

# Nachrichten aus Roseburg

2009/2010



## 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](mailto:info@hausderstille.org)**  
**Internet: [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)**

**Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg**  
**BLZ 230 527 50 · Konto 1000 138 629**

# Inhalt

Seite 4. . . . .	Liebe Freunde
Seite 8 . . . . .	Vorstellung der neuen Vorstandsmitglieder
Seite 11 . . . . .	Neues, altes Küchenteam
Seite 12 . . . . .	Ankündigung der Festschrift
Seite 13 . . . . .	Bhante Dhammadipa in Roseburg
Seite 14 . . . . .	Erinnerungen an Ilse Middendorf
Seite 16 . . . . .	Dankbarkeit

# Liebe Freunde

Der diesjährige Bericht über wichtige Ereignisse rund ums Haus der Stille seit dem Herbst 2008 und der Ausblick auf das Jahr 2010 stammen aus dem hochsommerlichen August 09, geschrieben bei sehr angenehmer Wetterlage und am offenen Fenster.

## Rückblick

Die in 2008 angebotenen Seminare wurden ganz überwiegend gut besucht und – soweit mitgeteilt – jeweils mit großer Zustimmung der TeilnehmerInnen angenommen. Zu den 31 Veranstaltungen kamen rund 770 Gäste, sodass eine weiterhin ansteigende Tendenz im Vergleich zu den Vorjahren festzustellen ist. Diese erfreuliche Entwicklung hat sich in 2009 bislang fortgesetzt und damit die finanzielle Situation unseres gemeinnützigen Vereins weiter stabilisiert. Da wir die Pensionspreise auch in den letzten Jahren so niedrig gehalten haben, dass die hieraus entstehenden Einnahmen nicht die für den Betrieb des Hauses erforderlichen Ausgaben decken können, ist der Verein auch zukünftig auf die Spendenbereitschaft der Mitglieder und Besucher angewiesen.

Wir nehmen an, dass dieses anhaltende und wachsende Interesse, unser Meditationszentrum aufzusu-

chen, mit mehreren Umständen verbunden ist. Die verschiedenen Seminare spiegeln durch die jeweiligen KursleiterInnen bzw. Veranstalter ein relativ breites Spektrum von buddhistischen oder buddhistisch geprägten Meditationsformen, Lehrinhalten und Leitthemen wider. Interessenten finden einen entsprechend offenen Raum vor, um für sich erforschen und klären zu können, was ihnen nach ihren geistigen bzw. spirituellen Vorstellungen stimmig erscheint, bei welcher Orientierung und Gruppe/LeiterIn sie (einstweilen) bleiben mögen. Der Ort unseres Zentrums mit seiner einzigartigen und beständig gepflegten Parklandschaft und die in den letzten Jahren sehr deutlich verbesserte Qualität der Gästezimmer und der gemeinschaftlich genutzten Räume tragen zu dem Wohlbefinden der Besucher bei und begünstigen ein Zusichkommen und Hiersein.

Die freundlich offenen und pragmatischen Verhaltensweisen unserer langjährigen Geschäftsführerin Angelika Post, ihres mitarbeitenden Ehemannes Peter Post (Büro, Häuser und Parkgelände) und ihrer Mitarbeiterinnen im Küchenbereich Petra Nitka und Birgit Hinsch erleichtern den Zugang zum Haus und vereinfachen die Umgangsformen im Rahmen des

Schweigens oder Zurückgezogenenseins. Und die von diesem Team gewährleistete „Rundumversorgung“ gehört zu den Grundbedingungen für das Wohlsein der Anwesenden.

Schließlich ist die erheblich modernisierte „Öffentlichkeitsarbeit“ des Vereins zu nennen, insbesondere die Erstellung einer neuen, erweiterten und gut nutzbaren Homepage und der damit stark verbesserten Kommunikation mit Interessenten und TeilnehmerInnen. Daneben sind seit längerer Zeit Kontakte zu Tages- und Wochenzeitungen in Schleswig-Holstein und anderen regionalen Medien geknüpft und zu bestimmten Anlässen genutzt worden.

Die Mitglieder des bis April 2009 tätigen Vorstands haben zu all diesen Voraussetzungen für die gute und lebendige Verfassung des Zentrums in starkem Maße beigetragen. Es ist ihnen gelungen, die im Sommer 2004 beschlossenen umfangreichen Vorhaben zur grundlegenden Renovierung der Häuser und zur Modernisierung der Kommunikationswege bis zum Februar 2009 vollständig umzusetzen. Hierzu verweise ich auf die ausführlichen Zwischenberichte von Klaus-Dieter Mertineit in den Roseburger Nachrichten von 2005 bis 2008. Die während dieser „Modernisierungsphase“ entstandenen hohen Kosten konnte der Vorstand mit Hilfe zahlreicher, teilweise projektbezogener Spenden, mit diversen Hilfsleistungen von Sponsoren und mit sehr vielen persönlichen Arbeits-

leistungen – auch anderer Mitglieder des Vereins – finanzieren, ohne Kredite aufnehmen zu müssen.

