Schweige-Retreat im Kloster „Buddhas Weg“ im Odenwald

Ruhe, nichts tun müssen. Einfach nur sein, für mich selbst da sein – was für eine Vorstellung!

Mein bisher sehr turbulentes Leben hat mich an den Punkt gebracht, an dem ich mir einfach nur Ruhe wünsche – Ruhe vor Menschen, Ruhe davor, sprechen zu müssen oder lächeln zu müssen.

Als Reiseleitung bin ich nun seit 6 Jahren nonstop in der Welt unterwegs gewesen. 3 Jahre davon habe ich auf einem Kreuzfahrtschiff verbracht, bei dem ich nicht nur täglich tausende von Menschen um mich hatte, sondern auch jeden Tag komplett neue Landschaften. Mein Geist hat sich an täglich neue, große Reize wie komplette Landschaftsveränderungen oder Abenteuer gewöhnt. Tausende Small Talks haben mich ausgelaugt und erschöpft. Viele Orte habe ich besucht, aber da war ich fast nie…mein *Körper* war zwar physisch mit all seinen Sinnen wie sehen, hören, riechen, schmecken, tasten anwesend aber mein *Bewusstsein* war nicht dabei - es war auf einer eigenen Reise unterwegs. Mein Kopf hat sich zu Zeitpunkten, an denen ich an den wohl schönsten Orten der Welt stand, schon wieder in künftige Szenarien gestürzt, nämlich ins Planen und Organisieren vom nächsten Schritt – der ständige Blick auf die Uhr und der Gedanke daran, was als nächstes kommt, beherrscht meinen Alltag als Reiseleitung, während die Urlaubsreisenden dastehen und die Aussicht genießen.
Aber tun sie das wirklich und auch bei *vollem Bewusstsein*?

Jetzt mögen viele denken, dass ihnen dies ja nicht passieren kann, da sie nicht als Reiseleitung arbeiten – und ich sage Ihnen: Auch die Urlaubsreisenden, die die Aussicht genießen, sind zum größten Teil nicht mit ihrem *Bewusstsein* an den Orten, die sie bereisen. Der eine schaut noch schnell, was die besten Freunde gerade so auf Facebook gepostet haben, der nächste ist mit Selfie für Instagram beschäftigt und dreht der Aussicht den Rücken zu, um auch perfekt im Bild zu stehen. Ein anderer aktualisiert seinen Status bei WhatsApp und ist gleichzeitig gedanklich schon am Buffet. Der nächste ist in Gedanken noch bei seiner Arbeit und kann so gar nicht abschalten, obwohl er doch jetzt gerade Urlaub hat.

Vielleicht erkennen Sie sich ja in einem dieser Phänomene nun wieder? Denn das ist die Realität.
Nur die wenigsten sind wirklich da, wo sie gerade sind.

Eine alte ZEN Weisheit lässt Sie vielleicht besser verstehen, worum es bei „da sein“ geht:
„Was machst du, um dich zu entspannen?“, fragt der Schüler seinen Meister.
„Nichts“, erwiderte der Meister „Wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich esse, esse ich, wenn ich schlafe, schlafe ich.“
„Das tun doch alle“, meinte der Schüler darauf.
„Eben nicht!“, antwortete der Meister.

In einer Zeit, in der die Welt sich gefühlt immer schneller dreht und in der ein Überfluss an (unwichtigsten) Informationen unseren Alltag beherrscht, gibt es immer mehr Menschen, die sich auch mal nach absoluter Ruhe und Zeit mit sich selbst sehnen. Doch was bedeutet „Zeit mit sich selbst“ überhaupt?
Im Kloster „Buddhas Weg“ in Siedelsbrunn habe ich es ausprobiert :
Das 3-tägige Schweige-Retreat „Being simple – simply be & see“, „Sei einfach – einfach sein und sehen“.

Das Kloster „Buddhas Weg“ – ein kraftvoller Ort, um im Nebel der Gedanken Licht, Klarheit und Ruhe zu finden.

Das klingt genau nach dem, was ich nun brauche: 3 Tage schweigen und Zeit mit mir selbst verbringen. Keine Small Talks, nur um für andere eine gute Atmosphäre zu schaffen und „peinliche Stille“ zu vermeiden. Einfach Ruhe! Dieses Seminar wird mich auch verstehen lassen, was es mit der alten ZEN Weisheit auf sich hat.

