgab und letztlich auch wo er gestorben ist. An den verschiedenen



Buddhastatue in Kushinager

Plätzen und Orten haben wir von unserem Reiseleiterteam viel fachliche Informationen und Belehrungen bekommen und es blieb immer auch Zeit und Raum zum Praktizieren. Ob alleine oder auch in der großen Gruppe, es waren sehr kraftvolle Plätze.

In Kathmandu, wo wir u.a. noch die beiden großen bedeutenden Stupa Boudanath und Swayambunath besichtigt haben endete dieser Teil unserer Reise. Wir, das waren nun mein Lebensgefährte und eine gemeinsame Freundin von uns, sind dann im Himalaya noch weiter „gepilgert“. Wir haben eine große Trekkingtour um den Manasalu (8156 m) angeschlossen. So waren es wirklich „Ganz-Große-Ferien“!

In beiden Ländern, Indien und Nepal, fand ich es groß-



Mönlam am Bodhibaum

artig, funktionierendes Chaos zu erleben und wurde einmal mehr auf angenehme Weise entschleunigt. Und ich wurde geerdet, den ganz Über-schuss(/-fluss) hier wieder neu zu betrachten, sicher auch ein Stück wieder neu schätzen zu lernen, wie z.B. unseren Luxus: „Wasser aus Wand und Strom aus der Dose“! Doch zunehmend steigt bei mir die innere Gewissheit und Gelassenheit „weniger ist mehr“!

Und, materieller „Reichtum“ ist kein Reichtum. Was für ein Geschenk, einen menschlichen Körper zu haben, in einem Land zu leben, in dem ich die Möglichkeit habe, dem Dharma zu begegnen und mich in „freudvoller Anstrengung“ zu üben.

Annette Rehder

Geduld und Demut

Gleichmut, Sanftmut, Geduld und Demut sind sehr nahe beieinander, aber dennoch sehr verschieden. Hier geht es um Geduld und Demut. Ohne Geduld kommen wir im Leben nicht weiter, schon gar nicht auf dem Weg der buddhistischen Lehre. Da ist Ertragen eine große Hilfe. Dulden ist höchste Buße – Dauertugend. So wird es in den Schriften gesagt: „Die Menschen sehen es selten ein, dass Dulden uns geduldig macht, doch wer es einsieht, wer es weiß, gibt alles Eifern willig auf.“

Ein Beispiel für Geduld ist der Bauer: Er sät, er düngt, er eggt. Wenn das Wetter entsprechend ist, weiß er, dass er geduldig warten muss, bis die Saat aufgeht. Er muss nicht jeden Halm aus der Erde ziehen. Mit uns ist es genauso. Wenn wir uns in Geduld üben, dulden den Weg gehen, der Lehre folgen, uns richtig umprogrammieren, dann muss auch bei uns die richtige Ernte aufgehen.

Durch spontane Gefühlswallungen werden wir gerissen. Machen wir unsere Aufmerksamkeit auf: HALT, willst Du so weitermachen? NEIN, das willst Du nicht! Die Situation wird abgemildert. Öfter dieses betrachtend macht die Begegnung immer milder und sanfter bis hin zur Auflösung. Daher kommt die Geduld. Ich möchte die Geduld fast als unvollkommenen Gleich-

