

Ursache \ Wirkung

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst



Stille

Segen des Dalai Lama

Eine Begegnung der besonderen Art

Das neue Meditieren

Schwerelos schweben im körperwarmen Salzwasser

Leise Sprache der Natur

Ist die Natur besonders geeignet, Stille zu hören?

Inhalt Ausgabe № 130

INTRO

- 3 Brief des Herausgebers
- 6 Leserbrief
- 8 Wissenswertes & (Irr-)Relevantes

SCHWERPUNKT

- 12 **Das laute Leben**
In einer Welt voller Lärm und digitaler Ablenkungen sich Orte der Stille schaffen. *V. Busch*
- 14 **Blickfang**
Buddha-Skizzen von *Thomas Söchtig* führen durch das Heft.
- 20 **Ruhe ins Leben bringen**
Meditation und Achtsamkeit bieten einen Weg, innere Stille zu finden. *C. Stocker*
- 24 **Sich Stille gönnen**
Interview: In einer lärmenden Welt Stille finden, scheint eine Herausforderung zu sein. *H. Hertz*
- 28 **Die Macht des Schweigens**
Stille und Schweigen werden nicht immer positiv empfunden, denn die Absicht formt die Qualität. *A. Pfohlmann*
- 30 **Einfach nur hören**
Wie kann man es schaffen, trotz der oft intensiven Geräuschkulisse Momente der Stille für sich zu finden? *U. Richard*
- 34 **Unsichtbares Sehen**
Vier Porträts zeigen Innerlichkeit, die sich den Worten entzieht. *A. Kirchhoff*
- 38 **Gefangen im Alleinsein**
Einsamkeit hat viele Facetten – sie entsteht nicht nur aus persönlichen Gründen. Welche Auswege gibt es aus der Isolation? *U. Rauchfleisch*
- 42 **Bubble-Interview**
Ein Musiker, eine ehemalige Zen-Nonne und eine Achtsamkeitslehrerin über innere Ruhe.
- 46 **Die leise Sprache der Natur**
Ist die Natur besonders geeignet, Stille zu hören? *M. Huppertz*
- 50 **Stille aushalten**
Ein Selbstversuch in einem mehrtägigen Meditations- und Schweige-Retreat. *S. Sager*
- 54 **Visualisierungen**
Lärm und Belastung.



STILLE

Was hören Sie gerade? Fährt vielleicht ein Auto vorbei, fühlen Sie sich von Baulärm belästigt? Lauschen Sie entspannt dem Vogelgezwitscher vor Ihrem Fenster? Unabhängig von der Geschäftigkeit um Sie herum ist es möglich, innere Ruhe zu finden. Stille Momente im Alltag sind wichtig. Sie helfen, Überforderung, Abgeschlagenheit und Anspannung entgegenzuwirken. Schalten Sie einmal alle technischen Geräte aus. Tun Sie nichts. Sitzen Sie einfach nur da. Gar nicht so einfach, nicht wahr? Aber für Geist und Körper können kurze stille Auszeiten eine wahre Erholung sein. Unsere Autorinnen, Autoren und Interviewpartner spüren verschiedenen Möglichkeiten nach, wie sich Stille in den Alltag integrieren lässt:

Dr. Ursula Baatz, Prof. Dr. Volker Busch, Cyril Costines, Ina Hiester, Univ.-Prof. Michael Huppertz, Axel Kirchhoff, Roland Nyanabodhi, Alexandra Pfohlmann, Prof. Dr. Udo Rauchfleisch, Anna Rheindorf, Ursula Richard, Harald Sager, Markus Stockhausen, Thomas Stocker



Ungewollt allein

Einsamkeit hat viele Facetten – sie entsteht nicht nur aus persönlichen Gründen. Gesellschaftliche und globale Faktoren spielen ebenso eine entscheidende Rolle. Welche Auswege gibt es aus der Isolation? *Udo Rauchfleisch, Seite 38*



Eine Auszeit ohne Reden

Wie es ist, für ein paar Tage bewusst die Stille zu suchen und nur zu meditieren? Ein Erfahrungsbericht aus einem Schweigeseminar. *Harald Sager, Seite 50*