Zur Abrundung ist schließlich die für den Seminarbetrieb so wichtige Küche vollständig erneuert und in technischer Hinsicht auf einen professionellen Stand gebracht worden, u.a. mit einem vielfältig nutzbaren Dampfdruckherd und einer leistungsfähigen Geschirrspülmaschine. Angelika, Peter und die Köchinnen haben sich hinsichtlich der diversen Gebrauchsvarianten des Herdes von Fachleuten schulen lassen und die TeilnehmerInnen des 1. Seminars Ende Februar von ihren nun noch erweiterten Kochkünsten sehr angenehm überzeugt. Zugleich sind der Boden im Erdgeschoß des Haupthauses neu gefliest und das gesamte Treppenhaus neu gestrichen worden. Dieser Abschluss der handwerklichen Arbeiten, die Angelika und Peter in ihrem Lebensalltag häufig und teilweise stark einschränkten, fand im Januar/Februar 2009 statt, also rechtzeitig vor ihrer Heirat im März 2009. Am 18. April 2009 trafen sich die sechs Mitglieder des bisherigen Vorstands erneut mit den drei BewerberInnen für die frei werdenden Sitze, um die abgelaufene Wahlperiode und das Jahr 2008 abzuschließen und uns „Neue“ – vorbehaltlich des Wahlergebnisses – mit den laufenden Aufgaben des Vereins weiter vertraut zu machen. In der Mitgliederversammlung am 19. April ist den bisherigen Vorstandsmitgliedern für ihre mehrjährig intensive, zielbewusste und sehr erfolgreiche

Arbeit mit langem und herzlichem Beifall gedankt worden. Klaus-Dieter Mertineit (1. Vorsitzender seit 2005), Dorle Döpping (seit 1998) und Ulli Wolters (seit 2005) haben nicht wieder kandidiert und ihre sehr engagierte Mitarbeit im Vorstand nun beendet. Die schriftliche Wahl der neuen Mitglieder des Vorstands ergab, dass alle vorgeschlagenen sechs KandidatInnen von den Vereinsmitgliedern entsprechend der Satzung gewählt worden sind. Die drei neuen Mitglieder Marion Schulz, Renate Vorwald und Ronald Westphal sowie Margret Holzberger (seit 2007 dabei) stellen sich nach diesem Bericht jeweils vor. Wir freuen uns sehr darüber, dass Helmut Bien und Helmut Niedermeier sich bereit erklärt haben, auch während der kommenden Wahlperiode bis 2011 ihren Reichtum an Erfahrungen und ihre Fähigkeiten im Vorstand einzubringen und einen Übergang zu gewährleisten. Helmut Bien ist seit 1991 im Vorstand und als langjähriger 2. Vorsitzender und Kassenwart tätig. Helmut Niedermeier hat seit 1999 sein umfassendes handwerklich-technisches Fachwissen und seine große Energie in die zahlreichen Projekte des weiten Aufgabenfeldes „Haus und Gelände“ eingebracht. Hierbei haben die beiden Freunde immer eng zusammen gearbeitet, stets mit kritischem Blick auf die Kosten und „Finanzen“.

### **Ausblick auf 2009/2010**

Das Programm für die in 2010 angebotenen Seminare

hat Angelika Post mit den jeweiligen KursleiterInnen bzw. Veranstaltern seit Mai verbindlich geklärt. Das Programmheft wird gegenwärtig zusammengestellt und in der 2. Hälfte des Oktober übersandt werden, also der Leserin und dem Leser der Roseburger Nachrichten bereits vorliegen. Darin werden die aus den letzten Jahren bekannten LehrerInnen zu finden sein und ferner Dhammadipa als neuer Meditationslehrer sein Angebot vorlegen (siehe die Vorstellung dieses Lehrers von Frank Wesendahl in diesem Heft).