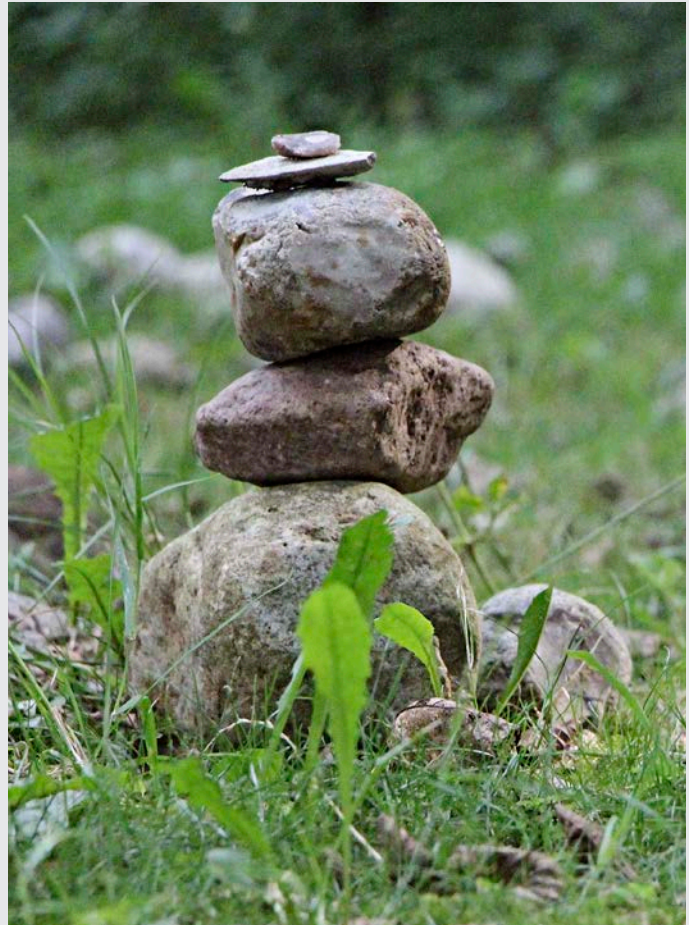
mut bezeichnen. Denn die Geduld kann man nur zeitweise aufbringen, vollkommener Gleichmut ist aber immer da.

Die Demut dagegen kann man nur durch gründliches Durchschauen angehen. Und zwar ist hier die Durchschauung des eigenen ICH das Wesentliche, nämlich das ICH als Nichtigkeit zu sehen. Solange man von seinem ICH überzeugt ist, solange kann man auch nicht demütig sein. Bei zu hohen Forderungen an sich, die man nicht bewältigen kann, wird man mutlos und verzagt. Das ist dann eben Mutlosigkeit aber keine Demut. Das Gegenteil – eben aus dem ICH heraus – ist der Hochmut, d.h. dass man sein Gegenüber als geringer erachtet, als sich selbst. Man stellt sich auf ein Podest. Diese beiden Extreme sind leicht zu erreichen, wenn man nicht den schmalen Grat ohne die rechte Grundlage zur Demut geht. Diese Grundlage scheint mir zu sein, dass man unbeirrbar den Weg zum Nibbana geht und den rechten Maßstab nimmt, nämlich einzig die Lehre des Erwachten. Von der vollkommenen Demut eines Heiligen sind wir weit entfernt. Wir gehen meistens in das eine oder andere Extrem, den Hochmut bei scheinbarem Überlegensein oder Verschüchtertheit, Zaghaftigkeit, Mutlosigkeit auf der anderen Seite. Wir

besitzen nur so viel Souveränität, wie wir den richtigen Maßstab haben.

Ich möchte fast sagen, die Lässigkeit hindert uns am tieferen Hinsehen. Wäre Bescheidenheit, einfache Bescheidenheit – nicht falsche Zierde – nicht bereits ein Anfang? Mit der Bescheidenheit beginne ich die Fessel des Persönlichkeitsglaubens ein wenig zu lösen. Wer bin ich denn? Und weiter ist wohl auch sehr hilfreich der Gedanke der brüderlichen Liebe – Metta. Damit können wir anfangen und sehr, sehr weit kommen, in diesem oder im nächsten Leben.

