



Stille umgibt mich, Stille ist in mir, ich bin die Stille

Erfahrungsbericht zum Taiji-Schweige- Camp auf Mallorca 2013

Mit der Ankunft am Samstagabend an einem für mich ganz neuen und anderen Ort ging es nach einer kurzen Besprechung und dem Abendessen relativ schnell in die Stille. Zurück in meinem Zimmer, auf mich selbst gestellt, begann ich, alles loszulassen, auch wenn noch Vieles in meinem Kopf umherschwirrte. Es war in diesem Moment als ob alles von mir abfiel, der Ort verzauberte mich, brachte mich buchstäblich „runter“ und das vom ersten Moment an. Es war als ob alles ausgeblendet wurde und wie ein Film im Hintergrund abgelaufen ist. Jan hat vor einer der Meditationen genau dieses Beispiel als Hilfe an die Hand gegeben:

„Da ist eine Filmleinwand und der Film läuft nur im Hintergrund, was im Vordergrund steht ist nur die Leinwand, irgendwann ist dann nur noch die „leere“ Leinwand ohne Film zu sehen.“

Der Tag, aufgeteilt in sieben Sequenzen mit „Stehender Säule“, „Morgenmeditation“, „19 er Form“, „Mittagsmeditation“, „Theoretischer Teil“, „75 er Form“, „Abendmeditation“ und entsprechenden Ruhepausen, war klar geregelt. Wie die letzten Retreats auch gezeigt haben, braucht es einen klaren Tagesablauf, um die „alltäglichen Dinge“ tatsächlich loslassen zu können. Vielleicht war es neben dem konsequenten „Nichtstun“ auch genau das, was mich dann so tief in die Stille hat fallen lassen. An solch einem Ort der Geborgenheit war dies auch ohne Probleme möglich.

Die Meditationseinheiten vor den Formlaufeinheiten waren sehr wertvoll. Man holte sich hier die notwendige Ruhe und Stille um Jans Vorführungen zu folgen, um sie dann Stück für Stück ganz langsam nachvollziehen und sein eigenes Formlaufen verbessern zu können.

Der Theorieteil, mit einem von Jans übersetzten und kommentierten Text (清靜經

Qingjingjing - das Buch von der Klarheit und der Stille), vervollständigte das Ganze.

Da hieß es zum Beispiel ***„Des Menschen Geist an sich ist klar, aber die Gefühle verhindern dies. Des Menschen Herz an sich ist ruhig, aber die Begierde führt es davon weg. Beständig die Begierden loswerden und das Herz wird von selber ruhig.“***

Hierin galt es also sich zu üben, loszulassen von Gefühlen wie Abneigung, Abscheu, Schmerz, Wut, Angst, aber auch von Sehnsucht, Begehren oder irgendeinem Wollen, von allen Gefühlen also, die eine Bewegung nach außen, weg von der eigenen Mitte bedeuten.

Diese Gefühle da sein lassen, in mich zurückfließen lassen und schließlich sie loslassen.

Es war an jedem einzelnen von uns, einen Weg zu finden um das Vorgetragene umzusetzen. Jans Worte vor Meditationsbeginn halfen dabei sehr und bewegten in mir sehr viel. So kam es,

dass ich in diesem Bereich ganz neue Erfahrungen machen durfte. Kleine Details, die Jan uns vor Meditationsbeginn an die Hand gab, führten mich Schritt für Schritt der „Leerheit“ und der „Herzöffnung“ näher. Und so passierte es dann in der dritten Stufe einer Mittagsmeditation, dass ich einen neuen Horizont erreichte. Den Blick auf den Horizont gerichtet verschwamm alles vor mir. Vom Horizont fiel mein verschwommener Blick auf den vor mir im Wind wiegenden Olivenbaum, in genau diesem Moment fiel alles von mir ab. Der Körper sackte zusammen, alle Muskeln erschlafften und der ohnehin schon sehr ruhige Atem verlangsamte sich noch einmal. Der Körper begann völlig unkontrolliert zu zucken und ich konnte meine Glieder nicht mehr steuern, konnte nicht mehr zurück. Erst als Jans Gong ertönte, war es mir langsam möglich zurück zu finden. Ohne den Gong hätte ich vermutlich nicht mehr zurück gefunden, so kam es mir zumindest in diesem Moment vor. Nach dieser Erfahrung, noch völlig benebelt, begann ich die Langform zu laufen. Es waren plötzlich alle Muskelschmerzen verschwunden und alles fühlte sich total leicht an, was wohl ein Zeichen dafür war, dass der Körper komplett in die Entspannung gefallen war, indem er sich und alles andere „losgelassen“ hatte. Eine sehr, sehr schöne Erfahrung, die mir gezeigt hat, wie der Wille und das Denken den Menschen die meiste Zeit seines Lebens doch sehr im Griff haben. Durch die vielen Erfahrungen in vorangegangenen Retreats sowie die 100 Tage Meditation der ersten Stufe, wird mir allerdings jetzt klar, dass dies das Ereignisreichste und Tiefste war, was ich bis jetzt erlebt habe. Wenn ich nachdenke was mir am meisten in Erinnerung bleiben wird, so ist es meine Herzöffnung am zweiten und vierten Tag während der Abendmeditation. Ich sah dort nichts außer Liebe, Herzensliebe die ich zuvor mit einem sehr vertrauten Menschen erfahren durfte. In diesen Momenten, allem geöffnet, war ich tatsächlich in Klarheit und Stille.....

St. Honorat, September 2013 (*„Ewig in Einklang und Stille: ewig ist Frieden.“*)