Segen des Dalai Lama

Für Tibeter gibt es kaum etwas Glückverheißenderes, als den Dalai Lama zu treffen. Aber auch für Nichttibeter ist die Begegnung mit dem 89-jährigen buddhistischen Mönch ein Highlight. *Anna Sawerthal, Seite 64*

Auf der Suche nach Gemeinsamkeiten

Religiöse Bi-Identitäten sind heute weitverbreitet. Für viele Chinesen ist es selbstverständlich, Buddhist und Daoist zu sein. Doch kann man zugleich Buddhist und Moslem sein? *Hans-Günther Wagner, Seite 76*



- 56 **Das Gegenteil von Stille**
Wie Lärmverschmutzung unsere Umwelt, die Tierwelt und unsere eigene psychische und physische Gesundheit gefährdet. *I. Hiester*
- 58 **Ein Ort fürs Bewusstsein**
Schwerelos in körperwarmem Salzwasser schweben. Warum Floating das neue Meditieren sein könnte. *C. Costines*
- 60 **Kolumne Buddha & Psyche**
Stilles Leiden. *C. Höller*

LEBEN

- 62 **Geschmackssachen**
Zen-Köche stellen ihre Lieblingsrezepte vor. *A. Hafenmayer und A. Kriegenhofer*
- 64 **Der Segen des Dalai Lama**
Die Begegnung mit dem 89-jährigen buddhistischen Mönch ist ein Highlight. *A. Sawerthal*
- 70 **Kurswechsel: der Moment, der alles änderte**
Was muss passieren, damit wir unser Leben überdenken und den Entschluss fassen, etwas zu ändern? Drei Personen berichten. *N. Ponath*
- 74 **Frag die Dharma-Lehrenden**
UW-Lesende wenden sich mit ihren Anliegen an bekannte buddhistische Lehrende.

DISKURS

- 76 **Annäherungen in den kleinen Dingen**
Kann man zugleich Buddhist und Moslem sein? *H. G. Wagner*
- 80 **Was viele Buddhisten nicht wissen**
Die buddhistische Lehre hat der historische Buddha nicht aus dem Nichts erschaffen.
- 84 **Süßigkeiten**
Teil vier der Reihe „Sechs Vollkommenheiten“: „Freudige Anstrengung“. *L. Besilly*

FINALE

- 90 **Maries Metta-Morphosen**
Eine Kolumne von *M. Mannschatz*.
- 92 **Bücher, Filme und Medien**
Interessante Neuerscheinungen der letzten Zeit.
- 98 **Impressum/Vorschau**



Stille aushalten

Erleuchtung bleibt selbst nach einem mehrtägigen Meditations- und Schweige-Retreat selten. Doch ein paar Tage im Seins-Modus statt im Aktivmodus sind eine Bereicherung. Ein Selbstversuch im oberösterreichischen Mühlviertler Hügelland.

Harald Sager

Da gibt es diesen Witz, wo der eine dem anderen rät, doch in sich zu gehen, und der antwortet: „War ich schon, ist auch nichts los!“ Das ist nur ein Witz – aber wenn man sich als wenig Geübter bemüht, ins Meditieren „hineinzukommen“, wäre genau das ein erwünschter Zustand. Der sich aber leider nicht einstellt, denn kaum hat man sich, was schwer genug ist, in den

Schneidersitz hineingezwirbelt, hält die Augen fest geschlossen und versucht, sich in sich selbst zurückzuziehen, schaltet der eigene Geist auf „Party“. Beschwichtigend zu hören, dass es versierten Meditierenden nicht viel anders geht.

Ich befinde mich im Meditationsraum des Kleebauer Hofs, eines wuchtigen, sorgsam restaurierten und als

Foto © Kleebauer

Retreat-Center adaptierten Gehöfts in der Mühlviertler Hügellandschaft in Oberösterreich. Der Programmleiter Bernhard Hötzel erzählt, wie er einmal den Vorsteher eines buddhistischen Klosters in Tibet fragte, wann denn der Geist in der Meditation endlich zur Ruhe kommen würde: „Darauf fingen alle zu lachen an, und er wunderte sich, dass ich überhaupt auf die Idee kam, dass irgendwann Ruhe wäre. ‚Wenn das der Fall ist, bist du tot!‘, rief er und lachte weiter.“

Bernhards Anekdote nimmt der Sache ein wenig von ihrem Ernst, denn immerhin haben wir, vier Frauen und zwei Männer aus Österreich und Deutschland, uns zu einem fünftägigen Schweige-Retreat hier eingefunden. Und wer mit Meditation – und erst recht mit Schweigen – wenig vertraut ist, dem kann davor schon ein bisschen bange werden.

