

SCHWEIGE-RETREAT

Wenn
Stille
laut
wird

Wir leben in einer Welt, in der wir ständig auf verschiedensten Kanälen kommunizieren. Einfach mal innehalten – ein Stille-Retreat verschafft Ruhe und ist eine Reise zum wahren Kern unseres Selbst...

Ich erinnere mich an einen wunderbaren Moment in Bhutan, der schon einige Jahre zurückliegt. Damals begegnete ich in einem buddhistischen Tempel einer alten Nonne. Sie war in rote, zerschlissene Kleider gehüllt und lächelte mich sanft und zahnlos an. Im stillen Einvernehmen setzten wir uns nebeneinander auf eine Bank. Lange schauten wir uns in die Augen und schwiegen. Wir versuchten nicht einmal, miteinander zu reden, wir sprachen ohnehin nicht dieselbe Sprache. Unsere Nähe wurde durch unser Schweigen noch verstärkt. Wir brauchten keine Worte um uns auszutauschen. Sie trug in ihrem Blick soviel Liebe in sich, dass ich anfangen musste zu weinen. Auch sie hatte Tränen in den Augen. Es war ein Geschenk, diesen intensiven Moment mit ihr zu teilen. Vielleicht war es das erste Mal, dass ich gespürt hatte, dass Worte nicht wichtig sind, dass es eine tiefere

Urlaub für Körper, Geist und Seele – eine Reise vom Kopf zum Herzen!

Ebene gibt, die viel stärker wirkt, die uns tiefer miteinander verbindet...

Doch was passiert, wenn ich mich wirklich ganz bewusst für das Schweigen entscheide, und mich in einem Stille-Retreat in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten jeglicher Kommunikation entziehe? Ich sehne mich schon

lange danach, mich wieder mehr zu fokussieren und auf das Wesentliche zu konzentrieren. Nach einer Auszeit von allem: Kein Laptop, weder WhatsApp, noch Facebook, E-Mails und Telefon. Zeitfresser, die ohnehin

zu viel von meiner Lebenszeit in Anspruch nehmen. Statt Hektik nun tagelang Meditation, bewusstes Atmen, Yoga, Lebensphilosophie, gesunde ayurvedische Ernährung. Viel Platz, Zeit und Raum nur für mich. Muße, um auch die verborgene innere Stimme zu (er-)hören.



In einem ehemaligen Kurhaus im badischen Maisachtal fand das spirituelle Zentrum ein neues Zuhause.

Schweigen bedeutet nicht nur, nicht zu reden. Es ist viel mehr. Stille im Kopf. Eine Ordnung der Gedanken, einen ruhigen See in sich selbst wahrzunehmen. Was passiert, wenn es außen leise wird und innen laut? Oder außen laut ist und innen immer stiller wird? Ich möchte das ausprobieren an einem Platz, an dem ich losgelöst von einer bestimmten Religion, in die Stille gehen kann. Im beschaulichen Bad Antogast im Schwarzwald, das schon im 19. Jahrhundert als florierendes Kurbad eine Blütezeit erlebte, finde ich diesen besonderen Ort. Außer dem „Art of Living Yoga- und Meditationszentrum“, dem europäischen Hauptsitz der wohltätigen internationalen Nichtregierungsorganisation und ein paar Bauernhöfen, die vereinzelte wie kleine Tupfer an den Hängen liegen, mit satten grünen Wiesen, auf denen friedlich und entspannt Kühe grasen, gibt es hier nicht viel. Das Gebiet ist dicht bewaldet und mutet so ursprünglich an, als sei es aus der Zeit gefallen. Wanderwege führen zu plätschernden Quellen und idyllischen, mit Moos bewachsenen

Plätzen und geben immer wieder Aussichten in die schier unendliche Natur preis. Die Luft ist hier oben in 830 Metern Höhe klar. Ein idealer Ort für Stille und Besinnung. Eigentlich – denn als ich am mit Blüten dekorierten Ganesha vorbei ins Foyer des ehemaligen Kurhotels aus dem 19. Jahrhundert trete, empfängt mich ein fröhlicher Sprachmix aus aller Herren Länder. Neben unserem Stille-Retreat finden zeitgleich eine Yogalehrer-Ausbildung mit rund 160 Teilnehmern aus aller Welt und zudem ein Teachertraining für die international erfolgreichen Happiness-Programme statt, in denen den Praktizierenden über Atemtechniken und Meditation quasi eine Anleitung zum Glückseligsein gegeben wird. Es wirkt! Ich habe es selbst ausprobiert.

