

Nachrichten aus Roseburg

2016/2017



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 12	Nepal – Wie rasch Katastrophen in Vergessenheit geraten
Seite 14	Formlos in Roseburg
Seite 18.	Vom Schweigen

Liebe Freunde

Diese Anrede schreibe ich jedes Mal mit einer großen inneren Freude. Treue **Freunde** hat das Haus der Stille in der Tat, von Anfang an bis heute. Diesen Freunden möchte ich hier einen ganz tiefempfundenen Dank aussprechen: dafür, dass sie durch ihr „Hierher-Kommen“ den Seminarbetrieb ermöglichen und dafür, dass sie durch ihre oft großzügigen Spenden den guten Erhalt des Hauses und Geländes gewährleisten. Es tut dem Haus der Stille sehr gut, solche Freunde zu haben!

Das Küchenteam

Unsere in über 30 Jahren gewachsene und vielfach bewährte Hausleitung hat immer wieder ein gut kooperierendes Küchenteam entstehen lassen. Seit Jahrzehnten kommen Frauen aus Roseburg in das Haus der Stille, um dort mit ihren Kochkünsten die Seminargäste im stillen Sitzen und der inneren Einkehr zu unterstützen. Immer wenn eine uns verlässt, sei es aus Gründen des Alters, der Gesundheit oder der Neuorientierung, gibt es ein kurzes Innehalten – und schon klopft eine Nachfolgerin an! Wir müssen nicht lange suchen – manchmal scheint es sogar so zu sein, als ob die Offenheit des Hauses neue helfende Hände magisch anziehen würde.



Küchenfeen: Petra, Dhekra und Doris

Wir haben Ende letzten Jahres nach gut 10 Jahren die Küchenfee **Birgit Hinsch** verabschiedet. Sie musste uns leider aus gesundheitlichen Gründen verlassen. Wir freuen uns, dass sie so lange im Haus der Stille gewirkt hat und wünschen ihr alles Gute – und sowieso laufen wir ihr in Roseburg ja immer wieder über den Weg. Hier verliert man sich glücklicherweise nicht aus den Augen.

Und so sieht das Küchenteam 2016 aus: **Petra Nitka** (53) ist unsere längste Mitarbeiterin: Sie ist bereits seit

20 Jahren für die Küche und für die Sauberkeit im Haus zuständig – und nicht mehr wegzudenken! Sie kommt aus Büchen und ist verheiratet. **Dhekra Faruk** (48) ist seit Oktober letzten Jahres bei uns. Sie kam auf Empfehlung von Birgit Hinsch. Sie ist vor 15 Jahren aus dem Irak nach Büchen gekommen, war ursprünglich Englischlehrerin, ist verheiratet und hat drei Kinder. Auch aufgrund ihrer arabischen Herkunft bereichert sie die Mahlzeiten mit neuen Rezepten und wohl-schmeckenden Varianten. Wir sollen berichten, dass sie sehr gerne bei uns arbeitet. **Doris Langhans** (51) kam im März dieses Jahres mit in unser Team. Manche kennen sie vielleicht aus der Roseburger Kartoffeldie-le: die betrieb sie 10 Jahre lang und wollte jetzt ger-ne etwas anderes machen. Wir profitieren von ihren Backkünsten und den köstlichen Kartoffeln, die sie vom Bauernhof ihres Mannes mitbringt. Doris stammt aus Nordfriesland und hat drei erwachsene Kinder.

Die Renovierungen

Dank der **Spendenfreude** konnten wir im Janu-ar das **Gästehaus** – wie in den letzten Roseburger Nachrichten angekündigt – gründlich **renovieren**. Der alte Teppich ist dem neuen Bodenbelag gewichen, die Wände sind gestrichen, den Gang erleuchten hel-le Lampen mit angenehmem Licht. Es ist, als ob man nun wieder besser durchatmen könnte. Alles ist frisch und einladend. Wir finden, die Erneuerung hat sich



Einblick in ein Gästezimmer



Der Flur im Gästehaus

gelohnt und die Gäste spiegeln dies wider. An dieser Stelle gilt es auch denjenigen einen herzlichen Dank auszusprechen, die geholfen haben, alle Möbel aus dem Gästehaus herauszuholen und nach getaner Ar-beit wieder zurück zu schleppen.