Da tauchen Fragen auf wie: Wie komme ich mit der Zeit zurecht, die ich mehr oder weniger nichts tuend, mit geschlossenen Augen und unbequem sitzend verbringe? Wie mit Unruhe, Ungeduld oder Langeweile umgehen? Wie schalte ich die Gedanken ab, beziehungsweise soll ich das überhaupt? Und wie halte ich mein Mitteilungsbedürfnis in Schach?

Letztendlich ist es aber halb so schlimm, denn das Tagesprogramm schafft so etwas wie ein Geländer, an dem wir uns entlanghangeln können, ohne Gefahr zu laufen, in dem Ozean an Zeit unterzugehen. Und Bernhard navigiert uns fürsorglich und umsichtig durch die einzelnen Etappen. Nach der „aktiven Morgenmeditation“, das heißt einer Stunde des buchstäblichen Wachrüttelns des Körpers durch Schüttel- und Tanzbewegungen zu sanfter Musik, gibt es Frühstück und anschließend Meditations-Sessions, die nach längstens einer halben Stunde von Pausen unterbrochen werden.

In den einzelnen Sequenzen werden Meditationstechniken aus der Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR, nach Jon Kabat-Zinn sowie aus dem Zen erprobt. Dazu gehört das „Hineinfallen ins freie Gewahrsein“,

wie Bernhard es nennt, das mit dem Aufmerken auf den durch die Nase strömenden Luftzug beginnt und sich auf die Achtsamkeit auf alles, was vorfällt, ausdehnt. Wenn es gelingt, wird der Meditierende so etwas wie der Besucher in der Werkstatt des eigenen Geists, seiner eigenen Sinne, und sieht ihnen gewissermaßen bei der Arbeit zu. Wenn nicht, bleibt er dort Erfüllungsgehilfe: Er steckt im Modus des Funktionierens fest.

Bei den von Bernhard „auf die Aspekte Meditieren“ genannten Techniken wird abwechselnd auf die eigenen Gefühle, Gedanken und Geräusche und auf die „liebende Güte“ fokussiert. Die Gefühle: Das geht ja noch, auch wenn es sich dabei vor allem um wütende Protestsignale aus der Knie- und Hüftregion handelt.

„*Das Sprechbedürfnis ziehen zu lassen, war jedenfalls leichter als die Gedanken in der Meditation.*“

Bei den Gedanken ist es schwieriger, zumal ich sie unwillkürlich als das Hindernis identifiziert habe, das mich davon abhält, zu Ruhe und Klarheit zu gelangen. Aber das ist ein Missverständnis, so Bernhard: „Komplette Ruhe ist nicht das Ziel. So, wie unser Herz schlägt, blubbert unser Geist. Wenn wir meditieren, tut er das auch, aber wir können Zeuge des Blubbers werden. Unsere Gedanken sind nun einmal da.“

Im besten Fall gelingt es uns, sie ‚stehen zu lassen‘ und die in ihnen enthaltenen Bewertungen nicht aufzugreifen.“ Bei der liebenden Güte wiederum schicken wir demjenigen Menschen unsere Liebe und unser Mitgefühl, der uns spontan als unser Nächster in den Sinn gekommen ist.

Eine zur MBSR zählende Technik ist der „Body Scan“, bei dem wir mit geschlossenen Augen auf dem Rücken liegend von Bernhard durch die Körperregionen geleitet werden und diese fokussieren sollen. Es ist die Übung, die den einen oder die andere von uns immer wieder zum Eindösen bringt, weil das Gewahrsein irgendwann in Richtung Totalentspannung hinübergleitet. Das ist zwar angenehm, aber nicht im Sinne des Erfinders, denn „Entspannung ist die Voraussetzung für Meditation – nicht ihr Ergebnis!“, so Bernhard.



