

Sie müssen nicht unbedingt ins Kloster oder nach Indien reisen, um bei sich selbst anzukommen. Ein Stille-Retreat in den eigenen vier Wänden tut es auch. Wir haben da was vorbereitet.

Buddha at Home



W

ir alle sehnen uns nach Zeiten der Ruhe und suchen nach Orten der Stille und inneren Einkehr. Doch müssen wir

dazu immer in die fernen Meditationszentren und Klöster pilgern, um zur Stille in uns selbst zu finden? Können wir nicht da mit der Glückssuche beginnen, wo wir bereits sind? Das Naheliegende tun und den inneren Frieden in unseren eigenen vier Wänden suchen? Denn das ist es doch, was die Weisheitswege uns von jeher lehren: Alles, was wir benötigen, ist bereits in uns. Wir müssen nur im Hier und Jetzt ankommen. Still werden. Und unser Herz öffnen.

Eine Oase der Ruhe schaffen

Ein Retrat in den eigenen vier Wänden will gut geplant und organisiert sein. Als Erstes gilt es, Ausschau nach einem passenden Termin zu halten. Wenn Sie

nicht alleine leben, bietet sich vielleicht das Wochenende an, an dem Ihre Kinder zu Besuch bei den Großeltern sind oder Ihr Partner auf Geschäftsreise ist. Denken Sie daran, sich im Vorfeld mit ausreichend Lebensmitteln zu versorgen, sodass Sie während Ihres Stille-Retreats nicht in einen überfüllten Supermarkt eilen müssen.

Geben Sie Ihren Freunden Bescheid, dass Sie an diesen Tagen wirklich nicht zu sprechen sind, keine Mails oder SMS lesen und auch das Telefon leise gestellt haben. Leisten Sie sich den Luxus, einmal nicht erreichbar zu sein.

Gut möglich, dass Sie Ihre Abschottung anfangs als beunruhigend empfinden, da wir heutzutage gewohnt sind, immer in Kontakt mit der Welt um uns herum zu sein. Um zur Ruhe zu kommen, brauchen Sie jedoch einen Rückzugsort.

Vielleicht haben Sie sich bereits einen Meditationsplatz in Ihrer Wohnung eingerichtet. Sie benötigen dafür auch nicht viel: ein Sitzkissen bzw. -bänkchen und ein kleines Tischchen, das Ihnen als eine Art Altar dient. Auf diesem sollten Sie eine Kerze, Ihre Lieblingsräucherstäbchen, vielleicht eine Blume oder ein Bild zur inneren Sammlung stellen. Hilfreiche Utensilien sind eine Meditationsuhr (eine einfache Eieruhr erfüllt den gleichen Dienst) sowie eine Klangschale oder Zimbeln, mit denen Sie die Meditationssitzungen einleiten können. Für geführte Meditationen sollten Sie einen Recorder griffbereit haben.

Vielleicht mögen Sie den Fernseher, Schreibtisch und das Bücherregal mit einem schönen Überwurf abhängen um so eine meditative Atmosphäre zu schaffen. Damit widerstehen Sie auch leichter der Versuchung, den Fernseher am Abend einzuschalten oder ein spannendes Buch zur Hand zu nehmen. Für die Zeit Ihres Retreats gilt es, sich von Ablenkungen aller Art frei zu machen.



Heimkehr

Ich habe die ganze Welt auf der Suche nach Gott durchwandert und ihn nirgendwo gefunden. Als ich wieder nach Hause kam, sah ich ihn an der Tür meines Herzens stehen. Und ersprach: „Hier warte ich auf dich seit Ewigkeiten.“ Da bin ich mit ihm ins Haus gegangen.“

Maulana Rumi,
persischer Sufi-Mystiker



Im Hier und Jetzt ankommen

Wenn Sie sich für einen Retreat entscheiden, gehen Sie eine Verpflichtung mit sich selbst ein. Das beinhaltet, auch die Unannehmlichkeiten der Meditationspraxis auf sich zu nehmen, aufzustehen, wenn der Wecker in aller Herrgottsfrüh klingelt und sich an den selbstaufgelegten Tagesplan zu halten. Tun Sie es einfach. Ohne zu Zögern und ohne nach dem Wieso und Warum zu fragen. Eröffnen Sie Ihren Retreat feierlich damit, dass Sie am Morgen eine Kerze anzünden, ein Räucherstäbchen entzünden und den folgenden Weisheitstext rezitieren:

Achte gut auf diesen Tag denn er ist das Leben - das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins, die Wonne des Wachsens, die Herrlichkeit der Kraft. Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision. Das Heute jedoch - recht gelebt - macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und das Morgen zu einer Vision voller Hoffnung. Darum achte gut auf diesen Tag

aus dem Sanskrit

Damit stimmen Sie sich innerlich darauf ein, allem, was an diesem Tag geschieht, mit Achtsamkeit und Wertschätzung zu begegnen und auch schwierigen Stunden etwas Positives abzugewinnen.