Zu den Schwerpunkten unserer kommenden Aufgaben gehört, das Jubiläumsjahr 2010 mit dem 50-jährigen Bestehen des Hauses in angemessener Weise zu gestalten. Hierfür haben wir beschlossen, uns an dem uralten Spruch (und Koan) „Jeder Tag ein guter Tag“ zu orientieren. Einige SeminarleiterInnen werden diesen Leitgedanken bzw. Erkenntnis in ihrer Veranstaltung berücksichtigen. Für den Juli bieten wir unter diesem Motto ein Sommerseminar an, dessen sieben Tage von Angelika Vogel, Marie Mannschatz, Franz Möckl, Klaus Lange, Torsten Brügge und Helmut Bien in unterschiedlichen Formen angeleitet werden. Zuvor, am 30. Mai, wird das Jubiläumsfest in unserem Zentrum stattfinden.

Die Einladungen mit dem Festtagsprogramm werden wir im Februar 2010 an alle Mitglieder, an den großen Kreis der BesucherInnen des Hauses und an zahlreiche weitere Personen und Einrichtungen versenden, die

mit dem Haus verbunden sind. Außerdem wird der Verein im Rahmen der Roseburger Schriftenreihe eine Festschrift zum 30. Mai 2010 herausgeben, die seit 2007 von Marion Schulz und Frank Wesendahl vorbereitet worden ist (siehe hierzu die Ankündigung von Marion Schulz in diesem Heft). Die Herstellung dieses Buches wird voraussichtlich mit Kosten von ca. 15 Euro pro Stück verbunden sein. Wir wollen allen Interessierten die Festschrift gegen eine Spende überlassen und gehen zuversichtlich davon aus, dass die Spendeneinnahmen für diesen Zweck und die erbetenen Spenden für die Festveranstaltung unsere sicher erheblichen Kosten letztlich decken werden.

In diesem Zusammenhang: Dank einer größeren Spende werden im Herbst 2009 die 14 alten Fenster des Gästehauses gegen neue Fenster mit 3-fach-Verglasung und sehr haltbaren Holzrahmen ausgetauscht werden. Außerdem steht an, Mitte September die Außenwände des Gästehauses mit neuer Farbe und in Eigenarbeit zu dekorieren. Der Raum „Fichte“ wird mittels einer neuen Wand inklusive gut schließender Tür und mit einem Einbauschränk ausgestattet werden und gegenüber Geräuschen aus dem Eingangsbereich der Meditationshalle wesentlich besser geschützt sein.

Gegenwärtig tragen 212 Menschen unseren Verein als Mitglieder. Wer sich an dem Erhalt und dem lebendigen Weiterwachsen des Hauses der Stille beteiligen möchte, wird freundlich gebeten, sich das Formular

am Ende des Heftes anzuschauen und vielleicht gelegentlich eine Entscheidung zur Mitgliedschaft bzw. Förderung zu treffen.

Mögen alle Wesen heiter und gelassen sein!

*Ronald Westphal*

# Vorstellung der neuen Vorstandsmitglieder



## **Ronald Westphal**

Nachdem ich einige Jahre lang „für mich“ gegessen und Bücher über Zen und andere buddhistische Schulen gelesen hatte, beschloss ich 1992, an dem Meditationskurs in einer tibetischer Tradition von Armin Gottmann

im Haus der Stille teilzunehmen. Die ganz eigene Atmosphäre dieses Ortes, die offene und zugleich zurückhaltende Freundlichkeit des Seminarleiters, der TeilnehmerInnen und HausleiterInnen Angelika und Frank berührten mich stark und nachhaltig. In diesem – seit langer Zeit – alljährlich stattfindenden Kurs lernte ich bis 1996 einige der mantrischen Meditationsformen dieser Tradition tiefer kennen und bis heute schätzen.

Mein Bedürfnis, auch Formen der stillen Meditation zu erfahren, führte mich 1997 zu einem von Toni Packer geleiteten Retreat in vereinbartem Schweigen. In dieser Woche wurde klar, dass meine halbbewusste Suche nach einer Methode „etwas zu erreichen“ sich auflöste und endete. So habe ich in nachfolgenden Jahren an fast allen Seminaren dieser Gruppierung teilgenom-

men. Seit ihrem letzten Seminar hier im Oktober 2002 hat Toni Packer krankheitsbedingt nicht mehr von den USA nach Europa reisen können. Deshalb beschloss der damalige TeilnehmerInnenkreis in 2003, diese Formen der Meditation „jenseits von Tradition und Methode“ ohne spirituelle/n LehrerIn fortzusetzen. Für dieses Experiment haben wir, d.h. mehrere Mitglieder der AG für Meditation, der auch ich angehöre, seitdem alljährlich drei Seminare im Haus der Stille durchgeführt und den konzeptionellen Rahmen mit den TeilnehmerInnen schrittweise weiterentwickelt. Diese Retreats gehören mittlerweile ebenso zum „Bestand“ der vielfältigen Angebote des Hauses wie die Seminare mehrerer buddhistischer Schulen.

