

HEYNE <

DAS BUCH

Zu laufen ist ein Urzustand des Menschen, und der Laufstil ist ein unbestechlicher Anzeiger des Seelenzustands eines Menschen. Wer meditativ läuft, tut nicht nur etwas für die eigene körperliche Fitness, sondern findet auch in seine seelische Mitte zurück, erfährt einen nachhaltigen Impuls für Heilung und Harmonie.

Frater Bauers meditative Laufschule gibt die gewünschten Denkanstöße und Trainingstipps – für jeden Läufer und jedes Leistungsniveau.

DER AUTOR

Frater Michael Bauer ist Mönch im Benediktinerkloster St. Paul, Kärnten. Seit vielen Jahren praktiziert er traditionelle christliche und asiatische Meditationsformen. Als begeisterter Läufer entwickelte er eine einzigartige Verbindung zwischen Ausdauertraining und spiritueller Praxis, die in diesem Buch erstmals einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt wird.

FRATER MICHAEL BAUER

Die Seele läuft mit

Die meditative Laufschule
für Fitness und innere Harmonie

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Randomhouse FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 04/2011

Copyright © 2007 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2011 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2011
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Umschlagmotiv: © Kovalev Sergey / Shutterstock
Herstellung: Helga Schörnig
Gesetzt aus der Cheltenham bei Greiner und Reichel, Köln
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70166-3

www.heyne.de

Ich widme dieses Buch meiner lieben Mutter Christine, meiner Schwester Petra, meinen Brüdern Hermann und Markus sowie in liebevoller Verbundenheit Elfriede Spiesberger und Michaela D.-H. Aufrichtigen Dank an E. Shariel. Vor allem aber widme ich es meiner Leidenschaft, dem Mönchtum in all seinen positiven Ausprägungen gestern, heute und morgen.

Inhalt

Einführung	11
<i>Sehnsucht nach Ganzheit – der spirituelle Weg</i>	17
Erstes Kapitel • Was ist eigentlich Spiritualität?	19
Ora et labora – Yin und Yang – Spiritualität und Alltag	21
Die Frage nach Gott	24
Spirituelle Erfahrungen selbst verkosten	27
Zweites Kapitel • Heilsame Spiritualität	30
Geerdete Spiritualität	30
Vom Winter in den Frühling	32
Von den Schatten lernen – zur Weisheit gelangen	35
Die acht Hauptdämonen und ihre Wirkung	41
Die Dämonen der Gegenwart	47

Drittes Kapitel • Die Antirrhetische Kunst	48
Ein Beispiel aus meiner Lebenspraxis	50
Viertes Kapitel • Die Meditation	56
Die Assistentin der Spiritualität	56
Der sechste Sinn	59
<i>Die Praxis</i>	63
Fünftes Kapitel • Im Anfang war das Laufen	67
Sechstes Kapitel • Immer in Bewegung	69
Der motorisierte Kopf	71
Langsam von hundert auf null	73
Siebtens Kapitel • Laufmönche in Tibet	76
Achtes Kapitel • Zurück zu den Wurzeln	79
Neuntes Kapitel • Trendsetter Laufen	83
Im Auftrag der Schönheit	84
Zehntes Kapitel • Vor dem Start	87
Worauf es wirklich ankommt	93

Elftes Kapitel • Meditatives Laufen lehrt ...	95
... das Atmen des Lebensgeistes	95
... die Bewegung aus dem Hara	101
... gesundes Selbst- und Urvertrauen	107
... den eigenen Stil zu leben	113
... im Hier und Jetzt zu sein	116
... befreiende Gelassenheit	119
... Ruminatio	124
... Humor, Lachen, Kreativität	130
... mit sich allein sein zu können	135
... sich nicht von Äußerlichkeiten abhalten zu lassen	140
... unnötigen Ballast abzuwerfen	145
... Einfühlsamkeit	148
... ungewohnte Wege zu betreten	152
... Dankbarkeit	158
... dass jeder Lauf einmal zu Ende geht	162
 Zwölftes Kapitel • Bodyscanning	 167
 Dreizehntes Kapitel • Aktivierung der körper- lichen und seelischen Selbstheilungs- kräfte durch das Herzensgebet	 174
»Jesus, heile mich!«	176

Vierzehntes Kapitel • Der Chakrenlauf	179
Zum Schluss	186
Quellenhinweise	187

Einführung

Sie haben nach einem Buch mit dem Titel *Die Seele läuft mit* gegriffen, »die meditative Laufschule für Fitness und innere Harmonie«. Und den Informationen, die der Verlag Ihnen auf dem Umschlag gibt, entnehmen Sie, dass der Autor als Mönch lebt. Das macht Sie neugierig: Wieso um alles in der Welt schreibt ausgerechnet ein Mönch ein Buch über das Laufen? Und wodurch könnte sich so eine *meditative Laufschule* auszeichnen?