Die **Umwidmung der Klaus** ist ebenfalls erfolg-reich abgeschlossen. Es ist eine neue „Herberge“ ent-standen für den Rasenmäher, allerlei Gartengeräte und was man sonst noch verstauen muss, damit es keinen Schaden nimmt und übersichtlich zu sortieren ist. Für alle, die mit diesen Dingen umgehen müssen, ist es nun leichter und praktischer in der Handhabung



Der Buddha am neuen Platz



Klause mit neuer Tür

geworden. Innen ist viel Raum entstanden, außen sieht man die veränderte Nutzung kaum. Die **Buddha-statue**, die bisher in der Klause Wacht gehalten hat, ist in die Fensternische des Speiseraumes im Haupthaus gewandert – und strahlt jetzt dort ihre beeindruckende Präsenz aus.

Weitere Renovierungen sind für die nächste Saison im Januar/Februar 2017 oder ein Jahr später – ganz wie die finanzielle Situation es zulassen wird – in **Planung**: Im **Haupthaus** haben die **Zimmer in den oberen Etagen** eine „Runderneuerung“ nötig. Der Teppich liegt schon zu viele Jahre und hat eigentlich ausgedient, die Wände brauchen einen neuen Anstrich, die Fenster ebenfalls und das ein oder andere Bett muss durch ein stabiles neues ersetzt werden. Ei-



Unterkunft für Allerlei

ne Wand muss „geräuscharm“ verstärkt werden. Alle, die einmal in der Zwergkiefer und im Raum daneben, der Kastanie, geschlafen haben, wissen worum es geht: Die Trennwand zwischen beiden Zimmern ist nur „optisch“ vorhanden, „akustisch“ erfüllt sie ihre Aufgabe nur sehr vage. Das sollte bald geändert werden. Nach ersten Berechnungen wird jede Etage ca. 15.000 Euro kosten. Eine Spende entweder für die Trennwand oder den Fußboden oder die Wandfarbe oder ein neues Bett oder gar alles zusammen ist sehr willkommen.

Aus Haus und Gelände

Leider müssen wir auch dem **Teehaus** ade sagen. Das Dach ist undicht, der Fußboden vom Hauschwamm befallen. Wir haben ihn sicherheitshalber



Ein Blick auf die Teppiche im Haupthaus

schon entfernt und verbrannt. Seit Jahren wird dieser schöne Platz nur noch sehr selten zur Kontemplation und Meditation genutzt. Einige wenige Anhängerinnen sorgen in unregelmäßigen Abständen für Reinlichkeit, putzen und fegen und stellen frische Blumen hin. Aber es nützt nichts, das kleine Sechseck geht dem Verfall entgegen. Deshalb möchten wir an dieser Stelle im kommenden Frühjahr einen überdachten **Pavillon** aufstellen, mit ringsherum Bänken. Dort kann man dann auch gut bei warmen Sommerregen sitzen und der Natur lauschen. Es könnten die mönchischen Lehrer bei Nieselregen die Interviews durchführen und müssten sich nicht irgendwo drinnen ein trockenes Plätzchen suchen. Wer den Platz vor Augen hat und sich gut vorstellen kann, einmal dort zu sitzen

und zu sinnen, mag sich vielleicht mit einer Spende daran beteiligen wollen. Solche Pavillons gibt es in größeren Baumärkten und kosten je nach Holz und Qualität um die 3.000 Euro. Dazu braucht es Fundamente, eine Pflasterung und die Dachdeckung. Das Aufstellen und Montieren der Holzkonstruktion soll unter fachlicher Anleitung mit Hilfe von Ehrenamtlichen an einem Wochenende durchgeführt werden. (Wer Interesse hat möge sich bei Johannes Diepgen 04131-245990 melden.)

Sowieso wollen wir gerne wieder an den „**Roseburger Tag des tatkräftigen Einsatzes**“ erinnern. In jedem Herbst freuen wir uns über viele zupackende Hände, die helfen, dem raumgreifenden Wachsen der Büsche Einhalt zu gebieten, das morsche Geäst aus den Bäumen herauszuholen, dem Kraut auf den Wegen den Garaus zu machen, die Teiche hier und dort von Zweigen und Entengrütze zu befreien. Kurz: Gelände und Teiche einmal im Jahr kräftig zu Leibe zu rücken! Am **29. Oktober** ist es wieder soweit. Wer also an dem Tag die Ärmel aufkrepeln und ordentlich anpacken will, der möge sich im Büro melden. Ein dickes Dankeschön – vom Haus, vom Gelände, von den Menschen, die hierherkommen.