*Pittoreske Noblesse,
spirituelle Energie
beruhigende Meditation.*

Das Yoga- und Meditationszentrum ist während unseres Stille-Retreats bis auf den letzten Platz ausgebucht. Der Friedensbotschafter und spirituelle Meister Sri Sri Ravi Shankar hat dieses besonders atmosphärische und geschichtsträchtige Haus bereits 1995 für seine Art of Living Foundation (AOLF) die weltweit in 156 Ländern vertreten ist, erstanden und es gemeinsam mit seinen Teams freiwilliger Helfer in den vergangenen Jahrzehnten zu dem gemacht, was es heute ist: Ein internationaler Treffpunkt für Menschen, die ein tiefes Bewusstsein haben und in verschiedensten Kursen ein ganzheitliches, spirituelles Stressmanagement erlernen wollen.

Das Ankommen an diesem Kraftort fällt mir leicht. Es herrscht eine fröhlich entspannte Stimmung. Ich fühle mich von allen sofort herzlich aufgenommen. Mein Zimmer liegt im zweiten Stock. Die altersschwachen Dielenböden der Holztreppe knarren unter meinen Schritten. Ein sanfter Duft von Sandelholz und Jasmin liegt in der Luft, aus einem der Zimmer sind leise Flötentöne zu

hören. Mein Blick geht hinaus auf Kräuterbeete, Sonnenblumen und dunkel bewachsende Hänge. Schon die Aussicht beruhigt meinen Geist. Alles erscheint heimelig und vertraut. Am Abend lerne ich die anderen Teilnehmer kennen. Unser Veranstaltungsraum ist die „Jesus Hall“, ein lichter Raum mit hohen Decken und großen Fenstern. Wir sind insgesamt 19 Teilnehmer, zwischen 22 und 68 Jahren, Frauen und Männer bunt gemischt und international. Der Kurs ist dreisprachig, neben der deutschen Retreat-Leiterin sind auch englische und spanische Übersetzer sind vor Ort.

Was führt euch her? Warum wollt ihr in die Stille gehen? Was erwartet ihr von den kommenden Tagen? So viele Fragen bei unserem ersten Zusammentreffen. Die

Kursleiterin Elke, selbst schon seit 25 Jahren bei der AOLF aktiv, regt uns damit zum Nachdenken an. Jeder hat seine eigenen Beweggründe, sich für ein paar Tage der Kommunikation zu entziehen. Ruhe und Entspannung erschennen sich alle, die Gedankenflut zu stoppen. Weniger kopflastig zu sein und mehr auf die Intuition, die innere Stimme zu hören, versprechen sich auch einige von dieser Erfahrung. Wir sind neugierig aufeinander, tauschen uns aus und werden mit den Inhalten für die kommenden Tage vertraut gemacht. In kleinen Spielen erfahren wir mehr über einander und kommen uns näher. Gemeinsam mit Anderen, die ebenfalls die Sehnsucht in sich tragen, ihren Ursprung wieder zu finden, fällt es leicht, authentisch zu sein und sich zu öffnen. Wir werden von den sechs Tagen Aufenthalt, 4,5 Tage schweigen. Art of Living arbeitet ganzheitlich. Durch die speziellen, vom Begründer Sri Sri Ravi Shankar entwickelten Atemtechniken, in Kombination mit Meditationen, Yoga und abendlichem Satsang und philosophischen Exkursen, soll die innere Balance wiederhergestellt werden. Die innere Ruhe, die dadurch entsteht, schafft auch inneren Frieden. Wenn wir diesen in uns tragen, so sind wir entspannter, gelassener und friedvoller im Umgang mit unseren Mitmenschen und gehen achtsamer mit dem Geschenk unseres Lebens um.

Elke legt uns nahe, während des Stille-Retreats auf Lesen und Schreiben zu verzichten. Fernsehen oder Internet sind ohnehin tabu. Nichts soll uns ablenken. Es ist nichts verboten, es bleibt uns selbst überlassen, wie wir damit umgehen. Um eine tiefe Erfahrung zu machen ist es jedoch ratsam, sich vollkommen auf die Stille einzulassen. Was bleibt ist die eigene bunte Gedankenwelt. Meine Träume werden intensiver, meine Sinne wacher, ich nehme im Laufe der Zeit Sounds, Gerüche und Geschmäcker viel stärker wahr. Bin achtsamer und sensibler im Umgang mit mir und den Anderen.

