

Retreat für Zuhause

»Retreat« bedeutet Rückzug – und zwar Rückzug von der Hektik und den Routinen des Alltags. Dafür müssen Sie nicht viel Geld ausgeben oder wegfahren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich zuhause zurückziehen, auf das Wesentliche konzentrieren und zur Ruhe kommen können.

Normalerweise sind wir in Tagesstrukturen verstrickt, die größtenteils fremdbestimmt sind. »Alle wollen etwas von uns«. Sei es der Arbeitgeber oder die Familie oder unser Umfeld. Zusätzlich machen wir uns auch gern selbst Stress, indem wir ständig planen und uns die verschiedensten Ziele setzen, denen wir dann hinterherrennen. Wir haben uns schon so sehr daran gewöhnt, ständig aktiv zu sein, dass wir es schwer aushalten können, einfach »nichts« zu tun. Manche von uns kommen sogar aus dem Urlaub zurück und sind trotzdem nicht erholt. Wir haben sozusagen unsere Erholungsfähigkeit verloren.

Mit den in diesem Buch vorgestellten Retreats wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, innezuhalten, sich zu besinnen, sich zu sammeln und wieder innere Stille und Frieden zu finden. Sie müssen dafür nicht ins Kloster gehen und ein Mönch oder eine Nonne werden.

Sie müssen auch nicht zu einem weit entfernten Lehrgang in einem Meditationszentrum fahren – auch wenn das natürlich eine schöne Erfahrung ist. Sie können Retreats einfach als Laie zuhause praktizieren.

Vielleicht sind Sie schon länger an den Themen Yoga, Entspannungstechniken und Meditation interessiert. Vielleicht gehen Sie schon einmal in der Woche zur Yogastunde oder sitzen jeden Morgen und jeden Abend auf Ihrem Meditationskissen. Vielleicht reicht Ihnen das aber nicht und Sie wollen das Training gern intensivieren. Einfach mal einen ganzen Tag oder sogar ein ganzes Wochenende nur Yoga praktizieren und meditieren, es sich gut gehen lassen und zur Ruhe kommen. Oder Sie sind schon in einer Meditationsgruppe, mit der Sie sich einmal in der Woche treffen, um zusammen zu meditieren. Vielleicht möchten Sie das »ausbauen« und nicht nur ein paar Stunden, sondern auch mal länger üben und die Übungen vertiefen. Oder auch eine regelmäßige Yogapraxis in Ihren Alltag integrieren.

Dafür ist unser Achtsamkeitstag gedacht. Sie können mit diesem Buch sozusagen Ihr eigenes Retreat planen. Wir stellen Ihnen dafür vier Programme vor, die Sie später auch frei miteinander kombinieren können. Sie können davon halbe oder ganze Tage umsetzen oder ein ganzes Wochenende, also die Tage aneinanderhängen. Sie sollten aber zunächst die vier vorstrukturierten Programme durchlaufen haben, bevor Sie dann im »Freestyle« die Übungen miteinander kombinieren, die am besten zu Ihnen passen.

Was zeichnet einen Achtsamkeitstag aus?

Ein Achtsamkeitstag ist ein Tag, an dem Sie für mehrere Stunden Meditationsübungen durchführen, sowohl im Sitzen als auch in Bewegung, beim Yoga und beim Gehen. Ziele sind dabei körperliches Wohlbefinden, Freude, Zufriedenheit und innere Stille bzw. Gleichmut.

Hinzu kommen Einsichten in existenzielle Themen, wie die gegenseitige Bedingtheit von allen Dingen, die Vergänglichkeit der Phänomene und die Erkenntnis der Ursachen von allen möglichen Problemen. Gleichzeitig bemühen Sie sich neben dieser Weisheit auch um die eigene Liebesfähigkeit und darum, Ihr Mitgefühl zu trainieren. Dadurch erwerben Sie sowohl Liebe als auch Weisheit: die beiden Flügel eines Vogels, ohne die er nicht fliegen könnte.

Ein anderer Aspekt ist die »Ziellosigkeit«, also loszulassen und allen Ballast abzugeben, den Druck aus dem Tag herauszunehmen und Sieben gerade sein zu lassen. Hier müssen Sie eine entsprechende Balance finden. Wie weit Sie dabei gehen möchten, entscheiden Sie. Vielleicht reicht Ihnen der Aspekt der Entspannung, der Ruhe, der Sammlung und der Auszeit für sich selbst. Vielleicht möchten Sie aber auch tiefer eintauchen in die verschiedenen philosophischen Aspekte der Achtsamkeit. Es gibt da kein richtig oder falsch. Folgen Sie einfach Ihrem Bauchgefühl.

Wie läuft ein Achtsamkeitstag ab?