Helmut Bien



Die Tassen von Roseburg

Bei der Ankunft stehen sie bereit, die meisten öffentlich sichtbar auf dem Bord im Essraum, und, wie Wiederkehrerinnen wissen, einige von ihnen auch in einer Schublade des Buffets. Schon nach kurzer Zeit, und dann zunehmend, finden sie sich allerdings überall auf dem Gelände wieder – vergessen in Regalen, vorsichtig abgestellt auf Wiesen, unter Betten und gerne auch beim Tisch vor der Meditationshalle. Damit geht insgesamt ein Sortierungsvorgang einher: War zunächst in der Schublade eine wilde Mischung von Tassen vorhanden, finden sich irgendwann nur noch weiße Tassen dort. Allein dieser Umstand könnte Stoff bieten für eine ausführliche Kontemplation.

So vielfältig wie die Frauen, wie Stimmungen und Bedürfnisse – so auch die Tassen. Da gibt es große und kleine, bauchige und schmale, bunte und einfarbige, sachlich gehaltene und solche mit komplexen Mustern. Es gibt dunkle Tassen für düstere Stimmungen und leuchtend gelbe für optimistische Anwendungen. Um düstere in gute Laune zu verwandeln greife frau zur Tasse der Internationalen Samariter Jugend – da winkt dir ein blaues Etwas mit Stilaugen fröhlich entgegen: Hey, egal wie du aussiehst oder dich fühlst, du bist im Grunde rein, vollkommen in Ordnung. Dann

gibt es Tassen mit Herzchen drauf für die Sehnsüchtigen und Verliebten, es gibt welche, die geprägt sind von der naiven, wieder andere von der abstrakten Malerei, es gibt Tassen, die hippie-eske Paisley-Muster verbinden mit einer Anzugweste, gekrönt von Schlips und Kragen, d.h. schon beim Teetrinken werde ich dazu animiert, über die mögliche Synthese von Arbeitswelt und Ausstieg nachzusinnen. Oder über den abwesenden Gatten, der im Büro sitzt während die Schwestern und ich es uns im Grünen gut gehen lassen.

Beim Frühstück fällt mir der Schriftzug auf der Tasse meiner Nachbarin ins Auge: Da steht *Remicade*. Ob das wohl Latein ist und eine wichtige Aufforderung zum moralischen Lebenswandel bedeutet, so wie: Besinne dich! Oder ist es Französisch: *Römicaad* und ein Ausdruck aus dem Bereich von Sport und Spiel, so wie Touché oder Rochade? Vielleicht ist es auch Englisch, wird *Remikeid* gesprochen und macht Reklame für eine Abfuhrhilfe? Ich weiß es nicht und dieses Nichtwissen ist auch kein qualifiziertes – trotz großem Latinum. Aber, es gibt noch viel mysteriösere Wörter auf den Tassen, zum Beispiel: Lumiracoxib. Lumiracoxib – ist damit vielleicht eine Verwandte von Asterix gemeint, eine, die für das Anzünden von Lampen zuständig ist?



Auch das fällt unter die Kategorie Nichtwissen und die großen Rätsel des Lebens und der Dinge. Allein das Wort darüber, Prexige oder Prexigee, gibt mittels des R mit dem Kreis drum rum Auskunft, dass es sich hier um eine markengeschützte Sache handelt, die demnach nicht aus dem Bereich der grenzenlosen Offenheit stammt.

Mein nach Festigkeit und Klarheit suchender analytischer Geist nimmt in all dem Getümmel wahr, dass es möglich ist, die Tassen nach Kategorien zu ordnen, als da wären: Florales und Frugales – Liebe – Werbung – Abstrakte Muster – Zweifarbig – Einfarbig – Kaffee – Sonstiges. In diesen Kategorien nun ist wiederum jede Tasse einzigartig, verschieden von den anderen.

Bei Flora gibt es die hanseatisch klare Variante – ordentlich auf dunkelblauen Untergrund gereihte weiße Blüten, die japanisch minimalistische mit wenigen zarten Gräsern oder das jugendstil-affine Blütenmeer. Die Liebe wird traditionell durch Herzen symbolisiert – hier findet sich die Liebe zu allen Wesen tassenmäßig dargestellt – dutzende von gleichgroßen Herzen überall auf der Oberfläche verstreut – oder die Liebe, die sich auf die oder den einen fokussiert: „Me/You“ ist in die zwei auf dieser Tasse dominierenden Herzen geschrieben. Ganz klar sind ihre Konturen, sie sind einander zugewandt, so dass das „Ich“ sich am liebenden „Du“ erkennen kann. Da hätte der alte Martin Buber seine Freude dran gehabt.

