

GARTEN DER STILLE

FREYSTADT



www.garten-der-stille-freystadt.de



METATRAIN



INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

**„In der vollkommenen Stille
hört man die ganze Welt.“**

Kurt Tucholsky



Sehr geehrte Damen und Herren,

der Wunsch nach Gesundheit ist einer der wichtigsten Punkte in unserem Leben.

Als Stadt Freystadt möchten auch wir einen Beitrag zur Gesundheit leisten. So gibt es bereits einmal jährlich die Freyzeit-Messe, die in unserer Gemeinde großen Anklang gefunden hat. Das Projekt „Garten der Stille“ soll ein weiterer Baustein und auch Anlass sein, langfristig die Gesundheitsförderung in unserer Kommune zu verankern und weitere Aktionen auszulösen. Insbesondere das Thema Stressprävention und Resilienz möchten wir mit dem Projekt unterstützen, da wir es als eine wichtige Aufgabe ansehen, im ländlichen Raum entsprechende Präventionsprojekte zu initiieren.



Herzlichen Dank an die Firma Metatrain für die Umsetzung und der AOK Bayern für die finanzielle Unterstützung.

Ich wünsche Ihnen allen, gute Erholung und Entspannung im „Garten der Stille“.

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Alexander Dorr". The signature is stylized and cursive.

Alexander Dorr

1. Bürgermeister der Stadt Freystadt

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Ruhesuchende,**

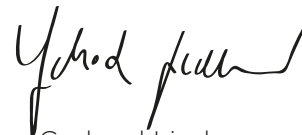
„In der Ruhe liegt die Kraft.“ – man findet in alten Sprichwörtern oft viel Wahrheit. Aber wo findet man heutzutage noch Ruhe? Unser Alltag ist hektisch, bewegungsarm und von einem ständigen Geräuschpegel begleitet, dessen Ursache ganz unterschiedlich sein kann. Angesichts der Tatsachen soll der „Garten der Stille“ Ihnen Raum bieten, um ganz einfach und kostenfrei Zugang zu einer Pause vom alltäglichen Stress zu finden. In Stille einfach mal gar nichts denken, vielleicht sogar im Sommer ein Nickerchen im Gras machen oder sich von den Gestaltungselementen im Klostergarten oder im Raum der Stille im Kloster zum Nachdenken über sich selbst anregen lassen – dafür wurde der „Garten der Stille“ installiert.



Erholung für Körper und Geist bedeutet eine große Investition in die Gesundheit. Abschalten zu können ist eine wirksame Prävention vor psychischen Erkrankungen. Diese sind in unserer Gesellschaft ein ernst zu nehmendes Thema geworden. Wir sollten alle sensibel mit unseren Ressourcen umgehen und möglichst viel für unser seelisches Wohlbefinden tun. Hier engagiert sich die AOK – Die Gesundheitskasse gerne als starker Partner in der Region und konnte das Projekt mit einem größeren Förderbetrag unterstützen, der allen Bürgern zugute kommt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie Entspannung finden können und neue Kraft schöpfen aus Ihrem Besuch im „Garten der Stille“ – bleiben Sie gesund!

Ihr



Gerhard Lindner
Direktor der AOK

**„In der Stille angekommen
gehe ich in mich,
stehe ich zu meinen
Stärken und Schwächen,
liegen mir mein Leben
und die Liebe
am Herzen.**

**In der Stille angekommen,
sehe ich mich, dich, euch
und die Welt
mit anderen Augen,
mit den Augen des Herzens.**

**In der Stille angekommen,
höre ich auf mein Inneres,
spüre ich Geborgenheit,
lerne ich Gelassenheit,
tanke ich Vertrauen.“**

Ernst Ferstl - Herznah, 2003

WARUM EIN GARTEN DER STILLE?

In unserer lauten, hektischen, komplexen und reizüberfluteten Welt stehen Körper, Geist und Seele oft unter Stress.

Deshalb ist Stille so heilsam.

Sie hilft uns, insbesondere in Verbindung mit meditativ basierten Übungen, Stress vorzubeugen und immer wieder Kraft und Gelassenheit zu tanken. Viele wissenschaftliche Studien haben das belegt.

Im Garten der Stille können Sie drei Arten der Stille üben:

- **Die äußere Stille**

- **Die innere Stille**

- **Die Stille hinter der Stille**



DIE ÄUSSERE STILLE

Geräusche sind allgegenwärtig. Entspannen können wir meist dann, wenn diese Geräusche uns nicht allzu sehr stören oder wenn es Geräusche sind, die wir eher als angenehm empfinden, wie z.B. das leise Plätschern eines Baches im Wald.