Internetauftritt

Unsere **Website** wird weiter gepflegt und gehegt. Sie erfreut sich immer größerer Beliebtheit und wird

fleißig angeklickt. Damit einher geht eine entlastende Entwicklung: Viele Anrufe im Büro entfallen jetzt, weil auf den Webseiten schon das Meiste erklärt ist. Im März hat Torsten (unser Mann im Vorstand, der den Internetauftritt betreut) alle Seiten technisch auf ein sogenanntes „**responsives Design**“ umgestellt. Damit erkennt die Website das Anzeigegerät und passt sich in der Darstellung automatisch an das Desktop-, Tablet- oder Handy-Format an.

Stille verschenken

Regelmäßig erreichen uns Anfragen zu Geschenkgutscheinen, vor allem in der Vorweihnachtszeit ist die Nachfrage groß. Deshalb bietet das Haus der Stille ab sofort neu gestaltete **Geschenkgutscheine** an, die für die Zahlung der Organisationsgebühr und der Pensionskosten eingelöst werden können. Die Höhe des Gutscheinwertes ist frei wählbar, somit ist der Einsatz auch für mehrere Seminarteilnahmen möglich – so lange bis der Gutscheinwert aufgebraucht ist. Die Gutscheine können im Büro oder über unsere Website bestellt werden. Die Anlässe sind vielfältig: Als Geschenk zu Geburtstagen und Jubiläen oder einfach aus Freude am Verschenken – Beschenkte freuen sich sicherlich nicht nur an Weihnachten über das Geschenk der Stille.



Die Seminare

Kaum ist das neue Seminarprogramm verschickt und auf den Webseiten eingestellt, schon kommen die ersten Anmeldungen. Einige Seminare sind in kürzester Zeit ausgebucht. So geht es seit Jahren, und die Nachfrage steigt. Wir freuen uns, dass wir für 2017 wieder viele der langjährig verbundenen LehrerInnen im Hause haben werden – und auch dass wir immer wieder einmal neue LehrerInnen einladen können.

Erstmalig wird von **Friederike Boissevain** und **Miriam Pokora** mit dem Titel „Tod, Fortexistenz und Wiedergeburt“ ein buddhistisches Seminar zur Sterbegleitung (10.-12.3.2017) im Haus der Stille angeboten. Dieses Seminar wird in Kooperation mit der Deutschen Buddhistischen Union durchgeführt. **Friederike Juen Boissevain** arbeitet als Fachärztin für Krebserkrankungen und Palliativmedizin. Sie praktiziert seit dreißig Jahren im Zen-Buddhismus in der Tradition des Soto-Zen. Sie lebte vier Jahre in einem Kloster in den USA. Seit vielen Jahren gehört sie zum Leitungsteam einer Sangha in Schleswig-Holstein. Außerdem ist sie Übersetzerin, Malerin, Illustratorin und Buchautorin. **Miriam Pokora** ist Kinderkrankenschwester und seit etwa zehn Jahren im Feld der Sterbegleitung tätig. Seit 2008 leitet sie gemeinsam mit Mischa Draeger den ambulanten „Hospizdienst Horizont“ des Bodhicharya Deutschland e.V. in Berlin. Sie hat u.a. lange bei Lisa Freund und Yesche Udo Regel studiert.

Zwei Mönche, **Bhante Rahula** und **Bhante Sujiva**, wechseln sich mit ihren Seminaren ein übers andere Jahr ab. Das ist inzwischen gut eingespielt und ihre treuen Schüler und Schülerinnen haben sich auf diesen Rhythmus ebenfalls eingestellt. Bhante Sujiva war in diesem Jahr im Haus, und vom 17.-30. Juni 2017 kommt Bhante Rahula.

Manchmal müssen auch Lehrerinnen eine Verschnaufpause einlegen, damit sie nicht zu sehr in dem Rädchen der sich drängenden Seminartermine zerrieben werden. Aber dann kommen sie gestärkt wieder zurück: **Angelika Vogel** bietet 2017 ihr Seminar „Yoga der Achtsamkeit – Aus der Bewegung zur inneren Stille finden“ wieder an. Sie vertritt eine Lehre des „Ganzheitlichen Übens“ und sagt dazu: „Wir erleben mit Hilfe von traditionellen Körperübungen des Hatha-Yogas den achtsamen Übergang in die Stille. Das Üben wird erweitert durch Atem-, Klang-, Entspannungs-, Meditations- und Wahrnehmungsübungen. So ermöglicht uns die Wandlungsfähigkeit des Körpers eine Meditation der Achtsamkeit. Im Yoga kommt es nicht auf Schnelligkeit und Kraft, sondern auf das harmonische Zusammenspiel der körperlichen und geistigen Aspekte des Übens an. Es geht um anstrengungsfreies Üben, unabhängig vom Alter des Übens. Einige der täglichen Übungseinheiten finden im Freien statt, um dort Veränderungen der eigenen Person in Verbindung mit Veränderungen der



Die junge Elly im Juli 2016

Natur zu erfahren". Angelika Vogel war 22 Jahren in der Sonderpädagogik tätig. In dieser Zeit begegnete sie dem Yoga und erhielt in Bremen über zehn Jahre Yoga-Unterweisungen. Sie erweiterte ihre Erfahrungen bei internationalen Yoga- und Meditationslehrern unterschiedlicher Schulen. Seit 1994 erteilt Angelika Vogel durchgängig Yoga-Unterricht in festen Gruppen.