Bevor es also richtig losgeht, möchte ich versuchen, eine Antwort auf diese Fragen zu geben.

Mein Leben als Mönch zu gestalten beschloss ich relativ spät, ungefähr an meinem dreißigsten Geburtstag. Doch den Wunsch, es zu tun, hegte ich als latente Sehnsucht eigentlich schon immer.

Seit meiner frühen Jugend faszinierten mich die

verschiedenen Ausprägungen dieser Lebensform und die Weisheiten, die sich darin verkörpern, sehr. Besonders hatten es mir die östlichen Lehren ange-
tan. Während meiner Berufsausbildung, als ich etwa sechzehn war, begann ich mit asiatischen Kampf-
künsten, mit Yoga und anderen Meditationsformen –
und mit dem Laufen, ursprünglich nur als unterstüt-
zendes Ausdauertraining.

In einer Zeitschrift über Kampfkünste las ich dann eines Tages einen Artikel über Tranceläufe, speziell das tibetische Lung-Gom-Laufen. Dadurch wurden meine sportkünstlerischen Ambitionen um eine Di-
mension erweitert. Und meine Leidenschaft für das Laufen erwachte.

Wie viele meiner Altersgenossen und Trainings-
partner träumte auch ich damals von einem Leben
als Tibetmönch oder Shaolin, von Einweihung in die
großen Geheimlehren. Als ich dann etwas älter wur-
de, traten andere Träume in den Vordergrund. Ich
fand eine Freundin und ging eine sehr schöne, har-
monische Beziehung mit ihr ein. Jahrelang waren wir
übergücklich.

Trotzdem hatte ich in dieser Zeit immer das Gefühl,
dass mir etwas fehlte. Was genau es war, hätte ich
nicht sagen können. Ich verstand es auch nicht,
schließlich hatte ich doch alles.

Heute weiß ich, warum ich damals so unruhig war. Ich war auf der Suche nach mir selbst. Ich wollte erfahren, was das Leben zu bieten hat, was Leben überhaupt bedeutet.

Auf dem zweiten Bildungsweg machte ich das Abitur nach, begann zu studieren. Doch auch das füllte die vage Leere, die ich empfand, nicht aus. Das Gefühl der inneren Unzufriedenheit rührte, das ist mir heute ebenfalls bewusst, daher, dass ich das Glück zu sehr im Außen suchte, in Menschen, Situationen und Umgebungen.

Doch nichts kann man finden, wo es nicht ist. Es dauerte eine Weile, aber irgendwann begriff ich: Glück und Zufriedenheit wurzeln im Inneren. Also beschloss ich, ins Kloster zu gehen, um Wohnung in mir zu beziehen und die Verbindung mit meinem göttlichen Funken zu finden.

Ich trat einem Benediktinerorden bei, da dieser in seinen Regeln das Element der *stabilitas loci* besonders betont. Dabei geht es nicht in erster Linie um das Verharren an einer äußeren Stätte, dem Kloster, sondern vor allem um Stabilität in sich und mit sich selbst. Wenn man einmal gelernt hat, mit sich allein auszukommen, und das ist eine der wesentlichen Intentionen, kann man jeden beliebigen Ort aufsuchen und dort heimisch werden.

Deshalb ist das Mönchsein für mich heute gar nicht mehr so sehr, geschweige denn ausschließlich an das Klosterleben gebunden. Vielmehr ist es eine innere Ausrichtung.

Im christlichen Umfeld gibt es bereits konkrete Ansätze, das klösterliche, monastische Ideal auf den Alltag zu erweitern, beispielsweise in eine ganz normale Wohngegend zu ziehen, einer Arbeit nachzugehen und Spiritualität authentisch mit der Normalität des menschlichen Lebens zu verknüpfen.

Auf diese Weise kann man direkter und leibhafter am Puls der Zeit wirken. Man steht mitten im Leben und läuft weniger Gefahr, an den Menschen und ihren eigentlichen Fragen, Nöten und Sehnsüchten vorbeizugehen. Man bleibt sensibel für sich und andere – und das ist eine der Grundlagen liebevoller Anteilnahme.