Kurz vor Seminarbeginn rast mein Kopf – gefühlt muss ich noch 1000 Dinge erledigen, bevor es für die nächsten 53 Stunden heißt: Handy aus, keine Bücher, kein Fernsehen, kein Laptop, nicht mal ein Besuch im Klosterladen oder Stöbern in der Bibliothek ist empfohlen …Kein „Futter“ für den *Geist* – von dem ich bisher noch gar nicht so genau weiß, wer oder was dieser eigentlich ist. Also schreibe ich noch schnell die letzte wichtige E-Mail, schicke eine WhatsApp an alle, die sich ansonsten wundern, warum ich 3 Tage offline bin, rufe noch hier und dort an, um die wichtigsten Dinge zu „regeln“, sodass mein Kopf dann auch wirklich „frei“ ist für die nächsten 3 Tage mit mir selbst.

Das Seminar wird von der buddhistischen Nonne Kusalanandi auf deutscher Sprache geleitet. Zu Beginn werden uns die wichtigsten Dinge erklärt und ein Anstecker mit der Aufschrift „Edles Schweigen“ ausgeteilt. Hiermit dürfen wir nun offiziell den Mund halten, ohne dass uns das jemand übel nimmt. Es bleibt also mir selbst überlassen, ob ich mit meiner Außenwelt kommunizieren will oder nicht.

Wie ich schnell feststelle, kommuniziert man nicht nur über die verbale Sprache, sondern auch mit Mimik und Gestik, wie z.B. Augenkontakt. Dies fällt besonders auf, wenn die Sprache wegfällt. Aber auch Mimik und Gestik setzt jeder Teilnehmer des „Edlen Schweigens“ nach seinem Befinden ein. Genau das, wonach ich mich gesehnt habe – nur Lächeln, wenn es ernst gemeint ist und von Herzen kommt, nicht, um anderen zu gefallen. Das was oft fehlt – ein ehrliches Lächeln statt nur eins für Social Media, um die Bewunderung anderer und Selbstbestätigung einzuholen, obwohl es innerlich in vielen dieser strahlenden Posts ganz anders aussieht. Vorgelebt wird uns eine perfekte Welt, in der es nur strahlendes Lächeln gibt. Im Laufe des Retreats wird auch klar: Es gibt kein Glück ohne Unglück, so auch keine Freude ohne Leid. Es gibt immer beides im Leben, die Menschen begehren aber nur „das Gute“, wollen es dauerhaft in ihrem Leben halten und lehnen „das Schlechte“ ab oder blenden es aus. Das geht aber nicht. Es gibt immer beide Seiten und wer nicht lernt, alles anzunehmen und zu akzeptieren, der wird stetig „Unglück“ empfinden. Genau dafür sind wir hier –nicht nur zum Schweigen sondern auch, um genau das zu trainieren: Erkennen, was gerade ist, dies akzeptieren und loslassen.

In der Praxis des Retreats geht es dann wirklich nur um jeden selbst. Zeit für mich selbst – endlich! Die Schwester Kusalanandi führt uns durch verschiedene Meditationsarten. Der Kern der Meditation ist es, Körper und Geist zu bündeln, das heißt, mit dem Geist da zu sein, wo auch der Körper ist und sich und seine Gedanken aufmerksam zu beobachten. So sehr habe ich mir Zeit mit mir selbst gewünscht und nun verspüre ich beim Meditieren plötzlich Ungeduld und ich frage mich: warum verflüchtigt sich mein Geist denn ständig in anderen Dingen – wandert in vergangene Geschichten, springt zu Freunden, Familie oder bastelt Zukunftsszenarien. Warum bleibt er nicht einfach „Zuhause“ bei mir in meinem Körper, bei meinem Atem, im hier und jetzt? Darum genau war ich also nie da, wo ich war… mein *Geist* hat gefehlt. Aber das Gute, was wir im Retreat lernen: In dem Moment, in dem es dir auffällt, dass dein Geist abschweift, bist du bereits achtsam. Und diese Achtsamkeitspraxis heißt es zu trainieren: „Wisse zu jedem Zeitpunkt, was du tust“- leichter gesagt als getan. Wie oft geht man im Alltag schon gedankenverloren umher oder sitzt in Gedanken versunken, weiß aber gar nicht, was man gedacht hat. Unser Bewusstsein wird im Laufe des Seminars geschärft und mir fällt immer öfter und schneller auf, wenn mein Geist „wandert“ und es gelingt mir auch, ihn wieder „einzufangen“. Meine größte Erkenntnis aus dem Seminar ist: Während es leicht ist „Zeit ***für*** sich selbst“ zu verbringen, ist es gar nicht so leicht „Zeit ***mit*** sich selbst“ zu verbringen: Unter „Zeit ***für*** sich“ verstehe ich, Zeit für sich alleine mit irgendetwas zu verbringen, z.B. alleine spazieren zu gehen. Ein anderer versteht unter „Zeit ***für*** sich“ vielleicht, vorm Fernseher zu sitzen und zeitgleich die neusten Facebook News zu checken, dabei den Körper auszuruhen, während sich der Geist im Gestern, Morgen oder in den Themen anderer Leute verflüchtigt. „Zeit ***mit*** sich“ hingegen bedeutet einerseits Zeit für mich alleine, aber nicht mit „anderen Dingen“ sondern ***mit mir*** – ein mentales Training, das erfordert, mich selbst aufmerksam zu beobachten, meinen Geist bei mir zu behalten und in jedem Moment auch in Gedanken da zu sein und dadurch den Geist im Körper ruhen zu lassen.