Bei einem Achtsamkeitstag sind Sie den ganzen Tag »achtsam«, bei allem, was Sie tun, also auch beim Essen, bei der Körperpflege, beim Betten machen, bei der Hausarbeit usw. Alltagstätigkeiten werden so auch zur Meditation und nicht automatisch abgespult wie sonst. Sie verbringen den gesamten Tag in kompletter Stille und schweigend. Wenn Sie mit Freunden üben, gibt es am Ende des Tages die Möglichkeit, sich auszutauschen. Sonst wird aber nicht gesprochen, außer wenn es um technische Instruktionen zum Ablauf geht oder bei Notfällen.

Durch das Schweigen schaffen Sie sich für den ganzen Tag eine Umgebung der Ruhe und der Stille. Ablenkungen sollten Sie auf ein Minimum reduzieren. Für die Dauer des Tages sind Sie nur in Notfällen erreichbar, das Telefon ist ausgestellt.

Außerdem schaffen Sie sich zuhause eine Wohlfühlatmosphäre, sozusagen das »Feng-Shui« des Ganzen. Sie benötigen dazu ein Ambiente, das Sie schützt und nährt, ohne Ablenkungsmöglichkeiten. Ihr Umfeld sollte aufgeräumt und schön anzusehen sein. Auch ein angenehmer Geruch, zum Beispiel von einem Räucherstäbchen, ist wünschenswert.

Vorbereitung

Folgende Dinge sollten Sie vorbereiten, damit der Achtsamkeitstag ungestört ablaufen kann:

MEDITATIONSECKE: Richten Sie sich einen Bereich ein, in dem Sie meditieren möchten. Falls Sie dafür Möbel umstellen müssen, machen Sie das am Tag vorher, damit der Achtsamkeitstag sofort starten kann.

TAGESMOTTO: Jeder Tag steht unter einem Motto und Schwerpunkt. Die Informationen dazu sollten Sie sich schon am Vortag durchlesen.

ESSENSPLAN: Sie sollten nicht erst am Achtsamkeitstag selbst überlegen, was Sie gern essen würden. Zwar können Sie vom ursprünglichen Plan abweichen und flexibel sein. Sie sollten sich aber schon die entsprechenden Rezepte herausgesucht und vor allem alle Zutaten eingekauft haben. Bei den Rezepten finden Sie die Zutaten einzeln aufgeführt, sodass Sie auf einen Blick sehen, was Sie dafür brauchen.

ARBEITSPLAN: Es wird jeden Tag eine Phase geben, in der Sie achtsam Hausarbeit machen. Sie können aber auch im Garten arbeiten oder etwas im Haus reparieren, putzen, aufräumen oder aussortieren. Entscheiden Sie vorher, was Sie dann tun wollen.

Das sollten Sie sich bereitlegen:

- ein Meditationskissen oder ein Meditationsbänkchen
- eine Yoga-Matte
- eine Decke, die sich gut falten lässt
- Kissen
- Blöcke und ein Gurt, alternativ können Sie auch dicke Bücher und einen Schal oder ein Tuch nutzen
- Timer
- Kerzen
- Literatur
- Tagebuch

MATERIAL FÜR DAS SELBSTSTUDIUM: Bei der Auswahl der Literatur oder der Vorträge haben Sie freie Hand. Folgen Sie Ihren Interessen. Suchen Sie schon vorher heraus, mit was Sie sich beschäftigen möchten: spirituelle und philosophische Texte, Lehrgeschichten, Lyrik und Poesie, gerne auch Fachliteratur zum Thema Yoga und Meditation. Ein paar Tipps finden Sie im Kapitel »Philosophische Gedanken und Selbststudium« (Seite 18). Wenn Sie sich mit etwas aus dem Internet beschäftigen möchten, suchen Sie sich *vorher* entsprechende Podcasts, Lehrreden und Vorträge heraus, die Sie dann hören und schauen können. Vorher deshalb, weil im Internet die Gefahr besteht, sich ablenken zu lassen. Das Internet ist »endlos«. Sie müssen sich beschränken. Und bleiben Sie bitte bei der Vorauswahl!

Tagesplan

Wir geben Ihnen einen Tagesplan zur Orientierung vor. Vielleicht ist Ihnen am Anfang ein ganzer Tag zu viel. Wenn Sie nur einen halben

Tag machen wollen, hören Sie nach der Mittagspause auf. Oder Sie fangen nach dem Mittag an und machen Sie die zweite Hälfte bis zum Abend. So können Sie sich erst einmal mit dem Ablauf vertraut machen. Generell ist die Wirkung bei einem ganzen Tag natürlich intensiver. Wir wollen Sie aber nicht überfordern.