Am ersten Abend des Schweigens, das mit einer geführten Meditation eingeleitet wird, fällt es mir schwer, nicht auf andere Kursteilnehmer zuzugehen und mich über meine Gedanken auszutauschen. Ich bin es einfach gewohnt zu kommunizieren. Doch sehr schnell wird die Stille zum Freund. Die Tage in Bad Antogast sind klar strukturiert. Für mich als Freiberuflerin, die im Alltag kaum feste Zeitvorgaben hat, ist das zunächst ungewohnt. Der Morgen beginnt mit leichtem Yoga und ersten Pranayama-Atemübungen um sieben Uhr früh. Im Anschluss daran wird im eigenen Stille-Retreat-Speiseraum gefrühstückt. Auf den Gängen nicken mir die Teilnehmer aus den anderen Kursen freundlich zu. Wir tragen keine Buttons aus den erkennbar ist, dass wir am Schweige-Kurs teilnehmen, aber ein sanftes Finger auf die Lippen legen reicht um uns mitzuteilen. Es erscheint mir fast unhöf-

lich nicht zu grüßen, doch auch mit einem liebevollen Lächeln kann man den Tag des Anderen erhellen. Ohnehin fühlt sich das Leben im Zentrum an als wären wir eine große spirituelle Weltenfamilie. Ein tiefes, wohlwollendes Verständnis prägt das Miteinander.

Nach dem Frühstück wird die Seva abgehalten. Sie ist Teil der Art of Living – Philosophie und bedeutet, frei aus dem Sanskrit übersetzt, hingebungsvolles Dienen. Damit gemeint sind kleine Arbeiten zum Wohle der Gemeinschaft. Jeder von uns ist täglich für eine 30-minütige Seva eingeteilt. Ich bin gemeinsam mit John, einem Teilnehmer aus den USA nach dem Frühstück dafür zu-

ständig, die „Jesus Hall“ sauber zu halten. Andere sind in der Küche zum Gemüseschnippeln eingeteilt oder gehen Gartenarbeiten nach. Nach der Seva bleibt noch etwas Zeit. Ein kleiner Spaziergang, im beschaulichen Garten sitzen und dem Spiel der Schmetterlinge zuschauen oder sich einfach dem Nichtstun hingeben und den Gedanken ihren freien Lauf lassen. Einfach sein. Wann habe ich das letzte Mal nichts gemacht? Ich kann mich nicht erinnern.

Die erste Session mit Meditationen und weiteren

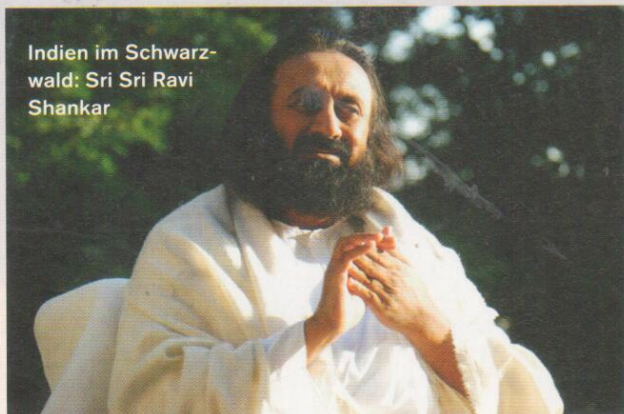
Ein paar Tage bewusster Auszeit können echt wahre Wunder bewirken.



Bad Antogast, ein Ort der spirituellen Einkehr und Begegnung für Menschen aus aller Welt.



Kraft schöpfen, die Natur genießen, aber auch singen, tanzen und das Leben feiern.