Zweifelsohne erfordert es weit mehr



Kleine Weisheitsgeschichte aus dem Zen

"Meister, wie gelange ich zur Erleuchtung?" fragte der Mönch. "Hast du gerade gegessen?"

"Ja."

"Gut, dann geh' und wasche deine Reisschale."

Disziplin, einen Retreat alleine durchzustehen als in einer Meditationsgruppe, deren schweigender Zusammenhalt einen auch durch Krisen auf dem Kissen trägt. Überfordern Sie sich daher nicht! Passen Sie die Länge der einzelnen Sitzperioden Ihren eigenen körperlichen Möglichkeiten an.

Für Anfänger sind Sitzzeiten von 15 Minuten ausreichend. Für Fortgeschrittene eignen sich die 25 Minuten-Perioden, die in vielen Meditationszentren üblich sind. Achten Sie bei der Erstellung des Tagesplans auf einen ausgewogenen Wechsel zwischen stillem Sitzen und Bewegung. Es empfiehlt sich, nach den Meditationseinheiten entweder einige Minuten achtsam zu laufen, sich am Platz ausgiebig zu dehnen und zu strecken oder Yoga-Übungen zu machen. Sorgen Sie dabei immer für viel frische Luft.

Nehmen Sie sich morgens, mittags und abends ausreichend Zeit für eine achtsame Essenszubereitung. Die Mahlzeiten sind ein zentraler Teil der Achtsamkeitspraxis. Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie jeden Bissen ganz bewusst. Machen Sie auch den Abwasch in einer inneren Sammlung. Und ruhen Sie sich danach aus, denn Ihr Körper hat sich nach all der Anstrengung eine Entspannungsphase verdient.



Tagesplan für einen Retreat

6.30 Aufstehen
7.00 Leichte Dehnübungen oder Yoga (wenn möglich im Freien oder bei geöffnetem Fenster)
7.30 Sitzmeditation (25 Min.)
8.00 Frühstück mit Zubereitung und Abwasch
9.30 Vortrag anhören
10.00 Sitzmeditation (25 Min., danach 10 Minuten Gehen, Dehnübungen oder Yoga)
10.35 Geführte Achtsamkeitsmeditation (25 Min.)
11.00 Leichte Körperübungen aus dem Yoga, Qigong oder Gymnastik (30 Min.)
11.30 Sitzmeditation (25 Min.)
12.00 Zubereitung von Mittagessen und Abwasch. Danach Ruhezeit und Nachmittagstee oder -kaffee

15.00 Gang in die Natur / Gehmeditation
16.00 Sitzmeditation (25 Min., danach 10 Min. Gehen, Dehnübungen oder Yoga)
16.35 Geführte Atemmeditation
17.00 Sitzmeditation (25 Min.)
17.30 Leichte Körperübungen aus dem Yoga, Qigong oder Gymnastik (30 Min.)
18.00 Abendessen mit Zubereitung und Abwasch, danach Ruhen
20.00 Liebende-Güte-Meditation (25 Min.)
20.30 Abschlussritual (Rezitieren eines ausgewählten Textes)
21.00 Verwöhnzeit (heißes Bad, warmer Tee) mit anschließender Nachtruhe

Geführte Meditationen finden Sie z.B. auf der CD des Buches „Buddha at Home“)

Wenn Sie es schaffen, sich selbst zu disziplinieren, können Sie zu Recht stolz auf sich sein. Seien Sie entschieden, doch nicht streng mit sich. Selbstfürsorge und Freundlichkeit sind wichtiger Teil der Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Planen Sie Verwöhn-Zeiten ein, um sich Gutes zu tun. Gönnen Sie sich ein warmes Bad am Abend, Ihre geliebte Tasse Kaffee am Nachmittag, etwas Süßes zur Aufmunterung. Trinken Sie wohlduftenden Tee, versorgen Sie sich mit frischen Säften und viel Obst. Und schlafen Sie ausreichend.