Auch genau das lernen wir im Retreat: den Geist ausruhen zu lassen, zu reinigen – die Meditationspraxis bringt uns dies näher und von Mal zu Mal klappt es besser. Schwester Kusalanandi führt uns durch verschiedene Arten von Meditationen und vom „Groben“ ins „Feine“ – so beginnen wir mit einer Gehmeditation, gefolgt von Steh- , Sitz-, Gesangs- (sogenanntes Chanting) und Atem-Meditation. Bei allen Praktiken heißt es: Aufmerksam sein, in Gedanken beim Meditationsobjekt bleiben und beobachten. Das Meditationsobjekt ist z.B. bei einer Gehmeditation der Gehvorgang– bewusstes Wahrnehmen der einzelnen Schritte beim Gehen. Dafür ist höchste Konzentration erforderlich. Das Resultat der Kopf-Arbeit äußert sich bei mir in Form von Detail-Erkennung: Je mehr Details ich in der Meditation an meinem eigenen Körper betrachte und wahrnehme, umso detailreicher nehme ich auch meine Umwelt wahr. Farben in der Natur erscheinen in ihren prächtigsten Nuancen, Essen schmeckt facettenreicher und intensiver, Geräusche klingen vielfältiger. Die Sinne werden geschärft und es gelingt mir so sehr, mich an den kleinsten Kleinigkeiten zu erfreuen – das, was mir in meinem Reiseleiter-Alltag gefehlt hat – hier mussten es immer die „großen“ Abenteuer sein, um mich zu begeistern.
Jetzt reicht schon ein farbenfroher Herbstwald mit Morgenraureif.

Noch leichter fällt die Meditationspraxis mit dem Wissen über die Hindernisse, die dabei überhaupt auftreten können. Müdigkeit, Ärger, Rastlosigkeit, Zweifel und Verlangen gehören zu diesen. Taucht nun ein solches Hindernis in der Meditation auf – z.B. ich habe das Verlangen, mich umzusetzen oder ich spüre innere Unruhe – dann gilt es dies zu erkennen, denn es vergeht tatsächlich genauso schnell, wie es gekommen ist.
Dies ist dann bereits die sogenannte „Achtsamkeit“, da ich mir darüber bewusst bin, was gerade ist.

Ein weiterer wichtiger Teil der Meditationspraxis ist die „liebevolle Güte“. Hierbei geht es zunächst um Selbstliebe: liebevoll zu sich selbst zu sein, nachsichtig und geduldig mit sich selbst umzugehen, sich in seinem Körper wohl zu fühlen, das anzunehmen, was gerade da ist – auch wenn es Unruhe in der Meditation ist oder das Gefühl, es „nicht hinzubekommen“. Denn alles was aus einem selbst innen heraus entsteht, kann man dann auch für seine Nächsten und alle fühlenden Lebewesen einsetzen. Bei den Praxisübungen zur „liebevollen Güte“ werden von allen Teilnehmern die Emotionen stark bewegt und alle sind sich nach dem Retreat in der Auswertungsrunde einig: „Die eigene mangelnde Selbstliebe führt oft zu Problemen im Außen, man muss bei sich anfangen“. Es ist eine Wohltat für sich selbst, in bestimmten Meditationspraktiken sich selbst und anderen Liebe zu schenken. Etwas, was die Welt gebrauchen kann, denn Gedanken resultieren in Taten.

Dieses Wochenende in Achtsamkeit hat mich die ZEN Weisheit tiefer verstehen lassen: Wirkliche Entspannung und Erholung kann man nur in den Momenten erfahren, in denen der Geist genau dort ist, wo auch der Körper sich befindet. Ich kann Ihnen nur empfehlen, diese Erfahrung selbst zu machen - denn Zeit mit sich selbst hat man im Alltag (fast) nie.

Die wunderschöne Natur des Odenwaldes und der Klostergarten laden zur bewussten Entspannung ein.