Zu guter Letzt begrüßen wir ein ganz besonderes neues Mitglied im Haus der Stille: Unser neuester „Zugang“ läuft auf vier Pfoten und heißt **Elly**, eine Cavalier King Charles Hündin. Sie kam zur großen Freude aller, da Amber ja leider im letzten Jahr verstorben ist. Er hat eine derart große Lücke hinterlassen hat, dass Angelika und Peter nicht anders konnten, als sie mit diesem charmanten kleinen Mädchen zu füllen.

Die Beiträge in dieser Ausgabe der Roseburger Nachrichten berichten von Schweigen und Vergessen. Die Texte drücken eine Zuversicht, ein Sich-Stellen und eine Ermutigung aus. Mögen uns auch die Zitate und die Abbildungen in diesem Heft erreichen und in uns den Kern der Kraft und des Mutes berühren. Ich wünsche allen Freunden und Freundinnen des Hauses der Stille viel Freude und Mut.

Marion Schulz

**Wir haben den freien Willen
zu entscheiden,
ob wir lieben
oder hassen wollen.**

Dalai Lama



Hilfe in Nepal

Wie rasch Katastrophen in Vergessenheit geraten

Raus aus der Komfortzone – rein ins funktionierende Chaos – das waren meine Gedanken, als ich mich im Dezember 2015 privat für zwei Wochen als „Bauhelferin“ nach Nepal auf den Weg machte. Im Hotel „Om Manla Resort“, in Nagarkot konnte ich 6 – 10 Stunden am Tag bei den Renovierungsarbeiten der Gästehäuser helfen. Tagsüber traf ich auf angenehme warme Temperaturen, doch nachts war es bitter kalt. Schon während meiner Reise fühlte ich mich reich beschenkt von der Möglichkeit, bei dem Aufbau nach den schweren Erdbeben mithelfen zu können und die Erfahrungen von wunderbaren Sonnenaufgängen hinter dem Himalayapanorama, der Ruhe zum Arbeiten, dem leckeren Essen, der Zeit zum Meditieren und den bereichernden Gesprächen intensivierten dieses Gefühl. Dieses Empfinden verspürte ich noch sehr lange und bin heute noch sehr dankbar.

Die Situation, die ich in Kathmandu und Nagarkot vorfand, war zum einen erschütternd und auf der anderen Seite beeindruckend. Ein Volk, durchgeschüttelt von Naturgewalten, zeigte, wie gut es Menschen gelingen kann zu improvisieren und unter äußerst widrigen Bedingungen zuversichtlich zu bleiben und weiter zu machen. Nicht nur die Erdbeben im April und



Zerstörungen

Mai letzten Jahres hatten in Nepal viel zerstört. Kurz danach wurde die Region von den schweren Schäden der Monsunzeit weiter geschwächt. Viele Menschen trauten sich monatelang nicht in ihre Häuser zurück, so sie noch standen. Und viele leben noch heute unter Planen, weil ihre Häuser zerstört worden sind.

Das alles reichte scheinbar noch nicht aus, um dieses beeindruckende Volk auf die Probe zu stellen. Es kamen noch schwierige politische Situationen hinzu und zusätzlich die – inzwischen bereits einige Zeit wieder aufgehobene – Sperrung der Energiezufuhr durch Indien nach Nepal. Als Folge war damals der Benzinpreis auf über 3 Euro pro Liter gestiegen und wurde nur rationiert ausgegeben. Auch die Gaspreise waren für nepalesische Verhältnisse utopisch. Strom steht

in Nepal vielerorts sowieso nur wenige Stunden am Tag oder in der Nacht zu Verfügung. Gekocht wurde und wird – da wo es möglich ist – auf offenem Feuer. Warmes Wasser z.B. für die Körperpflege gab es nicht mehr oder musste, wenn nötig, extra auf dem Feuer erhitzt werden.