So ist mir ist dieser Ort im Laufe der Jahre sehr ans Herz gewachsen und das hier mögliche Dasein zu einem wesentlichen Teil meiner geistigen Heimat geworden. Ich möchte dazu beitragen, das Meditationszentrum mit der wunderschönen Parkteichlandschaft und den Häusern in dem guten Zustand zu erhalten, der in den letzten Jahren mit sehr viel Energie erarbeitet worden ist. Die Vielfältigkeit des Angebots an Seminaren, die an verschiedenen buddhistischen Traditionen oder an verwandten Verständnissen von

Meditation und Gewahrsein orientiert sind, erscheint mir für das Weiterleben des Hauses als eines „Ortes der Stille“ wesentlich.

Zur Mitarbeit im Vorstand habe ich mich jetzt gern entschieden, weil ich mich nach rund dreißigjähriger anwaltlicher Berufstätigkeit aus diesem breiten Aufgabenfeld „ganz allmählich“ zurückziehen und mich hier engagieren möchte.

### **Margret Holzberger**

1987 war ich das erste Mal im Haus der Stille zu einem Zen-Sesshin mit Prabasha Darma Roshi. Das war der Beginn einer langen und wunderbaren Freundschaft mit dem Haus und dem schönen Gelände.

Viele Jahre sind seit dem vergangen, und ich hatte Gelegenheit, an vielen verschiedenen Seminaren teilzunehmen und einige Lehrer und Lehrerinnen kennenzulernen. Am liebsten waren mir die Seminare mit Toni Packer, die ich seit Beginn der 90er Jahre regelmäßig besuchte.

Auch wenn ich hin und wieder in anderen Meditationshäusern gewesen bin, ist mir das Haus der Stille immer das erste Zentrum meiner Wahl geblieben.

In den letzten Jahren hat sich so viel verändert, und ich war bei jedem neuen Besuch immer wieder überrascht und begeistert, wie schön alles geworden ist.

Als Angelika mich im Jahre 2006 fragte, ob ich für den Vorstand kandidieren wolle, war ich zunächst etwas

zögerlich. Da ich aber bereits seit drei Jahren in Rente war und somit genügend Zeit hatte, habe ich gut ein Jahr zunächst als Gast an den Vorstandssitzungen teilgenommen. Ab 2007 bin ich dann offiziell in den Vorstand gewählt worden. Es war eine gute Entscheidung, und ich bin froh, dass ich ein wenig von dem zurückgeben kann, was ich an diesem Ort erhalten habe.

### **Marion Schulz**

Kontinuität tut einerseits Not und ist unterstützend für einen Betrieb – denn ein solcher ist das Haus der Stille unter anderem auch. Der Wandel ist andererseits notwendig, damit mit frischem und freiem Blick neue Impulse gegeben und neue Ideen umgesetzt werden können. In einer langen Periode habe ich die Geschicke des Hauses der Stille mitbestimmt: seit 1988 als Vorstandsmitglied, seit 1997 als Vorsitzende. Dann kam 2005 der Wechsel. Neue Mitglieder im Vorstand übernahmen die Verantwortung, brachten ihre Sichtweisen mit ein und haben Wunderbares gestaltet. Dieser Wechsel hat dem Haus der Stille gut getan! In persönlicher Hinsicht zeichnete sich für mich eine Zeit intensiven Lernens und Erkennens ab. Die vier Jahre zwischen meinem Ausscheiden aus dem Vorstand und heute waren erfüllt mit Erfahrungen des Abschieds, des Loslassens, der großen und kleinen Veränderungen, des unausweichlichen Wandels aller Dinge. Diese Zeit hat mir gut getan!



*Marion Schulz, Renate Vorwald und Margret Holzberger*

In vieler Hinsicht gewandelt stelle ich mich dem Neubeginn – in meinem Alltag und in Roseburg. Ich freue mich auf die Arbeit für das Haus der Stille – das mir so lange schon Wegweiser ist. Einerseits bin ich sicher die „Alte“, die Erfahrung und Wissen aus der Geschichte des Hauses mit einbringt, andererseits fühle ich mich ganz „neu“, sehe das Haus und Gelände mit unverstelltem Blick, erlebe die Menschen im Hause verwandelt und auf ungewohnten Wegen, mache mich ganz leer, um unvoreingenommen allem ganz frei zu begegnen, fühle eine große Dankbarkeit, für die neue Chance – denn offensichtlich ist meine Zeit in Roseburg noch nicht zu Ende, meine Aufgabe dort noch nicht erledigt. Ein Dank an alle, die mich gebeten haben, wieder zu-

rück zu kommen. Danke für das Vertrauen.