Diese Form des Mönchseins wird mir von Tag zu Tag sympathischer, und ich kann mir gut vorstellen, sie eines Tages selbst zu praktizieren.

Laufen werde ich dabei weiterhin, denn das Laufen stellt für mich eine Art Körpergebet dar.

Das gemeinschaftliche klösterliche Gebetsleben besteht zum überwiegenden Teil aus dem Rezitieren und Vorlesen von Texten – im Sitzen. Die Körperregion, die dabei am meisten beansprucht wird, ist

der Kopf. Alle anderen kommen häufig zu kurz – es sei denn, man tut etwas für sie (und damit zugleich auch für sich).

Früher waren die Mönche mit anstrengenden Arbeiten auf dem Feld beschäftigt oder anderweitig körperlich aktiv. (Einfache Handarbeiten dienen übrigens vorzüglich als meditative Übung der inneren Einkehr.) Dies ist heute nicht mehr so, und das empfinde ich als Manko.

Meiner Auffassung nach sollte Spiritualität Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander bringen. Beim rein kopfbetonten Beten ist dies nicht der Fall. Daher empfinde ich jede überwiegend intellektuelle Auseinandersetzung mit dem Transzendenten als unbefriedigend.

Ich laufe täglich, Laufen ist für mich die schönste – umfassendste – Form der Meditation. Mit ihr trainiert man die seelisch-geistige Fitness und die körperliche Fitness zugleich.

Der Schauplatz dieser Meditation ist die prächtige Natur, ihr Gewinn für den Übenden eine Extraportion Lebensenergie und Daseinsfreude. Sie erhält die Gesundheit, schafft Mut, Optimismus und bereitet den Boden für tiefe, dauerhafte Zufriedenheit.

*Sehnsucht nach Ganzheit –
der spirituelle Weg*

Erstes Kapitel

Was ist eigentlich Spiritualität?

Das Wort »Spiritualität« ist ein relativ junger Ausdruck, der seinen Ursprung im christlichen Gesichtskreis hat. Er geht auf das lateinische Wort *spiritus* zurück, das man mit »Heiliger Geist« oder »göttliche Energie« übersetzen kann. Heute beschränkt sich dieser Begriff schon lange nicht mehr auf das Feld des Christentums; er ist längst ein fester Bestandteil der religiösen und philosophischen Sprache überhaupt geworden.

Seit jeher machen es sich alle Religionen zur Aufgabe, den Menschen Sinn, Halt und Orientierung zu geben. Dabei hat zwar jede ihre ganz eigene Ausprägung von Spiritualität, doch eines verbindet sie: Ihnen allen ist wesentlich am Glück, am erfüllten, gelungenen Dasein des Menschen gelegen. Lebensbejahende Spiritualität, wie ich sie verstehe, will den wahren Genuss am Leben wecken, das gute Potenzial des

Menschen herauschälen – und zwar ganz praktisch, im »wirklichen Leben«. Sie ist der rote Faden, an dem wir unsere Existenz ausrichten dürfen, und berührt auch Bereiche, die über die sinnliche Wahrnehmung hinausreichen. Die Spiritualität veranlasst uns, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken, die Gesamtheit des Lebens zu erfassen und intensiver zu erleben. Sie verweist darauf, dass es zwischen Himmel und Erde mehr gibt, als man zählen, wiegen und messen kann.

Spiritualität fördert die Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung, denn sie klammert keinen Bereich des menschlichen Daseins aus. Sie erfüllt uns mit Be-Geist-erung für das Leben, streift uns den Mantel der Trauer von den Schultern und hüllt uns in Freude. Sie führt uns an die sprudelnden Quellen des Lebens, damit wir daraus schöpfen können. Eine solche heilsame Spiritualität ist nichts Abgehobenes; sie liebt die Welt und die Schöpfung und fordert dazu auf, am Ausbau einer schöneren Zukunft mitzuwirken. Jeder, wo er steht und wie er kann. Spiritualität gibt Mut, das eigene Leben in die Hand zu nehmen und das Beste daraus zu machen. Wenn Sie also nachhaltige Gelassenheit, erfrischende Ruhe, inneren Frieden, Zufriedenheit, Geduld, Energie, kreative Ausdauer, gesunde Selbstdisziplin und bedingungslose Liebe

suchen, dann ist der Pfad der Spiritualität genau das Richtige für Sie. Sie müssen ihn nur gehen. Laufen Sie los, am besten sofort!