Wir können aber auch üben, Geräusche von außen, wenn sie nicht zu aufdringlich sind, in den Hintergrund treten zu lassen. Wir lassen sie nicht mehr so stark an uns herankommen. Das kann gelingen, wenn wir selbst still werden, wenn wir unsere Wahrnehmung nach innen richten, zu uns selbst. Das ist eine erste Übung. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit im Garten der Stille ob im Liegen, im Sitzen, im Stehen oder im Gehen nach innen.

DIE INNERE STILLE

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen richten, nach innen lauschen und spüren, werden Sie feststellen, dass es dort auch nicht still ist. Da sind Gedanken, die kommen und gehen und lärmern und Ihre Aufmerksamkeit binden. Emotionen, die auftauchen und sich in den Vordergrund drängen.

Das sind die „Geräusche“ in Ihnen, die die innere Stille durchbrechen. Innerlich still werden ist deshalb die Kunst, die Gedanken zwar wahr zu nehmen, sie aber vorbei ziehen zu lassen. Die Emotionen zu spüren, sich aber nicht von ihnen beherrschen zu lassen.

Die innere Stille zu erreichen ist für Ungeübte meist schwierig. Denn immer wieder drängen sich Gedanken und Emotionen in den Vordergrund und wollen sich im Bewusstsein einnisten. Das ist ganz normal. Sie wollen gehört werden. Es nutzt nichts zu versuchen, sie weg zu drängen. Nehmen Sie sie wahr und lassen Sie die Gedanken und Emotionen dann weiterziehen. Seien Sie wie ein Berg, den zwar die Wolken berühren, der sie aber dann vorbeiziehen lässt. So werden Gedanken und Emotionen zu einem Hintergrundgeräusch und Sie können die innere Stille finden.



DIE ÜBUNGEN

Die Audio-Übungen im Garten der Stille unterstützen Sie dabei, Ihre innere Stille zu finden.

Inhaltlich wurden Sie von Dr. Satnam Paulus-Thomas Weber auf der Basis der SOMATIC BASED MEDITATION entwickelt und werden von ihm auch gesprochen. SOMATIC BASED MEDITATION ist eine Meditationsrichtung, die insbesondere auf die Anwendung in unserer westlich orientierten Kultur abgestimmt wurde.

Die Übungen orientieren sich an den vier klassischen Meditationshaltungen: **Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen.**

LIEGEN – Wenn Sie bei einer Übung liegen, dann schauen Sie, dass Sie es bequem haben. Liegen Sie entspannt. Die Hände bitte entweder mit den Handflächen nach unten auf den unteren Bauchraum legen, das gibt ein Gefühl der Zentrierung. Oder Sie legen die Hände, wieder mit den Handflächen nach unten, neben den Körper, das gibt eher ein Gespür der Offenheit.

STEHEN – Im Stehen stellen Sie sich entspannt aber klar aufgerichtet hin. Die Füße sind hüftbreit parallel ausgerichtet. Die Knie sind locker, die Arme hängen seitwärts nach unten.

GEHEN – Beim Gehen achten Sie auf jeden Schritt. Sie gehen aufgerichtet. Die Arme können seitwärts etwas schwingen. Wenn es sich anbietet, dann gönnen Sie sich die Erfahrung, barfuß zu gehen.

SITZEN – Beim Sitzen gibt es unterschiedliche Haltungen. Für in der Meditation weniger Geübte bietet sich zunächst ein Stuhl, ein Hocker oder eine ähnliche Sitzgelegenheit an, die einen festen Untergrund haben sollte. Sie setzen sich ohne sich anzulehnen mit geradem Rücken. Die Beine sind hüftbreit. Die Hände ruhen mit

der Handfläche nach unten auf den Oberschenkeln. Lassen Sie den Oberkörper ganz sanft vor und zurück schwingen, bis Sie eine Position gefunden haben, in der Sie sich gut aufgerichtet und angekommen fühlen. Schließen Sie den Blick oder richten Sie den Blick nach unten vorne. Der Hals bleibt gerade, das Kinn senkt sich etwas. In der Meditation Geübte können natürlich auch auf einem Meditationskissen oder einem Meditationsbänkchen im Lotussitz oder im Sattelsitz üben.

ATMUNG – Atmen Sie mit entspannt geschlossenem Mund durch die Nase.

AUFBAU – Jede Übung ist zweiteilig aufgebaut. Zu Beginn hören Sie eine Übungsanleitung von Dr. Weber, der Sie einfach folgen. Danach folgt Stille. Ein Gong zeigt das Ende der Übung an. Insgesamt dauert eine Übungseinheit 20 Minuten. Das ist eine klassische Einheit in der Meditation. Sie können aber zunächst gerne zu Beginn mit 10 Minuten starten und nach und nach bis zu den 20 Minuten steigern. Wichtiger als die Dauer der Übung ist die Regelmäßigkeit, denn die Wirkung der Meditation kann sich erst durch regelmäßige Übung entfalten. Üben Sie also regelmäßig, entweder im Garten der Stille oder zu Hause oder an einem Platz in der freien Natur.