Diese kleine Vorrede für diejenigen, die mich aus den vergangenen Jahren bereits kennen. Für alle anderen noch ein paar Fakten zu meiner Person: Nach vielen Jahren als Bibliothekarin arbeite ich seit Anfang der 80er Jahre als Projektleiterin im Fachbereich Sprach- und Literaturwissenschaften der Universität Bremen. Mit einer Gruppe von zehn Mitarbeiterinnen stelle ich die Datenbank „Schriftstellerinnen in Deutschland 1945ff“ her, organisiere Tagungen, publiziere Arbeitsergebnisse, gebe eine eigene Schriftenreihe heraus. Mein Arbeitsalltag birgt ständig neue Herausforderungen. Die Arbeit macht mir sehr viel Freude, bietet mir unendliche Gestaltungsmöglichkeiten und fordert oft die „ganze Frau“. Die Erkenntnisse, die ich hier immer wieder neu sammeln kann, fließen natürlich in die Arbeit für das Haus der Stille mit ein und umgekehrt. Wie eng alles miteinander verwoben und verbunden ist, ist nicht mehr nur eine Theorie sondern eine alltägliche Erfahrung – eine Erfahrung, die mich immer wieder erdet und inspiriert.

### **Renate Vorwald**

Meditation bedeutete für mich zu Beginn eingeschlafene Beine und das Aushalten der Zeit bis zum Gong, verbunden mit dem Wunsch zur Ruhe zu kommen. Da Ausdauer eine meiner Stärken ist, hielt ich durch, bis sich andere Seiten beim Sitzen zeigten. Auf der Su-

che nach weiterer Erfahrung und einer vertiefenden Anleitung wurde mir Toni Packer empfohlen. So kam ich im Mai 1997, einen Tag vor meinem 49. Geburtstag, zum ersten Mal nach Roseburg. In den Folgejahren war ich regelmäßige Teilnehmerin ihrer Seminare. Ihre Art des „Lehrens“ hat mich verändert.

Roseburg erlebe ich heute als ein zweites Zuhause. Die Stille, geteilt mit anderen Menschen, die liebevolle Versorgung und dieser wunderbare Ort lassen mich immer wieder dankbar dort sein und gestärkt in meinen Alltag zurückkehren. Jeder Ruf eines Kuckus, egal wo ich ihn höre, erinnert mich stets an diesen Ort und ruft eine besondere Art des Lauschens und Gegenwärtigseins in mir wach.

Ich lebe in Kassel und arbeite als Geschäftsführerin für Michaela Huber und bin verantwortlich für die Tagungsorganisation der Psychotraumatologie – Fortbildungen.

Als ich im Herbst 2008 gefragt wurde, ob ich im Vorstand mitarbeiten und unter anderem im Bereich der Finanzen mein Wissen einbringen wolle, ließ mich meine Verbundenheit mit diesem Ort, dem Haus und den Menschen nicht lange zögern und ich sagte zu.

## Neues, altes Küchenteam



Seit dem 1. Januar 2009 arbeitet Susanne Weidemann nicht mehr bei uns. Sie ist bei allen sehr beliebt und einigen auch als „Außer Haus-Vermieterin“ bekannt.

Sie hat in ihrer 20-jährigen Zugehörigkeit im Haus der Stille, vor allem in der Küche „gezaubert“,

und war mit ihrer heiteren, unkomplizierten Art nicht nur eine Bereicherung für unseren Speiseplan.

Wir wünschen ihr als „frischgebackene Oma“ alles Gute und dass wir uns weiterhin so verbunden bleiben.



Petra Nitka, schon seit fast 15 Jahren bei uns, und Birgit Hinsch, auch schon vier Jahre da, sorgen nun – sehr erfolgreich, wie alle finden – gemeinsam für das leibliche Wohl der Gäste.