Als Folge dieser schwierigen Umstände und völlig überhöhten Energiekosten mussten damals viele Hilfsmaßnahmen abgebrochen oder konnten gar nicht erst gestartet werden. Nepalesisch-deutsche Freunde von mir mussten ihre freiwilligen Helfer unverrichteter Dinge wieder nach Europa schicken, da es ihnen auf Grund der Benzin- und Transportkosten nicht möglich war, Material in die entlegenen Dörfer zu schaffen.

Vom 1. bis 17. November 2016 ist eine Reise einer deutschen Freundin von mir aus Bochum (Frau Bärbel Pegels-Niesel) nach Nepal, mit fünf ausgebildeten und erfahrenen Ergosom-TherapeutInnen geplant. Sie werden Menschen vor Ort behandeln, welche durch die furchtbaren Erfahrungen des vergangenen Jahres traumatisiert und erschüttert sind und immer noch unter großem Stress stehen.

Auch wenn die Berichterstattung über Nepal aus den hiesigen Medien fast verschwunden ist, das Thema ist nach wie vor aktuell. Von meinen Freunden vor Ort habe ich erfahren, dass die Hilfsmaßnahmen und der Wiederaufbau inzwischen angelaufen sind, doch noch unendlich viel zu tun bleibt. *Annette Rehder*



Wiederaufbau

Spendenkonten von mir persönlich bekannten Menschen vor Ort:

Deutsch-Nepalesische Hilfsgemeinschaft e.V.

Commerzbank Stuttgart

IBAN: DE03 6008 0000 0182 497100

BIC: DRESDEFF600

Verwendungszweck: Sunaulo Erdbebenhilfe

oder:

Kontoinhaberin: Bärbel Pegels-Niesel

IBAN: DE20 5001 0517 5553 082025

BIC: INGDDFFXXX

Verwendungszweck: Nepalhilfe

Formlos in Roseburg

Neulich auf dem Kissen in der großen Halle. Eine neue Runde Stilles Sitzen soll beginnen. Ohne Vorwarnung, klar und deutlich ertönt eine Stimme aus dem inneren Off und sagt: so, jetzt mal ohne Alles! Formlos. (Anmerkung der Verfasserin – das war noch vor der Einführung von Sylvia in diese Materie bzw. vermutlich passender: Im-Materie).

Eine echte Intuition also, eine Weisheit außerhalb von mir hat gesprochen – das sollte ich ernst nehmen. Wobei die natürlich nicht getrennt von mir ist, auch irgendwie ich selbst bin. Obwohl es mich ja genau genommen gar nicht gibt. Jedenfalls nicht dreidimensional, sondern nur in einer Dimension, nämlich der konkreten. Die zweite, die Unfassbare will anscheinend Formlosigkeit.

Aber, aber..... das widerspricht doch Sylvias Empfehlung, nicht so viel Verschiedenes zu machen, sondern vier Mal dasselbe und wenn ich jetzt auf formlos mache, schaffe ich das heute gar nicht mehr...

Ich wende mich an Tara.
Tara, was meinst du?

Sie gibt grünes Licht. Mach mal, ich bin da!
Okay. Also probier' ich's.
Und sofort bricht das innere Chaos aus.

Äh, keine Vorgabe, keine Struktur? Was soll ich denn jetzt tun???? In Nullkommanichts macht sich ein immenses Gefühl von Orientierungslosigkeit und Aufregung breit, planloses innerliches Rungewaber. Es ist, als würden mir Boden und Haltegriffe weg gezogen.
Merken, merken.

Genau, es gibt ja doch Anweisungen! Ich bin offen für alles und merke einfach. Große Erleichterung. Außerdem habe ich doch grad bei Tenzin Palmö gelesen: „Werde zur Beobachterin, steige aus dem Fluss der Gedanken aus, setze dich einfach ans Ufer und beobachte den Strom.“
Sehr gut!

Doch – wo war jetzt noch mal das Ufer, wie komme ich dahin?
Ach, das sind ja alles auch bloß Gedanken. Okay, die beobachte ich jetzt mal. Natürlich ohne sie zu

verfolgen. Sehr gut, das mache ich.
Schon sind sie weg.

Und nun? Mich an gar nichts festhalten.
Hilfe, was passiert dann mit mir? Nachdrücklicher
innerer Tumult.

Ich sitze mit offenen Augen. Dabei fixiere ich einen
Punkt auf dem Boden vor mir, so wie ich es gelernt
habe. Ist das dann aber noch formlos und somit
korrekt?