Wenn Sie sich auskennen, können Sie die Blöcke auch kombinieren und zum Beispiel freitags nachmittags mit der Hälfte anfangen und dann noch den ganzen Samstag dranhängen oder sogar ein ganzes Wochenende.

Die Yogapraxis ist in zwei Sequenzen aufgeteilt: ein etwas aktiveres Set für den Vormittag und ein ruhigeres für den Nachmittag. Falls Ihnen das zu intensiv ist, können Sie auch nur ein Set und eine der Atemtechniken mit in Ihren Tagesplan aufnehmen.

SO KÖNNTE DER ZEITABLAUF FÜR EINEN ACHTSAMKEITSTAG AUSSEHEN:

- 06:30–07:30 Wachwerden und Aufstehen
- 07:30–08:00 Frühstück
- 08:00–08:15 Auffrischen des Tagesmottos
- 08:15–09:15 Meditation: Sitzen (45 Min.), Gehen (15 Min.)
- 09:15–10:00 1. Yoga-Stunde
- 10:00–11:00 Philosophische Gedanken/Vortrag
- 11:00–12:00 Meditation: Sitzen (45 Min.), Gehen (15 Min.)
- 12:00–13:00 Mittagessen
- 13:00–13:30 Meditation mit Imaginationübung
- 13:30–14:30 Freizeit oder Selbststudium
- 14:30–15:30 achtsame Hausarbeit
- 15:30–16:30 Meditation: Sitzen (45 Min.), Gehen (15 Min.)
- 16:30–17:15 2. Yoga-Stunde
- 17.15–18.00 Abendessen
- 18:00–19:00 Austausch/Tagebuch und Ende

Das ist nur eine grobe Orientierung. Natürlich können Sie von diesen Vorgaben abweichen. Die achtsame Hausarbeit können Sie auch woanders platzieren, wenn das für Sie besser passt, oder sie aufteilen. Manche Übungen dauern eventuell etwas länger – oder Sie sind schneller fertig, zum Beispiel mit der Imaginationsübung. Ein Podcast oder Vortrag kann auch länger dauern. Oder Sie haben nicht so viel Lust, so lange zu lesen. Passen Sie den Tagesablauf so an, dass er für Sie gut ist. Der Rahmen und die Grundstruktur sollten aber erhalten bleiben.

Wenn Sie schon Meditationserfahrung mitbringen, müssen Sie schauen, wie Sie bisherige Übungen und Erfahrungen anpassen und unter einen Hut bringen. Sie können natürlich eigene Übungen einfließen lassen. Wir empfehlen aber, sich doch weitestgehend auf die Vorgaben einzulassen und etwas Neues auszuprobieren.

Pausen legen Sie so, wie es sich ergibt, um die Blöcke herum. Dasselbe gilt auch für die Yogaeinheiten, die so zusammengesetzt sind, dass Sie je nach Erfahrung die Intensität und Dauer variieren können. Sie können bspw. morgens nach der Meditation oder nachmittags nach der Freizeit bzw. dem Selbststudium Ihre Yogaeinheit einbauen oder sich auf eine Yogasession oder eine Atemübung am Tag beschränken.

Schweigegebot

Wie bereits erwähnt, verbringen Sie den Tag schweigend. So können Sie Ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf das konzentrieren, was Sie gerade tun, und werden nicht abgelenkt. Beim Reden besteht die Gefahr, dass man aus der Sammlung herauskommt und der Gedankenapparat wieder »anspringt«.

Schalten Sie Ihr Handy stumm. Ablenkungen wie Radio, Fernsehen, Zeitung und Internet sind tabu. Die Familie und Ihr Umfeld sollten Sie vorher informieren, dass Sie an diesem Tag keine Zeit haben. Hundespaziergänge können Sie entweder delegieren oder in die Ar-

beitszeit, die Zeit des Selbststudiums oder um den Tag herumgelegt einbauen.

Wenn Sie den Tag in einer Gruppe verbringen, einigen Sie sich vorher, wer welche Arbeit erledigt. Wählen Sie bei Bedarf vorher gemeinsam aus, welchen Vortrag Sie zusammen hören wollen. Auch bei der Zubereitung des Essens sollte die Aufgabenverteilung vorher klar sein.

Abends nach dem Abendessen können Sie dann wieder reden, so viel Sie wollen.

Meditation

Wie Sie im Stundenplan gesehen haben, gibt es über den Tag verteilt mehrere Meditationseinheiten.

DEN BODYSCAN empfehlen wir nach dem Aufwachen, erst danach stehen Sie auf. Wenn nötig, können Sie natürlich erst auf die Toilette gehen und legen sich dann noch einmal hin. Wir zeigen Ihnen verschiedene Varianten und geben nur einen Zeitrahmen vor. Sie entscheiden, wie intensiv Sie den Scan machen.