# Die Festschrift: Jeder Tag ein guter Tag

Eine Hommage für das Haus der Stille

Lange schon angekündigt, frühzeitig begonnen, in Muße und mit Gelassenheit fertig gestellt: Die Festschrift zum 50-jährigen Bestehen des Hauses der Stille. Während Sie dieses lesen, liegt die Schrift bei der Setzerin, noch einmal muss Korrektur gelesen werden und dann wird gedruckt. Rechtzeitig zum 30. Mai 2010 – dem großen Festtag – wird das Buch fertig sein. Es enthält Berichte über erste Begegnungen mit dem Haus der Stille, von Hindernissen und Widerständen während der Seminare, von Einsichten und Erkenntnissen. Viel Offenheit ist da, viel Wärme und Dankbarkeit. Über dreißig Beiträge sind zusammen gekommen: von Lehrern und Seminarteilnehmern, von Menschen, die für das Haus im Vorstand des Vereins Haus der Stille arbeiten und von den Menschen, die alltäglich dafür sorgen, dass der Seminarbetrieb reibungslos verläuft; von Menschen, die erst jüngst das Haus der Stille entdeckt haben und von Menschen, die bereits seit Jahrzehnten immer wiederkehren. Frank Wesendahl haben wir einen ausführlichen Bericht zu verdanken, in dem er die Geschichte des Hauses lebendig werden lässt und die Menschen würdigt, denen wir die Existenz des Hauses verdanken und jene porträtiert, die nicht mehr zu uns sprechen können. Es ist ein Lesebuch geworden, das

man nicht unbedingt von vorne bis hinten durchliest, sondern in dem man immer wieder blättern wird, das Inspiration weckt und neugierig macht. Viele Abbildungen ergänzen die Berichte und geben Impressionen von Haus und Gelände aus unterschiedlichen Blickwinkeln wieder, fangen Momente der Stille ein. Es ist ein sehr persönliches Buch geworden: Eine Hommage für das Haus der Stille.

*Marion Schulz*

# Bhante Dhammadipa in Roseburg

Im Jahr unseres Jubiläums haben wir die große Freude, den Ehrwürdigen Dhammadipa für ein Seminar in Roseburg gewonnen zu haben.

Wer das Glück hat, Bhante Dhammadipa zu begegnen, trifft einen Mann voller Tiefgründigkeit, Humor und Weisheit. Will man sich ein genaueres Bild davon machen was gemeint ist, so muss man davon sprechen, dass – obwohl 1949 in Prag geboren und von tschechischer Herkunft – sein Leben sich in der östlichen Welt vollendete.

Seine Ordinierung als Mönch erhielt er in Sri Lanka. Von dort geht die Lebensspur nach Taiwan, wo er die Mahayana-Tradition studiert, um Jahre später bei Pa-Auk Sayadaw in Burma in die Lehre zu gehen. Er war übrigens der erste westliche Schüler dieses großen Meisters, der Lehrbefugnis erhielt.

Dhammadipas Bedeutung ist jedoch nicht auf den ein oder anderen Kontinent, die ein oder andere Tradition beschränkt, zumal er weltweit an buddhistischen Universitäten, Meditationszentren und Klöstern lehrt. Durch die alte und doch sich ständig neu erschaffende Dynamik des Dharma, berühren seine Yoganleitungen und Vorträge alle Aspekte unseres

menschlichen Daseins und sind in diesem Sinne eine echte Lebensschule. Meditation und Yoga lehren uns, die eigenen Möglichkeiten nicht zu eingeschränkt zu denken und die eigene Kraft nicht zu unterschätzen. Daraus entwickelt sich die Fähigkeit zu eigener Stärke. Eine andere Sicherheit gibt es nicht.

Dies alles bestätigt nur eine altbekannte Tatsache: nie waren das Haus der Stille und seine Lehrer so wertvoll wie heute, wo niemand weiß, wohin die Reise gehen wird.

*Frank Wesendahl*

# Erinnerungen an Ilse Middendorf

Seit fast einem halben Jahrhundert kommen Menschen nach Roseburg, um mittels Meditation- und Achtsamkeitsübung Einsicht in die Natur der menschlichen Dinge zu bekommen. Dabei gehört es zum Selbstverständnis des Hauses der Stille, dass neben den ursprünglichen Erkenntnismitteln des Dharma auch verwandte Wege der inneren Erfahrung angeboten werden. Dem Tieferdringenden wird dabei sichtbar, dass diese Arbeit – wenn geschmeidig kombiniert – ergänzender Bestandteil des spirituellen Entwicklungsweges sein kann. Dazu zählt für mich auch unbedingt die Atemarbeit, denn da wir manchmal das Gewicht der Welt in unseren Herzen tragen, wissen wir, wie wunderbar es sein kann, frei zu atmen.

Der „Erfahrbare Atem“ ist eine Erfindung von Ilse Middendorf. Es ist eine Art zu lauschen, eine Art, die Wahrnehmung zu ändern und ihr nachzuspüren. Wenn es so etwas wie eine vitale Selbstaufladung gibt, so ist sie hier zu finden. Charakteristisch ist, dass man sich dabei an das Lichte und Urgesunde wendet, das immer in uns vorhanden ist.