Meine Lieblingskategorie ist aber Werbung. Die dort versammelten Tassen haben mich am meisten beschäftigt. Neben den beiden schon erwähnten vermutlich dazu gehörenden Exemplaren gibt es noch „Optimeb – die Inhalation von morgen“. Neben der spannenden Frage, auf welchen Wegen diese Tasse ins Haus der Stille gefunden hat, werde ich zu ausufernden Überlegungen inspiriert, was genau denn dieser Inhalationsstoff der Zukunft sein könnte – wäre er eher psychedelisch, sedierend, aufputschend, spannend, problemlösend? Wahrscheinlich wäre er immer genau das, was man gerade braucht, denn zum Stoff der Zukunft gehört intelligentes Design!

Sehr hübsch auch die Verbindung von mondrianmäßig farbigen Quadraten im Layout einer Tasse mit dem Aufdruck „MTW Endoskopie“. Ob die Nachfahren von Mondrian wohl Endoskopien anbieten? Wie sonst wäre dieser Zusammenhang zu erklären? Reinickes Delikatess-Suppen begnügen sich mit Worten, leider hat sich Reinicke nicht an einem Logo versucht. Möglicherweise wäre das ein lächelnder Fuchs mit Suppenlöffel geworden. Bei Click Versicherungsmakler GmbH sticht das Wort *Jodexnis* heraus. Vielleicht gibt es in der Kategorie Werbung ja eine gallische Connection, jedenfalls ist das schon der dritte Name, in dem ein X eine Rolle spielt.

Die Kategorie Kaffee bietet vom schlichten Einfarb-look mit Gegenstandsbezeichnung – Kaffee bzw. Cof-

fee – auch Exemplare für Analphabetinnen, denen per Farbwahl und Abbildern signalisiert wird, was in die Tasse gehört. Auffällig ist, dass es neben mehreren expliziten Kaffeetassen keine einzige gibt, wo Tee drauf steht oder aufgemalt ist. Ich konstatiere die offensichtliche Ausgrenzung von Teetrinkerinnen. Ob das Haus der Stille wohl heimlich von Tchibo gesponsert wird?

Bei den zweifarbigen Tassen ist die Botschaft klar: Zwei in Eins gleich Überwindung der Dualität. Bei den schlicht-weißen geht es wahrscheinlich um Sammlung. Das wunderbare ist jedoch, das die Tassen nicht in den Kategorien aufgehen, sondern einen Moment der Transzendenz enthalten, in dem sie über sich hinaus weisen auf das größere Ganze. In ihnen enthalten sind Begierde (mehr!), Welt (mindestens bestehen sie aus Erde, Wasser und Feuer), Raum (wenn auch begrenzt), Richtung (immer zum Mund). Festgehalten werden soll in jedem Fall: Die Tassen stehen für das Lob der Vielfalt. Diversity rules – und das ist gut so.

Denn: wie sich sonst ausdrücken, wie ein Zeichen des eigenen Seins in die Welt senden, wenn Handy, PC und das eigene Mundwerk weitgehend stillgelegt sind, wenn nicht durch die Wahl der passenden Tasse? Nun gut, um sich des Eigenen zu vergewissern, Identität zu stabilisieren und Distinktion zu produzieren gibt es auch andere Formen. Die Ausstattung des Meditationsstuhls zum Beispiel – von asketisch schlicht

bis hedonistisch prachtvoll. Auch die Auswahl von Schals, Notizbüchern oder das Schuhwerk bieten hier einige Möglichkeiten des Selbstaudrucks zwischen nüchtern und spielerisch, Ästhetik und Pragmatismus, Understatement und Überschwang. Das alles ist ohne Zweifel faszinierend, doch mit Blick auf die Welt der Erscheinungen bin ich beschäftigt mit den Tassen. Und deshalb muss ich unbedingt noch ein zwei Sachen erwähnen, bevor ich wirklich zum Schluss komme, aber ich habe mir von Lily abgeguckt, dass vor dem Schluss immer noch ein bisschen Platz ist...