Indien im Schwarzwald: Sri Sri Ravi Shankar

Atemtechniken dauert von 10-13 Uhr, nach dem leichten Mittagessen folgt dann die Nachmittagsrunde von 16-18 Uhr. Wieder stehen mehrere geführte Meditationen an, aber auch das Herzstück der Art of Living Programme, die von Sri Sri Ravi Shankar selbst entwickelte, dynamische Atemtechnik Sudarshan Kriya werden neben dem Yoga praktiziert. Bei der geführten Atmung kommen unbewusste Gefühle zum Tragen. Ich fühle mich dabei frei wie ein unschuldiges Kind, das ungestört seine tiefsten Emotionen ausleben darf, ohne dass es dafür bewertet wird. Jede Übung macht mich innerlich ruhiger. Ich atme bewusster, entspannter. Der Atem bestimmt unser zentrales Leben. Mit dem ersten Atemzug kommen wir auf diese Welt und verlassen sie mit dem letzten. Zwischen dem ersten Ein- und dem letzten Ausatmen spielt sich unser ganzes Dasein ab. Die Reise in die Stille ist eine ganz persönliche Reise zum Ursprung unseres Seins.

Nach dem frühen Abendessen nehmen wir in der großen Halle am allabendlichen Satsang teil. Es berührt mich sehr, wie über 200 Menschen gemeinsam die Mantras singen, musizieren und ihrer Freude sogar ausgelassen im Tanz Ausdruck verleihen. Es ist ein riesiges Happening, das die Teilnehmer aller Kurse zusammenführt, glücklich stimmt. Mitsingen ist erlaubt, nach ein paar Tagen fühlt es sich merkwürdig an, der eigenen Stimme zu lauschen. Die Stille danach entspannt Körper und Geist. Das Licht lösche ich meist schon gegen zehn.

In den folgenden Tagen bin ich etwas verwundert, wie schnell ich mich daran gewöhne, nicht zu sprechen. Besonders irritiert mich daran, dass mir nichts fehlt, sondern ich mich vollkommen im Hier und Jetzt eins mit dem Rest der Welt fühle. Unsere Gemeinschaft ist immer spürbar, eine große Verbundenheit, die mir während der Woche Halt gibt, doch bedarf sie keiner Worte. Ich fühle mich sicher und geborgen und inspiriert. Bei den täglichen „Lessons“ zu verschiedenen Lebens-Themen kommen im-

Unsere Seele ist verdichtete Stille, Liebe, Weisheit und allumfassendes Wissen.



In Bad Antogast liegt das Art of Living-Zentrum

mer wieder Fragen und Impulse, die mich beschäftigen und in der Stille immer weiter zu mir führen.

Stille will erlebt, gehört und gespürt werden. Durch das Gewahrsein für den Moment und die eigene Atmung tauche ich immer tiefer in meine eigene Seelenwelt ein. Langsam breitet sich die Stille immer weiter in mir aus. Alles was ich suche, finde ich in mir. Ich spüre von Tag zu Tag einen tieferen Frieden. Die Meditationen erreichen mich, das regelmäßige Yoga entspannt. Ich hatte vorher gedacht, dass ich Antworten finde in mir, auf die vielen Fragen, die mich seit langem beschäftigen. Stattdessen empfinde ich einfach nur eine tiefe, beseelende Ruhe, Ein starkes Urvertrauen, dass alles richtig ist und ich annehmen kann, was ist. Dass ich geschützt und behütet bin. Das ist nichts Religiöses, sondern etwas, was ich schon immer in mir

trug, eine tiefe spirituelle Kraft, die verschüttet war und durch die Tage in der Stille nun wieder an die Oberfläche gerät. Ein warmes, wohlige Gefühl breitet sich in mir aus. Alle Anspannung fällt von mir ab. Die tägliche Meditation, zu der ich anfänglich noch Disziplin aufbringen muss, wird schon nach kurzer Zeit so wichtig, dass ich sie nicht mehr missen möchte. Die Atemtechniken, die ich im Anschluss auch zuhause weiter praktiziere, tun mir gut und machen meinen Geist frischer und wacher. Die Spaziergänge küssen meine Sinne wach, lassen mich achtsamer werden für alles, was geschieht. Ich bin ruhig, wie lange nicht mehr. Eigentlich könnte ich noch tagelang weiter schweigen. Worte sind nicht wichtig. Was sich gut anfühlt, ist auch gut. Ich wusste das alles. Ich hatte wohl nur verlernt, meiner inneren Stimme zu lauschen. **Tina Engler**

Information & Inspiration

Informationen unter www.artofliving.org

In der Regel finden die Stille-Retreats im Art of Living Yoga- und Meditationszentrum in Bad Antogast monatlich statt.