Meine Methode des meditativen Laufens ist ein universelles System, das auf den spirituellen Lehren der Welt beruht. Einen besonderen Schwerpunkt lege ich auf die Spiritualität des Mönchtums. Denn sie versteht es auf unverwechselbare Weise, das Wesentliche auf den Punkt zu bringen, und ist daher für jeden Mann und jede Frau leicht und schnell umzusetzen.

Ora et labora – Yin und Yang – Spiritualität und Alltag

Mehr als 1500 Jahre alt bringt der Leitspruch des Ordensgründers Benedikt von Nursia anschaulich auf den Punkt, was nötig ist, damit der Mensch seelisch und körperlich heil sein kann: *ora et labora*, bete und arbeite.

Das ist kein frommer Spruch, der nur in der Abgeschlossenheit eines Klosters Wirkung zeigt, sondern ein Programm, von dem jeder profitieren kann, auch Sie. Die Maxime »Bete und arbeite« schlägt die Brücke

zwischen den zwei Welten, in denen wir uns bewegen, die zwischen dem Haben und dem Sein. Neben den Anstrengungen, die der berufliche Alltag mit sich bringt, der Sorge um die Familie, dem Streben nach dem Materiellen im Leben sehnt sich der Mensch auch nach Ruhe, Entspannung, Muße, nach Hinwendung zu tragenden und stabilen Werten.

Arbeit und Gebet – wir benötigen beides, um ganz und heil sein oder werden zu können. Wir brauchen die Mitte, denn jede Unausgeglichenheit, jede Einseitigkeit macht auf Dauer unzufrieden und krank. Ständige Schufferei schadet uns ebenso wie steter Müßiggang. Ausgleich und Gegensätze sind der natürliche Rhythmus des Seins. Tag und Nacht, hell und dunkel, süß und sauer, Glück und Leid, lachen und weinen. Ruhe und Bewegung. Yin und Yang müssen harmonisch im Fluss sein.

Der philosophische Grundgedanke des *ora et labora* wird Ihren Alltag bereichern, denn er ist auch Übungsfeld und Gradmesser einer tragfähigen Spiritualität. Wie halten Sie es mit Ihrer Arbeit? Wie gehen Sie mit sich und Ihren Kräften um? Betreiben Sie Raubbau an den Ihnen gegebenen Ressourcen? Wie behandeln Sie Ihre Mitmenschen, Kollegen, Kunden, Ihren Lebenspartner und die Dinge des täglichen Gebrauchs, die Ihnen anvertraut sind? Der respekt-

volle Umgang mit der Welt – vor allem auch mit sich selbst – ist eines der erklärten Ziele aller spiritueller Systeme.

Und was verbirgt sich hinter dem *Ora? Bete* – das heißt nicht, irgendwelche Texte gedankenlos frömelnd herunterzuleiern, sondern es bezeichnet eben jenen achtsamen Umgang mit den Rohdiamanten des Lebens, die Sie zu einem funkelnden Schmuckstück verarbeiten dürfen. Doch letztlich ist es Ihre Entscheidung.

Ora et labora führt die Spiritualität aus dem geschützten Raum der Innerlichkeit in die offene Welt hinaus. Denn was nützt eine Spiritualität, die im geschlossenen Rahmen kurzfristig euphorische Gefühle erzeugt, aber wie ein Kartenhaus in sich zusammenfällt, sobald auch nur ein kleines Lüftchen weht. Sie muss sich auch in den rauen Stürmen bewähren. Gerade dann! Nur eine Spiritualität, die auf festem Fundament steht, kann Halt und Sicherheit vermitteln. Sie verlangt ein Mindestmaß an Engagement, ist aber immer ehrlich zu den Menschen. Denn heilsame Spiritualität ist alltagstauglich und »wetterfest«!



Michael G. Bauer

Die Seele läuft mit

Die meditative Laufschule für Fitness und innere Harmonie

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-70166-3

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: März 2011

Einfach laufen – Meditation für Körper, Geist und Seele

Schritt für Schritt die verspannten Bereiche seines Körpers freigeben, den Alltag hinter sich lassen, der Seele Bewegungsfreiheit verschaffen: Das ist Frater Michael Bauers ganzheitliche Laufschule. Entwickelt aus der Spiritualität der Benediktinermönche und aus östlichen Meditationslehren, geeignet für jeden Läufer und jedes Leistungsniveau.

- Die Basis: Haltung, Atmung, Tempo
- Achtsamkeit, Meditation und Gebet in Bewegung
- Wie man sich erfolgreich und nachhaltig motiviert
- Den eigenen Körper spüren: der Chakrenlauf