Mitten in die Ratlosigkeit hinein nehme ich aus
dem Augenwinkel eine Bewegung war. Was ist das?
Achtung: Nur ein äußerer Aufhänger – looslassen,
meeperken Ich lasse sowohl los als auch merke ich
und merke, dass ich gemerkt habe. Soweit so gut.

Aber was *ist* das?

Ich gucke doch hin.

Meine Nachbarin dreht Däumchen. Rum und rum.
Ja, weiß die denn nicht, dass es *Stilles Sitzen* heißt,
auch im Sinne von bewegungslos?! Was auch für
Extremitäten gilt. Jedenfalls solange sie nicht richtig
einschlafen und schmerzen. Sylvia ist da ja nicht so.

Aber konstantes Däumchen drehen ist damit
bestimmt nicht gemeint. Oder sind ihr wohl die
Daumen eingeschlafen? Glaube ich nicht. Die kriegt
einfach nicht mit, wie unruhig sie ist. Ich aber wohl.
Boah. Also wirklich. Die hat die Augen zu und ich
muss mir das angucken! Kann gar nichts dagegen
tun. Die dreht immer weiter.
Gefühl von Hilflosigkeit.

Ich bin es gewohnt, die Dinge in die Hand zu neh-
men und nicht über mich ergehen zu lassen. Also im
richtigen Leben hätte ich sie, ganz höflich, angespro-
chen und sie darauf aufmerksam gemacht. Vielleicht
mit einem Augenzwinkern in der Stimme, um zu
signalisieren, dass ich weiß, dass es eine Bagatelle
ist und natürlich nicht wirklich wichtig. Aber gleich-
zeitig irgendwie doch so, dass sie mit dem nervigen
Gedrehe aufhört und mich nicht weiter belästigt.

Aber das geht ja leider nicht, ich bin den drehenden
Daumen ausgeliefert. Sie erfüllen sozusagen Welt,
Raum, Richtung.

Natürlich merke ich, dass ich denke. 14 Jahre auf dem Kissen, diverse Therapien, über 30 Jahre WGs, Selbsterfahrungs- und Politgruppen sind nicht spurlos an mir vorbei gegangen. No Ma'm.
Kann ich Selbstreflexion? Aber hallo!
Kenn ich Lücken zwischen Impuls, Gefühlen und Gedanken? Und ob!

An diesem Punkt erlebe ich auf einmal so eine Art spontane grundlegende Erkenntnis: So, wie jetzt gerade, suche ich mir vermutlich auch im richtigen Leben, in meinem Alltag ständig Aufhänger bei anderen Menschen, mit denen ich mich beschäftige, von denen ich mich gestört oder bedroht fühle und die ich dann, mal empört, mal solidarisch, mal barsch, mal milde, immer aber irgendwie doch recht entschlossen, auf ihre Verhaltensweisen, nota bene Verfehlungen, aufmerksam mache und um Unterlassung bzw. Veränderung bitte.

Und diese Art des Tätigen in der Welt Seins schützt mich vor der Begegnung mit dem offenen Raum, der Verunsicherung, dem Nichtdurchblicken, der Angst abzustürzen, der Haltlosigkeit.

Nicht schlecht! Da könnte was dran sein.
Meine IA-Bereitschaft, mich zu hinterfragen, wird an diesem Punkt voll deutlich, denke ich. Nur schade, dass diese Erkenntnis im Moment, in dem ich sie gewinne auch getan und damit schon wieder vorbei ist, die 25 Minuten hingegen noch nicht zu Ende sind. Was bedeutet, dass ich mich damit jetzt wieder dem Sitzen ohne Struktur zuwenden muss...
TARA? Bin da. Okay, seufz.
Ich starre auf den Fußboden vor mir.
Nichts fixieren! Okay. Kurze Sendepause.
Dann:
ICH WEISS NICHT WIE DAS GEHT !!!!

*Eine Kursteilnehmerin
(Sommerkurs bei Sylvia Wetzel, Grüne Tara)*

**Es gibt Wichtigeres
im Leben, als beständig
dessen Geschwindigkeit
zu erhöhen.**

Mahatma Gandhi



Foto: Ingrid Meter, München

Vom Schweigen

Ich möchte euch einladen, das Schweigen zu erforschen. Im Alltag haben wir diese Möglichkeit nicht. Wir werden an Grenzen kommen. An einem Meditationsseminar teilzunehmen ist eine Herausforderung. Wir begeben uns in eine Situation, in der wir nicht über die vertraute Kontrolle der Dinge verfügen. Das Essen oder die Zimmergenossen – manchmal werden diese kleinen Dinge sehr wichtig, ja wir können sie sogar als lebenswichtig empfinden. Unser Geist kann sehr hartnäckig sein. Wir stehen unseren Ängsten gegenüber. Vielleicht begann die Angst schon mit unserem allerersten Gedanken über die Teilnahme an solch einem Retreat.