Sitzen wie ein Berg

Unsere Körperhaltung ist Ausdruck unserer inneren Haltung. Durch eine aufrechte Meditationshaltung tragen wir dazu bei, unseren Gefühlszustand zu

stabilisieren und in ein inneres Gleichgewicht zu kommen. Die Sitzmeditation ist sowohl eine körperliche wie auch geistige Übung. Wir sitzen geerdet, aufrecht und zugleich entspannt. Jedes Mal, wenn wir diese Haltung einnehmen, signalisieren wir unsere Bereitschaft, jeden Moment neu zu erleben und ihm vertrauensvoll zu begegnen. Es geht dabei weniger darum, eine perfekte Sitzhaltung einzunehmen. Wichtig ist, dass Sie in einer aufmerksamen und aufrechten Haltung sitzen, in der Ihr Rücken so gerade wie möglich ist und der Kopf ausbalanciert zwischen den Schultern ruht. Eine Sitzposition, die Untrainierten anzuraten ist, ist der burmesische Sitz. Bei diesem sitzen Sie auf einem Meditationskissen und die Unterschenkel liegen voreinander gekreuzt auf der Matte. Viele empfinden

auch das Sitzen auf einem Meditationsbänkchen als eine optimale Sitzhaltung.

Experimentieren Sie also mit Ihrer Sitzhaltung und nehmen Sie den Meditationsstuhl ein, in dem Sie längere Zeit bequem und ohne Schmerzen ausharren können. Lassen Sie bei der Meditation ein leichtes Lächeln auf Ihren Lippen spielen, so dass sich die Mundwinkel nach oben ziehen. Dies führt nicht nur zur Entspannung der Gesichtsmuskeln, sondern auch dazu, dass Glückshormone ausgeschüttet werden, die Sie in eine gelöste Stimmung versetzen.

Wenn sich das Gedankenkarussell dreht

Es ist ein weit verbreitetes Missverständnis, dass es in der Meditationspraxis darum ginge, frei von Gedanken zu werden. Doch das Ziel einer Achtsamkeitsmeditation liegt nicht darin. Worum es vielmehr geht, ist wahrzunehmen, wie die Gedanken kommen und gehen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren oder sich mit deren Inhalt zu beschäftigen.

Gerade am Anfang der Meditation werden Sie feststellen, dass Sie von einer Flut an Gedanken überschwemmt werden. Nicht von ungefähr vergleicht die buddhistische Psychologie unseren Geist mit einer Affenhorde, die immer dann besonders wild wird, wenn wir uns nach Ruhe sehnen. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Das ist völlig normal. Auch erfahrene Meditierende kennen das Phänomen. Ruhe und Untätigkeit sind für unseren rastlosen Geist eine Zumutung. Um sich nicht in den Geschichten und Dramen zu verlieren, die Ihnen Ihr gelangweilter Geist nun aufzutischen versucht, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit am besten immer wieder geduldig zu Ihrem Atem. Der Atem ist wie ein Anker, mit dem Sie sich im gegenwärtigen Moment verbinden.



Atembetrachtung aus dem Zen

Wir betrachten nur den Atem

**Wir betrachten nur das Ausatmen.
Mit dem Ausatmen tiefer und
tiefer fallen lassen.**

**Das Einatmen ist vollkommen
natürlich, nicht forciert, kein extra
tiefes Atempolen.**

**Auch das Ausatmen wird nicht
willentlich verändert.**

**Nur ausatmen, weich und
natürlich, wir folgen dem
Ausatmen ganz allmählich tiefer
und tiefer und tiefer.**

Nur Ausatmen betrachten.

Nur Atem.

Mit dem Ausatmen fallen lassen.

Tiefer und tiefer fallen lassen.

Gedanken kommen und gehen.

Gefühle kommen und gehen.

**Körperempfindungen kommen
und gehen.**

Nur Atem betrachten.

**Weder in Gedanken einsteigen,
noch gegen sie ankämpfen.**

Aus: Hinnerk Polenski,
„In der Mitte liegt die Kraft“

Zählen Sie beim Ausatmen jeweils bis 10 und beginnen Sie dann wieder von vorne. Oder sagen Sie sich beim Einatmen innerlich „ein“ und beim Ausatmen „aus“. Die Betrachtung des Atems ist für den Zen-Meister Hinnerk Polenski die zentrale Meditationsübung, die der Mensch sein ganzes Leben praktizieren kann. Wenn Sie sich Ihren Atem zum Verbündeten machen, dann wird er zu einer Konstante der Gelassenheit im ständigen Auf und Ab des täglichen Le-

bens. Er lehrt sie die Hingabe an den Augenblick und die Bereitschaft, sich dem unablässigen Wandel des Lebens anzuvertrauen.

Erkenne dich selbst!