Also, die schlimmste Form, in der die Tasse daher kommen kann, ist die der Leerheit. Normalerweise ist hier Form sowieso keinesfalls identisch mit Leere. Nein, denn es gibt jede Menge zu riechen, schmecken, fühlen: Kaffeeduft, nur halb geduldig ersehnt nach 2-stündiger Morgensession – der Kaffee selbst, bitter-kräftig schmeckend, sich heiß und belebend anfühlend.

Und, es gibt was zu sehen – siehe obige Ausführungen! Gerade an diesem Punkt scheint mir Form identisch mit Identität zu sein. In den meisten Fällen allerdings mit einer von relativ kurzer Halbwertszeit, also nicht festgebacken, sondern einigermaßen flexibel, nach Tsoknyi Rinpoche eher nahe am Kind-Ich, d.h. die Identität, die sich in der Wahl der Tasse manifestiert kann sich täglich ändern, manchmal mehrfach im Laufe eines Tages. Morgens Herzchen, abends weiße Reinheit. Manche allerdings scheinen identitär ener-

gisch festzuhalten – und zwar genau an der Tasse, die ich eigentlich unbedingt jetzt endlich auch mal haben will... Und warum überrascht es mich nicht, dass auf der Tasse mit der flotten, augenzwinkernden Rothaarigen das Namensetikett „Sylvia“ steht?

Glaukt es oder nicht, ich hätte noch diverse Seiten mehr über die Tassen in Roseburg schreiben können. Es ist wie mit dem Buddhismus – hat man sich einmal darauf eingelassen, öffnen sich die Tore der Wahrnehmung, Gedankenblitze leuchten und man gerät in immer tiefere Einsichtsschichten. Anders gesagt: Der Weg der Tassenkontemplation ist unendlich, aber heute werde ich ihn nicht zu Ende gehen.

Ohne mich jetzt weiteren Roseburger Retreat Rätseln widmen zu können wie der Frage: Wie kann ich als TARA schnell und mutig meiner Wege gehen, wie kann mein Fuß auf zumindest diese Erde treten ohne gleichzeitig bloßes, nacktes Schneckensein zu werden oder: Wie kommt es, dass so viele Frauen „öfter als nicht“, nicht dem Rat der Lehrerin folgen, sich eine bestimmte kurze Strecke für die Gehmeditation zu suchen, sondern ständig auf meiner aufkreuzen!?? Da hilft: Perspektivwechsel – vielleicht denken die ja dasselbe von mir? – sowie Achtsamkeit, Humor und der Mac, den ich, gegen den Rat der Lehrerin, eingepackt habe und dem ich jedes noch so krause Zeug anvertrauen kann – jedenfalls solange ich es nicht als email schicke...
Sabine Stövesand

Wandel im Netz

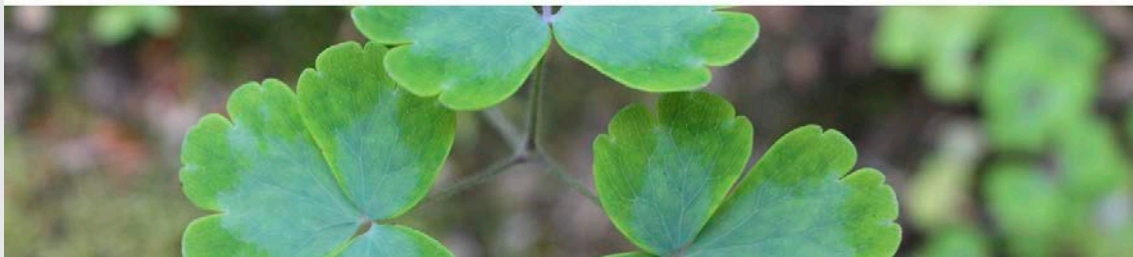
Haus der Stille präsentiert sich mit neuem Internetauftritt