Oben, Mitte: Das Retreat Center Kleebauerhof befindet sich in der wunderschönen Landschaft des Mühlviertels in einem 800 Jahre alten Vierkanthof. Unten: Bernhard Hölzl leitete das Schweigeseminar.

Auch einfache Yoga- und Atemübungen, „rituelles Tee-trinken“ und Gehmeditationen sind eingeplant. Bei Letzteren setzen wir bedächtig einen Schritt vor den anderen und murmeln dabei innerlich „Hier, jetzt, hier, jetzt“ oder etwas in der Art. Wie wir da unsicheren Schritts im Gänsemarsch durch den Innenhof des Kleebauer Hofes und durch den Gang ins Freie wandeln, könnten wir die Yogini-Gruppe, die gleichzeitig hier ist, ein wenig an ferngelenkte Zombies erinnern. Aber die wissen ohnehin schon, dass wir die Seltsamen sind, die beim Essen an ihrem Tisch vor sich hin schweigen und den Blickkontakt meiden. Denn das gehört auch dazu.

Apropos Schweigen: Wozu eigentlich dieses verschärfte Format des Retreats inklusive Schweigen, frage ich Bernhard, täte es Meditation allein nicht auch? „Nein, denn so fallen wir vom meditativen, nach innen gewendeten Modus nicht gleich wieder ins Reden, ins ‚Außen‘, zurück, sondern bleiben für die Dauer des Retreats darin. Dadurch versuchen wir, vom Tun- in den Seins-Modus überzugehen. Du kannst diese spezielle Erfahrung durchaus als eine Begegnung mit dir selbst sehen.“

Vielleicht sollte ich nicht von mir auf andere schließen, aber das meiste, was ich bei Tisch in die Runde hineingesagt hätte, war bei näherem Hinsehen ohnehin entbehrlich. Das Sprechbedürfnis ziehen zu lassen, war jedenfalls leichter als die Gedanken in der Meditation. Wie ich selbst beim Schweigen dreinsah, weiß ich nicht, aber die anderen Teilnehmer kamen mir wie Schauspieler vor, die noch nach dem passenden Gesichtsausdruck für ihre Rolle suchten. Das In-sich-gekehrt-Sein, in dem wir ja alle völlig ungeübt sind, hatten wir anscheinend noch nicht drauf, und so schauten wir alle ein wenig gequält und märtyrerhaft vor uns hin. Man hätte lachen können – tat es aber natürlich nicht.

Asanas und Pranayamas, verschiedene Meditationsformen – all das sind bekannte Techniken aus der Yoga und der hinduistischen Philosophie beziehungsweise dem Buddhismus. In der MBSR werden sie aber nicht zu spirituellen Zwecken angewandt, sondern zur Stressreduktion oder zum Runterkommen. Aber obwohl sie säkular ausgerichtet ist, fokussiert sie doch letzten Endes genauso auf den Kern der Lehre Buddhas: die Achtsamkeit. Das sagt nicht der Schreiber dieser Zeilen, sondern soll der Buddha selbst in dieser überlieferten Geschichte gesagt haben: Als ein Mönch darüber klagte, dass er sich die mehr als 200 Mönchsregeln nicht merken, geschwei-

ge denn sie befolgen könne, fragte der Buddha ihn, ob er wenigstens eine behalten könne. Als der Mönch das bejahte, sagte der Buddha: „Sei achtsam.“

Die Achtsamkeitspraxis von der Meditation aufs ganze Leben auszuweiten oder das zumindest zu versuchen – das ist ein guter Plan. Und so wechsele ich in den Pausen vom Modus der Meditation in den der Kontemplation. Die Landschaft rund um den Kleebauer Hof macht es mir leicht: Vom Schwimmteich aus öffnen sich herrliche Blicke auf rollende Hügel mit Wiesen, Waldstücken und Höfen darauf. Tagsüber erquicke ich mich immer wieder im Teich, einem Refugium von Frische und Normalität in diesem mörderisch heißen Sommer, nachts lege ich mich auf die übergroße Pritsche, betrachte das funkelnde Himmelsgewölbe und bilde mir ein, tatsächlich die Milchstraße sehen zu können. Für Menschen, die auf dem Land leben, ist das vielleicht nichts so Besonderes, für mich Städter schon.