Ein Retreat gibt uns mannigfaltige Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis: Wie gehe ich mit den Herausforderungen und Schwierigkeiten meines Lebens um? Werde ich ungeduldig, weil sich nicht der Erfolg einstellt, den ich mir erhoffe? Werde ich zornig auf meinen Körper, weil er nicht so funktioniert, wie ich mir das wünsche?

Nehmen Sie alle Gefühle wahr, die während der Meditation auftauchen. Sie brauchen sie weder zu verdrängen, noch zu verleugnen. Sie müssen sich auch nicht dazu zwingen, sie zu akzeptieren. Üben Sie sich einfach darin, einen sanften Blick auf Ihre Emotionen zu richten. Indem sie diese weder ablehnen, beurteilen oder ihnen Widerstand entgegensetzen, gelangen Sie zu einem entspannten Umgang auch mit schwierigen Gefühlen. In der achtsamen Meditation darf alles sein, so wie es gerade ist. Ihre Aufgabe ist es einzig, im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben.

Lange und stille Tage

In jedem Meditationsretreat kommt es mal zu einer Krise, in der sich ein innerer Widerstand regt. Dabei melden sich die kritischen inneren Stimmen zu Wort. „Habe ich denn nichts Besseres zu tun als hier alleine rumzusitzen?“, beginnen wir uns dann zu fragen. Wir möchten aufspringen und hinauslaufen, Menschen sehen. Wir möchten einfach etwas tun, anstatt hier untätig herumzusitzen. Wir sind frustriert von unseren mangelnden Fortschritten, verärgert, müde und mit schmerzenden Knien sitzen wir auf unserem Kissen und hoffen inständig, dass bald alles vorbei ist.

Die Weisheit des Fühlens wiederfinden



Safi Nidiaye
Wieder fühlen lernen
Wie wir uns selbst und die Welt heilen können
240 Seiten | € 8,99 [D]
ISBN 978-3-453-70253-0

Dieses Buch hat die Kraft, Ihr Dasein von Grund auf zu verändern. Vergessen Sie deshalb alle Konzepte für ein glücklicheres, erfolgreicherer und gesünderes Leben. Lernen Sie einfach zu fühlen! Safi Nidiaye führt Sie zu sich selbst, in Ihre Mitte, in Ihre Ganzheit, in den gegenwärtigen Augenblick.



Achtsames Gehen in der Natur

Gehen ist eine sehr wirksame Methode, um zur Ruhe zu kommen und ist eine wunderbare Ergänzung zur Sitzmeditation. Beim achtsamen Gehen üben wir uns darin, in der Gegenwart ganz präsent zu sein: den Körper zu spüren, die Gedanken und den Atem wahrzunehmen und alles so sein zu lassen, wie es ist. Es gibt kein Ziel. Sie müssen sich nicht beeilen. Und Sie müssen auch nirgends ankommen. Gehen Sie einfach und spüren Sie sich Schritt für Schritt.

Richten Sie bei Ihrem Gang durch die Natur Ihre Aufmerksamkeit einmal ganz gezielt auf die Veränderungen um Sie herum. Betrachten Sie das Ziehen der Wolken, das Flattern der Blätter im Wind, das fließende Wasser eines Baches. Lauschen Sie den sich ständig verändernden Geräuschen um sich herum, dem Zwitschern der Vögel, den Kinderstimmen in der Ferne. Alles um Sie herum befindet sich in einem unablässigen Wandel.

Beobachten Sie Ihre Gedanken, die wie Wolken am Himmel auftauchen, den Horizont verdüstem und weiterziehen. Wie alles sind auch sie vergänglich, ganz gleich, wie intensiv sie im Moment auch sein mögen. Dies ist der natürliche Rhythmus des Lebens. Viel von dem, was wir im täglichen Leben als so furchtbar wichtig oder auch bedrohlich erachten, wird so an seinen richtigen Ort gerückt und verliert an Dramatik.

Wenn Sie aber nicht weglaufen, sondern sich dieser Herausforderung stellen, dann kann sie zu einer Erfahrung werden, in der Erkenntnis und Weisheit wachsen und wahres Mitgefühl entsteht. Meditation beinhaltet die Bereitschaft, sich selbst zu begegnen, in das eigene Herz zu blicken und sich ehrlich und unerschrocken anzusehen, was man dort vorfindet. Wenn Angst aufkommt, dann hilft es, sich auf den Atem zu konzentrieren. Ihr Atem hat die Kraft, Sie durch alle Widrigkeiten des Lebens zu tragen. Atmen Sie bewusst ein und aus oder zählen Sie Ihre Atemzüge. Sollte die Angst trotzdem wachsen, dann stehen Sie auf, ziehen Sie Ihre Schuhe an und gehen Sie für einen meditativen Spaziergang oder auch einen Jogging-Lauf nach draußen. Das wird Sie umgehend stabilisieren.