DIE SITZ- UND GEHMEDITATION wechseln sich ab. Die Gehmeditation ist im Verhältnis kürzer als die Sitzmeditation. Sie dient auch dazu, sich die Beine zu vertreten und um den Körper nach dem langen Sitzen wieder wacher zu machen.

DIE IMAGINATIONSÜBUNGEN bereiten manchmal Schwierigkeiten. Seien Sie dann nicht zu kritisch mit sich. Es braucht Zeit und ist Übungssache. Wenn Sie möchten, können Sie die Bilder auch auf Papier malen. Auch das ist eine schöne Übung.

Yoga

Bei den Yogaübungen gilt es, genau hinzuschauen, wie es Ihnen bei der Ausübung der Asanas (der Yogapositionen) geht, welche Haltungen Ihnen leichtfallen und welche eher eine Herausforderung darstellen. Je nachdem, ob Sie bereits Erfahrungen haben oder körperliche Einschränkungen bestehen, wählen Sie die entsprechenden Varianten. Jeder Körper und auch jeder Tag ist anders. Nehmen Sie darauf Rücksicht und praktizieren Sie ohne Erwartungen. Nutzen Sie Hilfsmittel und passen Sie die Übungen an Ihre Bedürfnisse an.

Bleiben Sie aufmerksam: Wie fließt Ihr Atem? Wie reagiert Ihr Körper und auch Ihr Geist auf die Haltungen? Lehnen Sie manche ab, weil Sie Ihnen schwerfallen und Sie an Ihre Grenzen kommen? Wie gehen Sie damit um, wenn Ihnen etwas nicht gelingt? Probieren Sie es gleich nochmal oder geben Sie sofort auf? Ärgern Sie sich, wenn etwas nicht klappt? Versuchen Sie, das jeweilige Tagesmotto auch in die Yogapraxis mit einfließen zu lassen.

Ein wichtiger Aspekt im Yoga ist die Atmung. Atmen ist Leben, Atmen ist pure Präsenz. Über die Atmung können wir uns im Jetzt, im gegenwärtigen Moment verankern, und uns mit jedem Atemzug der Gegenwart bewusst werden. Über die bewusste Atmung entspannen wir unseren Geist und können den ewig plappernden Monkey Mind beruhigen. Sie können die Atemtechnik (Pranayama) vor oder nach den Yogasessions oder auch für sich allein praktizieren.

Philosophische Gedanken und Selbststudium

Zu einem Retreat gehört eigentlich ein Fachvortrag zum Thema Meditation (und/oder Yoga) von einer erfahrenen Person, die schon länger auf dem Weg ist und die man fragen kann, wenn zum Beispiel Schwierigkeiten beim Meditieren auftauchen. Im Original nennt man das »Dharma-Vortrag«. Dharma heißt hier: »Lehre«. Oft sind es phi-

losophische Grundlagen, aber manchmal auch einfach nur praktische Tipps.

Auch zuhause sollten Sie etwa eine Stunde Zeit dafür einplanen. Sie können ins Internet gehen oder auf Bücher, Hörbücher oder Podcasts zurückgreifen, die Sie in dem Zusammenhang interessieren. Auch Dokumentarfilme zum Thema Yoga und/oder Meditation sind okay. Letztlich müssen Sie für sich selbst herausfinden, von wem oder welchem Thema Sie sich dabei angesprochen fühlen.

KOANS (paradoxe Denkaufgaben) bieten wir Ihnen an jedem Achtsamkeitstag an. Es handelt sich um Kurzgeschichten aus dem Umfeld des Zen-Buddhismus. Die Geschichten sind absichtlich paradox und erschließen sich nicht gleich. Sie verstehen vielleicht nicht, wozu es gut sein soll, sich eine paradoxe Frage immer wieder zu stellen. Vertrauen Sie darauf, dass Sie es mit der Zeit verstehen. Ein Koan können Sie auch als Meditationsobjekt benutzen, genauso wie den Atem oder Körperempfindungen.

Tagesmotto

An das Tagesmotto sollten Sie sich im Laufe des Tages immer wieder erinnern und es so vertiefen.

Reflexion und Tagebuch

So ein Tag kann ganz schön intensiv sein. Wenn man die ganze Zeit die Aufmerksamkeit nach innen richtet und sich mit sich selbst beschäftigt, kann auch das eine oder andere Thema »aufgewühlt werden«. Das gehört dazu. Üben Sie sich dann in Gleichmütigkeit und Akzeptanz und beobachten Sie die Themen, die auftauchen.

Um sich außerhalb der Meditation damit auseinanderzusetzen, gibt es die Reflexionszeit am Ende des Tages und das Tagebuch. Blicken Sie auf den Tag zurück und machen sich Notizen darüber, was