Mit dem Erscheinen des Seminarprogramms 2015 erhält das Haus der Stille einen neuen Internetauftritt. Nach acht Jahren in altem Gewand war die Zeit für eine Überarbeitung der Homepage gekommen. Im Vordergrund stehen nun die Benutzerfreundlichkeit, aber auch ein aufgeräumtes und klar strukturiertes Webdesign. Eine vereinfachte Menüstruktur ermöglicht es künftig, auf der neuen Homepage schneller und direkter die gewünschten Informationen aufzurufen. Die Website des Hauses der Stille erfüllt wichtige Aufgaben, wie die der Informationsvermittlung, sie hat aber auch eine Service- und Dialogfunktion. Hier soll künftig der Anspruch der Benutzerfreundlichkeit durch eine einfache und vor allem intuitive Bedienung umgesetzt werden. Für den Besucher unserer neuen Homepage wird dies schnell sichtbar: Durch einen klaren Seitenaufbau ohne Verschachtelungen und durch eine behutsame Straffung der Inhalte. So ist beispielsweise die bislang umständlich verlinkte Unterseite zu den Anreisemöglichkeiten in den Menüpunkt „Kontakt“ umgezogen und damit leichter auffindbar. Zusätzlich ist künftig auf relevanten Seiten wie der „Online-Anmeldung“ ein Direktlink zur „Anreise“ platziert, ein zeitraubendes Navigieren über andere Seiten

entfällt. An manchen Stellen fand auch eine inhaltliche Ergänzung statt. Um den Service für unsere Besucher zu verbessern, wurde die Anreise-Seite nun erweitert, neben einer detaillierten Anfahrtsbeschreibung nach Roseburg befinden sich dort eine interaktive Karte sowie praktische Weblinks zur Routenplanung.

Bewährtes der alten Website haben wir beibehalten und optimiert, etwa die Online-Anmeldung; die meisten Seminarteilnehmer buchen über unsere Internetseite. Dabei erfolgt der Wunsch nach einem Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer künftig über eine in das Anmeldeformular integrierte Auswahloption. Diese ersetzt die bisher im Bemerkungsfeld vom Gast zu verfassende Textmitteilung über die Unterbringungsart. Dagegen durften sich überflüssige Elemente in den Ruhestand verabschieden, etwa das letzte Aktualisierungsdatum in der unteren Fußzeile. Es wurde durch einen systematischen Website-Wegweiser, eine sogenannte Sitemap, ersetzt.

Bereits bei den Vorüberlegungen und der Entscheidung für einen neuen Internetauftritt war für Vorstand und Hausleitung klar: Der Charakter des Hauses und die Idee des Zentrums müssen auch im Netz sichtbar werden. Schließlich handelt es sich nicht um eine



Über uns

> ÜBER UNS

Verein

Mitgliedschaft

Spenden

Bildergalerie

Hausleitung

Programm

Anreise

Das Haus der Stille ist ein buddhistisches Meditationszentrum – eines der ältesten in Deutschland. Es besteht seit über 50 Jahren. Etwa 50 Kilometer östlich von Hamburg, zwischen Mölln und Lauenburg, in der an stillen Seen und Wäldern reichen Landschaft, liegt es am Rande des Dorfes Roseburg.

Die besondere Lage des Hauses der Stille – zwischen Teichen und alten Laubbäumen – bildet eine Atmosphäre, die ein Verständnis für Einfachheit und Frieden begünstigt. Mitten im Grünen finden Sie das 1903 erbaute und gut erhaltene Haupthaus, ein modernes Gästehaus und eine Meditationshalle. Die Umgebung lädt zum Spaziergehen und die umfangreiche Bibliothek zum Studieren und Lesen ein, trotzdem beschäftigt man sich hier vor allem mit sich selbst und richtet den Blick nach Innen.