Wenn wir uns aber mitten in diesem Unbehagen einfach zurücklehnen, willens, das anzuschauen, was da abläuft, was bei uns ausgelöst wird, dann nehmen wir diese Situation in unsere Praxis auf – in das Feld des Gewahrseins. Wir machen es dadurch zu einer Stütze, zu einer Entdeckungsfahrt. Und dies wird dann Teil unserer Praxis. So wird es nicht unbewusst unser ganzes Handeln und Denken bestimmen.

Retreats fordern uns auf diese Weise heraus. Das Zusammensein in einer großen Gruppe bringt Reibung mit sich. Möglicherweise ist es nur eine Person,

die bei uns Ablehnung auslöst, vielleicht durch die Art wie sie geht. Oder jemand atmet zu laut oder blickt unruhig um sich oder knallt die Türen zu. Jede Kleinigkeit kann eine ganze Folge von Reaktionen nach sich ziehen. Diese Reibungen sind wichtig, denn wenn wir unsere Praxis in schwierigen Zeiten und in unseren Beziehungen nicht anwenden, welchen Wert hat sie dann? Nur wenn uns unsere Praxis in allen Situationen unterstützt, wird sie zur echten Zuflucht.

Diese Zeit des Schweigens, in der wir uns befinden, kann einige von uns an ihre Grenzen bringen. Erstaunlicherweise reagiert jeder von uns anders auf Schweigen. Einige Menschen mögen es sehr und finden es hilfreich. Es ermöglicht ihnen, sich ihre Erfahrungen in einem einfacheren Umfeld anzuschauen. Dies kann durchaus nützlich sein, denn wenn wir uns immer in komplexen Situationen befinden, passiert manchmal alles so schnell, dass wir automatisch reagieren, ohne die Möglichkeit, unser Handeln zu reflektieren. Schweigen strahlt tatsächlich eine Menge zurück. Darin liegt sein Nutzen. Wir sprudeln unsere Gedanken nicht wie üblich unreflektiert hinaus. Wir beginnen tatsächlich, diese besser wahrzunehmen. Das allein kann schon eine Herausforderung sein.

Häufig, wenn wir reden, wenn wir einfach aussprechen, was uns gerade in den Sinn kommt, haben wir kein Gefühl dafür, welche Auswirkungen dies haben könnte. Wir sind einfach nicht so richtig bei der Sache. Im Retreat steigen diese Gedanken dann plötzlich und sehr stark hoch. Für manche ist das Schweigen dann ein Segen. Bei anderen kann es Angst und Unsicherheit auslösen, einfach weil wir daran gewöhnt sind, durch verbale Kommunikation miteinander in Beziehung zu treten. Das Ausbleiben der Sprache bei unserem Austausch mit anderen kann Gefühle der Verlassenheit und Einsamkeit hervorrufen. Dies kann uns mit der Herausforderung konfrontieren, mit uns selbst allein zu sein.

In der Stille beginnen wir häufig, unsere Gewohnheit zu erkennen, dass wir in schwierigen Momenten nach Ablenkung suchen. Häufig erfolgt diese Ablenkung dann durch Sprechen. Wenn diese Möglichkeit aber ausgeschlossen wird, beginnen wir die Bewegungen des Geistes und das ganze Wollen und Greifen nach etwas zu erkennen.

Einige von uns haben vielleicht schon beobachtet, dass wir uns zwar nicht verbal unterhalten, aber durchaus andere Wege der Kommunikation finden.

Wir gestikulieren oder schreiben Kurznachrichten. Wir finden eben ein anderes Medium für irgendeine Form der Kommunikation. Manches davon mag wesentlich sein, anderes einfach nur okay. Interessant wird es, wenn wir merken, dass diese Bewegung des Geistes in dem Moment ein Vakuum füllen will, weil die Schlichtheit des Moments ohne irgendeine Interaktion unzumutbar wird.

Während meiner eigenen Retreats gab es Zeiten, wo ich das Gefühl hatte, dass mir das Schweigen Bereiche zu erforschen erlaubt, die ich mitten im täglichen Leben sonst nicht fand. Um diese Möglichkeit für sich zu schaffen, braucht man eine besondere Umgebung. Ein Schweige-Seminar eröffnet genau eine solche Gelegenheit, bei der wir uns für einige Tage nicht in Beziehungen mit anderen verwickeln. Wir können eine Meditationssitzung verlassen, ohne jemandem etwas erklären zu müssen, wenn er nach unserer Befindlichkeit fragt. Lassen wir das Schweigen eine Erkundungsreise sein, die uns zeigt, wo unsere Grenze ist. Lasst uns einfach bereit sein, diese Grenze zu sein und zu erfahren, was das Schweigen auslöst.