TIPP

Es geht bei der Meditation weder um Optimierung noch um Leistung. Sie brauchen nicht irgendein Ziel erreichen. Es geht nur um Übung. Sie sitzen wach im Hier und Jetzt und üben Gedanken und Emotionen die kommen, vorbei ziehen zu lassen. Alles andere wächst von selbst.

ÜBEN SIE – EGAL WO

Den Platz für Ihre Übungen im GARTEN DER STILLE können Sie selbst wählen.

Wo fühlt es sich gut für Sie an?

Die Übungen sind zwar sinnvoll aufeinander abgestimmt, können jederzeit aber auch in unterschiedlicher Reihenfolge durchgeführt werden. Genauso können Sie sich nur eine oder zwei Übungen aussuchen und damit üben, je nachdem, wie viel Zeit Sie haben.

1 – Stille aus der Bewegung	Übung im Liegen
2 – Stille im Körper erfahren	Übung im Stehen
3 – Die Stille im Atmen	Übung im Gehen
4 – Stille im Strömen des Lebens	Übung im Liegen
5 – Die Stille des Denkens erleben	Übung im Stehen
6 – Stille des Inneren Raumes	Übung im Sitzen
7 – Die Stille im alltäglichen Leben	Übung im Gehen
8 – Die Stille „hinter der Stille“	Übung im Sitzen

In den Übungsanleitungen verwenden wir das Du. Du deshalb, weil sich diese Anrede bei dieser Art der Übungen als hilfreich bewährt hat.

TIPP

Üben Sie auch zu Hause oder an anderen Orten. Sich selbst haben Sie ja immer dabei.



EINFACH HERUNTERLADEN

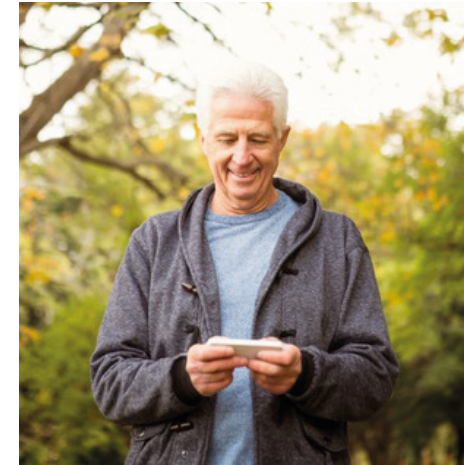
Sie können alle Übungen kostenfrei aus dem Internet downloaden. Besuchen Sie dazu einfach die Smartphone-optimierte Webseite www.garten-der-stille-freystadt.de – Sie haben mehrere Möglichkeiten:

Download der APP:

Wir haben für Sie eine iOS- und Android-App vorbereitet, die Ihnen alle Übungen bequem als Audiodatei zum Abspielen auf Ihr Smartphone lädt.

Download der Audiodateien:

Natürlich können Sie sich die Audiodateien auch ohne App holen und sie auf Ihrem Smartphone oder einem MP3-Player speichern.



Per Code zur Webseite:

Mit diesem „Quick-Response“-Code gelangen Sie über Ihren QR-Code-Reader direkt zur Webseite.

TIPP

Schalten Sie während Sie die Übungen nutzen, Ihr Smartphone in den Flugmodus. Das alleine ist bereits eine gute Übung für mehr Gelassenheit. Eine gute Investition ist ein MP3 Player, denn dann kann Ihr Smartphone Pause machen.





**Ein Meditationsschüler kam zu seinem Lehrer:
„Meine Meditationen sind furchtbar. Ich bin dauernd
abgelenkt, denke an alles Mögliche, meine Glieder tun
weh und ich schlafe immer ein.“**

Der Lehrer antwortete schlicht: „Das geht vorüber.“

**Eine Woche später kam der Schüler wieder und sagte:
„Meine Meditationen sind herrlich, ich bin total klar,
konzentriert und im Frieden.“**

Der Lehrer antwortete schlicht: „Das geht vorüber.“

Buddhistische Anekdote – Autor unbekannt

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Die positive Wirkung von Meditation und Achtsamkeitsübungen wurde durch viele wissenschaftliche Studien bestätigt.

„Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das regelmäßige Üben von Achtsamkeit die psychische Gesundheit stabilisiert und stärkt. Achtsame Menschen sind weniger stressanfällig, zufriedener mit sich und ihrer Umgebung und reagieren besonnener auf die Herausforderungen des täglichen Lebens. Bei Personen, die regelmäßig zumindest ein bisschen Achtsamkeit oder Meditationstechniken praktizieren, wurde sogar eine Stärkung des Immunsystems und Veränderungen in den Hirnarealen für ihre Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmungen festgestellt.“

(Prof. Dr. Martin Bohus, Dipl.-Psych. Lisa Lyssenko, Dipl.-Psych. Michael Wenner, Prof. Dr. Mathias Berger; Lebe Balance, TRIAS-Verlag, 2013 – S. 24)

„Die Meditation wirkt im Gehirn wie ein Jungbrunnen. Sie erhöht die graue Substanz in Gehirnarealen, die für Aufmerksamkeit, Konzentration und Erinnerung wichtig sind. Auf diese Weise hilft sie, jenen Zustand zu vermeiden, der als Burnout die Runde macht. Und sie festigt nicht nur das Gehirn, sondern beeinflusst auch Lebensvorgänge im Körper: Das Immunsystem arbeitet besser, der Blutdruck sinkt, die Aktivität von Enzymen steigt.“

(Heilen mit dem Geist, Der Spiegel, 21, 2013, S. 63)

„Zahlreiche Studien bestätigen, dass regelmäßiges Meditieren den Blutdruck senkt, Stress und Aggression verringert, die Atmung verlangsamt, das Immunsystem aktiviert, Konzentrationsvermögen und Gedächtnis stärkt und ein allgemeines Wohlbefinden sowie Empathie fördert.“

(Broschüre Meditation an der Hochschule - Ludwig Maximilians Universität München)



**„Nur wenn ich wirklich still werde,
kann ich mich selbst spüren,
kann meinen inneren Wert,
das göttliche Kind in mir entdecken.“**

*Pater Anselm Grün
Rituale der Stille, Vier Türme-Verlag*

RAUM DER STILLE

Die Übungen für den GARTEN DER STILLE sind für eine Nutzung im Freien entwickelt worden. Für geschlossene Räume gibt es weitere Übungen, die sich auf die Meditationshaltung im Sitzen beziehen. Einen RAUM DER STILLE mit diesen Übungen finden Sie in der Klosterkirche.

Um diese Übungen nutzen zu können, brauchen Sie keine Audiodateien herunterzuladen. Es wird regelmäßig eine Übung über einen Lautsprecher eingespielt.





**„Das ewige Wort
wird nur in der Stille laut“**

Meister Eckhardt

DIE STILLE HINTER DER STILLE

Wenn Sie die innere Stille finden, wenn Gedanken und Emotionen an Ihnen vorbeiziehen ohne Ihre Aufmerksamkeit zu binden, dann kann die Stille hinter der Stille aufscheinen. Diese Stille hinter der Stille ist eine spirituelle Erfahrung. Ein Erleben der Verbundenheit mit allem, was ist. Ob Sie solche spirituellen Wege gehen möchten, das entscheiden nur Sie selbst. Sie entscheiden, ob Sie sich auf diese Erfahrung einlassen möchten, die dann entstehen kann, wenn Sie tief in sich selbst hinein lauschen.



**„Wo es Frieden und Meditation gibt,
da herrscht weder Sorge noch Zweifel“**

Franz von Assisi

IMPRESSUM

Vielen Dank an alle, die es möglich gemacht haben, dass der GARTEN DER STILLE entstehen konnte und an alle, die ihn nutzen. Insbesondere gilt unser Dank der Stadt Freystadt und der AOK Bayern.



METATRAIN



INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

Mehr INNEHALTEN in unserer Region finden Sie bei
INNEHALTEN | REGION - www.innehalten-region.de

Nutzungsbedingungen Audios

Wir weisen darauf hin, dass die private Nutzung der Audios jederzeit erlaubt ist, nicht aber die gewerbliche Nutzung. Bei Interesse an einer gewerblichen oder kommunaler Nutzung wenden Sie sich bitte an:

METATRAIN GmbH
Dr.-Kurz-Straße 44
92318 Neumarkt

Telefon: 09181 / 320 740
E-Mail: info@metatrain.de
Internet: www.metatrain.de

Gestaltung:
calmar creativ GbR
Willi-Graf-Str. 2 · 92348 Berg

Fotos:
solemedia GbR | werbe.agentur
Alois Laumer
Donaukurier GmbH
www.fotolia.com
Restaurant Franziskus / Beate Schiller
Andreas Schwarz



Stadt Freystadt
Marktplatz 1
92342 Freystadt

Tel: 09179 / 94 90 - 0
Fax: 09179 / 94 16 - 20

Web: www.freystadt.de

Anfahrt mit dem Auto:

Über die A9 – Anschlussstelle Hilpoltstein – St2239 (6 km) oder Allersberg – St2237 (11 km) Richtung Freystadt

Über die A3 – Anschlussstelle Neumarkt / OPf. – B299 Richtung Neumarkt – St2238 Richtung Berggau / Freystadt (22 km)