Das ganze Jahr über, bis auf Januar und Februar, finden im Haus der Stille Seminare statt. Sie eröffnen die Möglichkeit, die buddhistische Lehre als Erkenntnisweg anzuwenden. Das Haus der Stille ist offen für alle Schulen des Buddhismus. Dadurch bietet das Haus den Menschen, die das erste Mal an einem Meditationsseminar teilnehmen, sowie langjährig Übenden die Vielfalt der buddhistischen Lehre. Zur Teilnahme an einem Seminar ist es allerdings nicht notwendig, sich mit buddhistischen Ideen oder Grundsätzen zu identifizieren.



trendige Modekette oder ein angesagtes Designhotel, sondern um die Internet-Visitenkarte eines buddhistischen Meditationszentrums – Stille im Namenszug verpflichtet. Die Umsetzung erfolgte daher über ein ruhiges, klares und sachliches Design, das sich auf die Inhalte konzentriert und ohne Verspieltes wie Animationen und Sounds auskommt. Im Vergleich zur bisherigen Homepage ist der weiße Hintergrund geblieben, die Typographie wurde jedoch modernisiert: Schriftfarbe ist jetzt ein sehr dunkles Grau, was den Kontrast und damit die Lesefreundlichkeit deutlich verbessert. Der vertraute rote Farbton ist dennoch nicht ganz verschwunden: Er ist weiterhin Bestandteil des Logos – aber auch zur Betonung der Überschriften und

Links wird diese Farbe eingesetzt. Dadurch wirkt das Rot wie eine Orientierung gebende Akzentfarbe, die auf Wichtiges, Strukturierendes oder Weiterführendes hinweist. Hinzu kommt erstmals der gezielte Einsatz einer eigenen Bildsprache, beispielsweise als Banner oben im Kopfbereich der Website. Impressionen vom Haus der Stille machen den Internetauftritt attraktiver und aussagekräftiger; der Bildinhalt kann im Vergleich zum Text mit einem einzigen Blick erfasst werden. Es war Zeit für einen Relaunch, da der alte Internetauftritt der technischen Weiterentwicklung nur noch bedingt standhielt. So wirkte die Darstellung oft uneinheitlich, je nach Browser verschoben sich die Seitenelemente, Schriftgrade wechselten. Außerdem gibt

es nun auch eine mobile Version, optimiert für die immer stärker verbreiteten Smartphones: Hier reduziert sich dank einer einfacheren Gestaltung das Datenvolumen und damit auch die Ladezeit beim Aufrufen der Homepage. So ist das Haus der Stille auch unterwegs und in Gebieten mit langsamem mobilem Internet trotzdem noch online erreichbar. Zudem fand hinter den Kulissen die Umstellung auf eine neue technische Plattform statt. Dabei vereinfacht ein zeitgemäßes Content Management System (CMS) die redaktionelle Pflege, das ist beispielsweise wichtig bei kurzfristigen Aktualisierungen wie der Anzeige von ausgebuchten Kursen.

Dieser Relaunch wird nicht der letzte gewesen sein: Den technischen Entwicklungen folgend werden weitere Anpassungen des Internetauftritts anstehen. Mittelfristig ist die Umstellung auf ein responsives Design zu erwägen. Es reagiert auf die Eigenschaften der benutzen Endgeräte wie Desktop, Tablet und Smartphone und passt sich den jeweiligen gestalterischen und technischen Erfordernissen automatisch an. So zeigt sich mit dem Relaunch einer Website auch der Fluss der Vergänglichkeit, alles ist dem Wandel unterworfen.

Das Haus der Stille in „neuem virtuellen Kleid“:

www.hausderstille.org

Torsten Schaletzke



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.