Beim letzten Einzelgespräch mit Bernhard fasse ich meine Meditationserfahrungen so zusammen: „So ganz im Hier und Jetzt zu sein, das schaffe ich nie! Satori, Nirwana, Erwachen und so weiter, das alles ist und bleibt mir verschlossen – wie die Chinesische Mauer!“ „Dorthin musst du auch gar nicht“, sagt er, „die Erleuchtung ist der ‚Masterclass‘ vorbehalten. Wenn du den Führerschein gemacht hast, kannst du auch nicht gleich in der Formel 1 mitfahren.“ „Und du, Bernhard, hast du sie erlangt?“, frage ich ihn. „Aber nein. Ich strebe kein Ziel an. Vergiss das Erwachen. Versuch einfach einmal, dir selbst ein wenig näherzukommen, von der Peripherie in Richtung deines Kerns zu gelangen. Erkenne ein bisschen mehr, wer du bist und warum du so bist. Suche nicht unbedingt den Sinn, spüre stattdessen dein Lebendigkeit. Das reicht doch fürs Erste, oder?“ ✧

Transparenzhinweis: Diese Reise erfolgte auf Einladung des auf spirituelle Reisen spezialisierten Linzer Reisebüros indigourlaub, www.indigourlaub.com.



Harald Sager ist Reisejournalist und versiert in vielen Bereichen.

Foto © Oben: indigourlaub; Unten: Zentrum Mondsee

Ohr und Gehirn im Einklang



Annette Nowak
Tinnitus loslassen
22,- € [D]
ISBN 978 3 432 11937 3

Aus der Neurowissenschaft weiß man, dass Tinnitus-Geräusche nicht im Ohr, sondern im Gehirn entstehen. Dieser Ratgeber bringt die bahnbrechenden Erkenntnisse der Hirnforschung auf den Punkt. Und zeigt, wie Tinnitus-Betroffene mit alltags-tauglichen Maßnahmen im Akutfall und Alltag zur inneren Ruhe kommen.



Bequem bestellen
shop.thieme.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

TRIAS

Stand 10/2024; Preisänderungen und Irrtum vorbehalten.

Wir würden sie sofort kaufen!

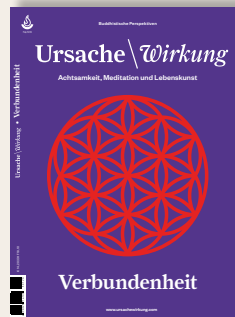
Bestellen Sie einzelne Ausgaben ab 6,90 €
www.ursachewirkung-marktplatz.com oder
+49 (0) 731 403 211 92



UW N°126



UW N°127



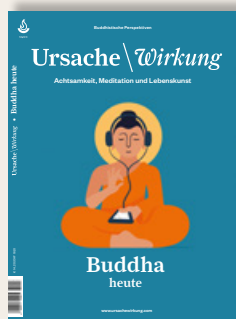
UW N°128



UW N°129



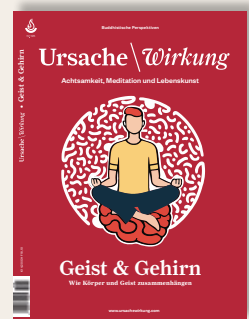
UW N°122



UW N°123



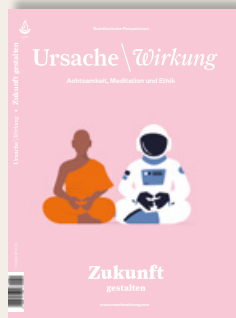
UW N°124



UW N°125



UW N°118



UW N°119



UW N°120



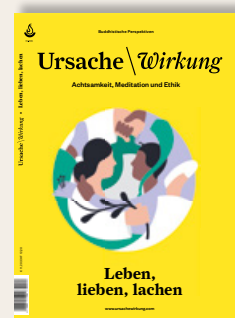
UW N°121



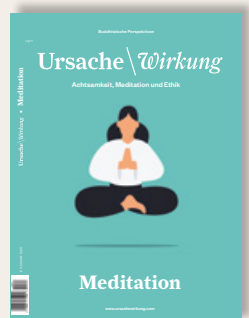
UW N°114



UW N°115



UW N°116



UW N°117