Die Weite des Herzens

Der Buddhismus lehrt uns, dass wir mit allem verbunden sind und jede Trennung nur eine Illusion des Geistes ist. Wie aber können wir dies erfahren? Im Alltag erleben wir uns so oft getrennt und alles andere als eins mit der Welt. Wir können die Erfahrung der Einheit auch nicht gezielt herbeiführen. Doch ein Retreat bietet uns die Gelegenheit, diese Erfahrung in unser Leben einzuladen, indem wir unser Herz der Güte öffnen. Daraus erwächst uns Liebe, Wertschätzung, Mitgefühl und Wohlwollen. Jeder Mensch verdient unsere Liebe. Und natürlich verdienen wir selbst diese Liebe. Das vergessen wir leider allzu oft. In der folgenden Meditation der liebenden Güte können Sie dies einüben:



Meditation der liebenden Güte

Vielleicht mögen Sie während dieser Meditation Ihre Hände auf das Herz legen. Sagen Sie sich innerlich dann immer wieder die folgenden Worte:

Möge ich mit Herzenswärme erfüllt sein. Möge ich gesund sein. Möge ich mich friedlich und gelassen fühlen. Möge ich glücklich sein. Wenn Sie spüren, dass Sie Güte und Wohlwollen für sich selbst entwickelt haben, können Sie damit beginnen, diese Wünsche auf andere Menschen auszudehnen. Zuerst auf jemanden, der Ihrem Herzen nahesteht, indem Sie diesem wünschen: „Mögest du mit Herzenswärme erfüllt sein“. Dann geben Sie diesen Wunsch an einen Menschen weiter, für den Sie keine besonderen Gefühle empfinden, um ihn schließlich an einen Menschen in Ihrem Leben zu richten, mit dem Sie Schwierigkeiten haben.

Nehmen Sie diese Übung als Affirmation mit in Ihren Alltag. Sie können sie überall durchführen. Schaffen Sie sich nach Ihrem Retreat bewusst kleine Inseln der inneren Einkehr. Dann können Sie die Kraft, die Gelassenheit und das Vertrauen, die Sie in Ihren stillen Stunden erfahren durften, bewahren und an Ihre Mitmenschen weitergeben. **bl**

Christa Spannbauer

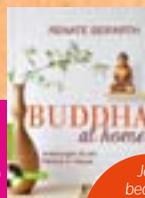
BUCHTIPP

Hinnerk Polenski
In der Mitte liegt die Kraft
Theseus Verlag, € 14,95



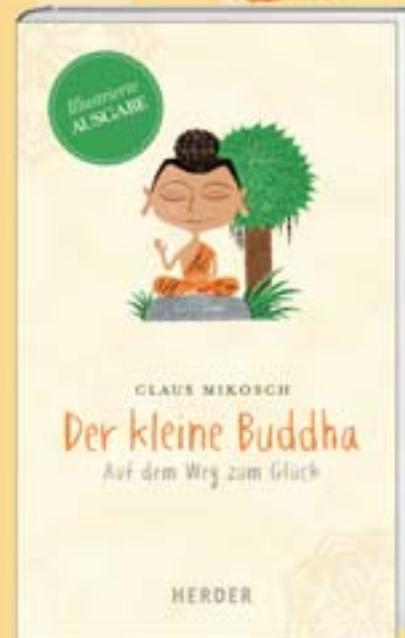
BUCHTIPP

Renate Seifarth
Budda at Home
Nymphenburger, € 19,99



Jetzt bequem bestellen unter:
www.bewusst-leben.de/shop

Der kleine Buddha



Mit Illustrationen von Gert Albrecht
144 Seiten | Gebunden mit Schutzumschlag
Durchgehend farbig gestaltet
€ 14,99 / SFr 21,90 / € [A] 15,40
ISBN 978-3-451-30934-2

Es war einmal ein kleiner Buddha. Täglich sitzt er unter seinem Bodhi-Baum und meditiert. Das tut er gern, und er liebt seinen Platz unter dem alten Baum. Doch etwas fehlt in seinem Leben, das ihm weder die Wolken am Himmel, noch die Bäume am Boden geben können. Also begibt er sich auf eine Reise und trifft dort auf Menschen, von denen jeder für sich eine Antwort darauf gefunden hat, was im Leben wirklich zählt. Und der Buddha weiß: Es sind immer die kleinen Dinge, die das Geheimnis des Glücks ausmachen.

Neu in allen Buchhandlungen
oder unter www.herder.de

HERDER

Lesen ist Leben