Nicht unähnlich einem Ballon, der seinen letzten Ballast abgeworfen hat, kann man dabei in eine Art von stabilem Schwebезustand geraten und lernen loszu-

lassen, freizugeben, um sich ganz der Atemkraft zu überlassen. In dieser Hinsicht gibt es unendlich viel, was Meditierende davon lernen können.

Im Seminarprogramm vom Haus der Stille nahm der „Erfahrbare Atem“ mit Ilse Middendorf über lange Jahre immer einen besonderen Platz ein. Sie war eine Persönlichkeit von der guten alten Art, die in der Welt, wie sie ist, eher ungewöhnlich wirkte. Professor Middendorf kam mit der unverkennbaren Absicht und von dem Interesse bestimmt, die Räume des Atems in den Rang einer Empfindungswissenschaft zu stellen. Ihr Hauptinteresse hat von früh der Atemtherapie gegolten, und sie selbst bemerkte einmal, die pneumologischen Phänomene habe sie als den eigentlichen Inhalt ihres Lebens betrachtet. Die Persönlichkeitsmagie, die dabei von ihr ausging, hatte etwas Dringliches und Unmittelbares. Sie hatte einen hellwachen, aufmerksamen Ausdruck, so als lausche sie in sich hinein oder nach draußen auf etwas, das kommen würde. Es gibt Menschen, die sich erst einmal in Betriebstemperatur bringen müssen, wenn sie in ein Gespräch gehen. Ilse Middendorf gehörte nicht dazu. Sie beherrschte die Kunst, einen Raum schon beim Betreten mit ihrer Präsenz zu erfüllen. Ohne Ansatz

und Vorwarnung, alles, was sie dazu brauchte war ihre Stimme. Wenn sie sprach, schien immer irgendetwas in Vibration zu geraten. Es waren keine Ansprachen, die Ilse Middendorf gab, sie erteilte Lektionen.

Mein erstes Zusammentreffen mit ihr im Frühsommer 1985 machte großen Eindruck auf mich. Sie war eher klein als hochgewachsen. Eine elegante Dame von unbestimmbarem Alter, diskret und streng wie eine alte Steineiche und bald darauf frühlinghaft strahlend. Frau Middendorf bezeugte mir ein wohlwollendes, ein nachsichtiges Interesse, indem sie mir ihr Köfferchen mit Monogramm und eingelassenen Leichtmetallschlössern zum aufs Zimmer bringen überreichte. Und natürlich fühlte ich mich geschmeichelt.

Ihre Seminarteilnehmer und Assistenten schienen starr vor Ehrfurcht; also war auch ich starr vor Ehrfurcht. Für unser Meditationszentrum auf der grünen Wiese schien sie mir ein wenig zu elegant: Angetan mit einem grauen Hosenanzug, unwirklich blank geputzten Schuhen, strahlend weißer Cambric-Bluse, elegant gezupften Brauen über hellen zuversichtlichen Augen. Geschminkt und zurechtgemacht wie eine Schauspielerin in einer Aureole aus erlesenem Goldschmuck und juwelengeschmückten Fingern. Und in ihrem Gesicht, den fein ausgewogenen Zügen, lag etwas Patrizierhaftes.

Die Beweglichkeit der damals Fünfundsiebzigjährigen während der Übungen hat mich sehr fasziniert – flüs-

sig und in sphärischer Umformung, die ihre Eleganz noch mehr zur Geltung brachte. Das alles stammte aus einer anderen Welt. Es war etwas Verwirrendes an der äonenhaften Art, die sie besaß, und ich begegnete der pneumatischen Ikone mit Vorsicht. Erst nach einer Weile begriff ich, dass sie genau das war, was sie zu sein schien. Ihre Botschaft und ihr Auftreten waren keine isolierten Zustände derselben Person; das eine schien stets im anderen durch. Ein zündender Funke von feiner Eleganz ist in Middendorfs gesamter Arbeit zu spüren, und auch eine tiefe Einsicht hinter ihrem erlesenen Lächeln.

Eine wie sie gibt es nicht noch einmal. Auch nach ihrem Tod am 2. Mai 2009 im Alter von 99 Jahren kann Ilse Middendorf in meinen Augen darauf vertrauen, dass ihr Licht auch weiterhin hell, eindringlich und klar leuchten wird. Wir atmen weiter, Ilse!