Ein weiterer Aspekt der Retreaterfahrung ist, dass die Dinge sich intensivieren. Wir verbringen viele

Stunden damit, uns daran zu erinnern, achtsam zu sein, und das beginnt Wirkung zu zeigen. Ausgehend von einem eher groben Wahrnehmungsniveau bewegen wir uns auf zunehmend feiner werdende Ebenen der Erfahrung zu. Und wir beginnen, eine enorme Fülle an Gedanken in unserem Geist zu sehen. Das Retreatumfeld hat diese Art von Intensität, die uns bisweilen umwerfen kann. Die Art und Weise, wie wir bisher die Realität wahrgenommen haben, verschiebt und verändert sich. Plötzlich ist die Welt nicht mehr so solide wie sie vorher war. Lasst uns unsere Reaktionen auf diese Erfahrungen als Teil der Meditation nutzen.

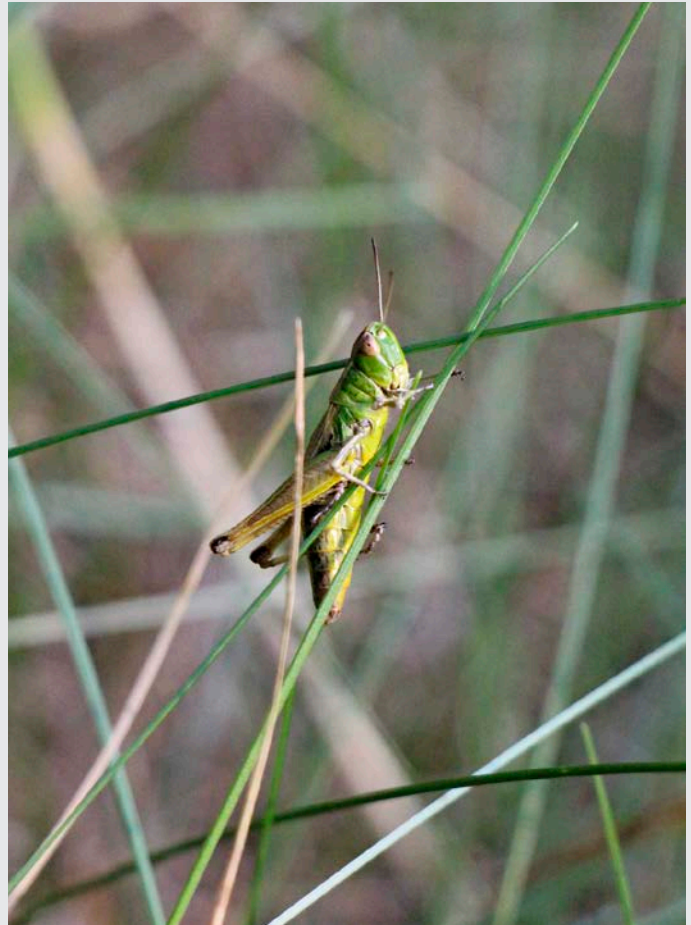
Ich habe immer das Gefühl, das uns die Praxis dabei hilft, Freundschaft mit dem zu schließen, was für uns Menschen so schwierig ist – die Herausforderungen anzunehmen. Wir sind häufig so verloren und völlig verwirrt, wenn es darum geht, eine gesunde Beziehung zu all dem aufzubauen, was wir erfahren. Doch letztendlich kann die Praxis uns dabei helfen, all diese Knoten zu lösen, indem wir sie in ihrem wahren Licht sehen. Ich möchte uns alle ermutigen, freundlich uns selbst gegenüber zu sein und unsere Praxis nicht als weiteren Weg zu missbrauchen, zu uns selbst grob, rücksichtslos und verletzend zu sein.

An dieser Stelle ist es für mich wie ein Zurückkehren zu der Erinnerung an das Gute, das nicht persönlich ist, das nicht etwas Besonderes ist. Und auch ein Besinnen darauf, warum wir diese Praxis überhaupt machen, was uns dazu motiviert: Nämlich, alles in unserer Erfahrung dazu zu nutzen, uns beim Erwachen zu helfen.

Frank Wesendahl

**Du wirst morgen sein,
was du heute denkst.**

Buddha



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.