*Frank Wesendahl*

# Dankbarkeit

Auszug aus einem Bericht von Irma Lübcke, Zusammenfassung von Helmut Bien

## **Was verstehen wir unter Dankbarkeit?**

Dankbarkeit ist eine Tugend des Gedächtnisses, des Erinnerns an Wohltaten oder Hilfen, die wir von anderen empfangen haben. Sie ist daher eine Eigenschaft, die eng zusammen hängt mit Achtsamkeit, Beobachtung und Sammlung.

Dankbarkeit ist aber auch eine Tugend des Herzens. Sie wird zwar immer wieder durch den Geist ernährt und bestärkt, aber große, tiefe Dankbarkeit gehört mit zu der ganzen Art eines Menschen und kann darum auch ganz spontan empfunden werden und sich auswirken.

## **Warum sind wir dankbar?**

Es gibt so viele unendliche Anlässe, um dankbar zu sein. Wir erfahren Hilfe, wo eigene Kraft und Mittel nicht ausreichen: als hilfloser Säugling, in Krankheit, Not und Alter. Man verzeiht uns für üble Worte oder Handlungen, die Umwelt erträgt uns, so wie wir sind. Die Liste ist unendlich lang, warum wir dankbar sein sollten. Sie ist ein „Lebenselixier“ wie die Freude, mit der sie eng verbunden ist. Erinnern wir uns an den Artikel über die Freude aus dem Vorjahr: nur wer sich freuen kann ist auch dankbar. Diese Haltung löst wei-

tere Freude im Gemüt aus, strahlt in die Umwelt und von dort wieder zurück. So besteht zwischen Freude und Dankbarkeit eine Wechselwirkung.

## **Wem sind wir dankbar?**

Es ist oben schon gesagt: der Umwelt. Wie diese aussieht, finden wir in der Lehrrede D<sub>31</sub> der längeren Sammlung.

Man ist als Kind den Eltern verpflichtet, als Schüler den Lehrern, als Mann der Familie, als Freund den Freunden (Kollegen, Nachbarn), als Herr den Untergebenen (Vorgesetzter den Mitarbeitern), als edler Mensch (Wahrheit- und Heilssuchender) den Asketen und Priestern (Weisen, Großen und Größten der Welt).

Und die höchste und umfassendste Belehrung, die zu höchstem und umfassendsten Wohl führt, ist auch der höchste und umfassendste Grund zur Dankbarkeit.

## **Was wird durch die Dankbarkeit erzeugt und verstärkt?**

Sie verschafft ein warmes Herz, das in seiner Gesamtheit hell, weich, lieb, sanft, mild, offen und zugewandt ist. Dieser Haltung verleiht der Buddha das Verspre-

chen, nach dem Tode in übermenschliche Welt zu gelangen.

### **Was wird durch die Dankbarkeit verhindert?**

Sie ist ein wirksamer Schutz gegen Traurigkeit, Depression, Mutlosigkeit und Verzweiflung. Sie ist ein Gegenmittel gegen alle Art von Aggressionen von leichtem Ärger bis starkem Hass. Sie verhindert Neid und Eifersucht. Die Kritiksucht nimmt ab. Das eigene „ICH“ tritt zurück. Die enge Sicht verändert sich in Weite und Großzügigkeit.

Um die Dankbarkeit in ihrer ganzen Tiefe zu erfassen, müssen wir die Dankbarkeit des Alltags überhöhen und immer wieder üben. Wir müssen die Zusammenhänge des Lebens begreifen. Wenn wir Undank ernten, dann haben wir es selbst gewirkt. In diesem Leben können wir aber gegensteuern.

Den größten Dank schulden wir den Eltern. Was sie alles für uns getan haben, können wir in diesem Leben kaum vergelten. Und dem Buddha, der uns die Zusammenhänge der Existenz aufgezeigt hat: das Leiden, die Entstehung des Leidens, die Auflösung des Leidens und der zur Auflösung führende Weg.

Der Buddha hat gesagt: Zwei Menschen trifft man selten in dieser Welt. Welche zwei? Den Zuvorkommenden und den Dankbaren. Warum? Unser „ICH“ sitzt auf einem so hohen Thron, dass Überheblichkeit, Hochmut und Stolz uns hindern, dankbar zu sein, et-

was anzunehmen, in anderer Schuld zu stehen und gar zu denken, der Tisch der Welt ist nur für mich gedeckt.

Wenn wir bedenken, dass Freude und Dankbarkeit ein Wechselspiel sind, dann üben wir uns doch immer häufiger darin, freudig und dankbar zu sein. Dann öffnet sich für uns das Tor, den Weg leichter zugehen, den der Buddha uns aufgezeigt hat, um dem Leiden ein Ende zu machen.

# 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

## **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

---

BLZ

Kontonummer

---

Datum

Unterschrift





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