



Geheimtipp 'Bali Mandala'

... Wie Träume zu gelebten Visionen werden und ein Ort der Stille und Kraft an der Nordküste Balis Menschen dazu einlädt Frieden und Heilung zu erfahren

Von Gisela von Keiser-Grenkowitz

„Eine wohlthuende Zeitlosigkeit umfängt einen im Bali Mandala. Das JETZT ist so reich, die Sinne so erfüllt von Düften, Klängen, Farben und der Erfahrung von Weite, dass Vieles einfach ganz von selber an seinen richtigen Platz fällt.“

In meinen Träumen und inneren Bildern tauchte über Jahre ein Platz am Meer auf: ein Ort der Stille und der Kraft. Nur Himmel und Meer, Weite und Licht. In meinen Visualisierungen war es mein Ort des Friedens, eine Quelle der Heilung, Erneuerung und Inspiration.

In den letzten Jahren ist dann die Sehnsucht immer drängender geworden, einen solchen Ort auch im Außen zu finden, für mich und andere. Die Welt des ständigen Getriebenseins eine Weile zurück zu lassen, um endlich anzuhalten und Frieden zu kosten - einen Frieden, der immer schon da ist, und nur darauf wartet entdeckt zu werden.

Wie oft hatte ich in meiner Arbeit der letzten 10 Jahre als spirituelle Lehrerin und kontemplative Psychotherapeutin die Vision, Menschen für eine Weile die allzu seltene Möglichkeit zu bieten Rückzug zu halten. Retreat, fernab der ständigen Zwänge unseres so erschöpfenden, westlichen Lebens, eine Zeit der Besinnung, vielleicht auch der Rekonvaleszenz, um Heilung zu finden nach schweren Krisen, Trennungen, Krankheiten und vieler Arten seelischer Reizüberflutung. Weder sind psychosomatische Kliniken wirklich geeignete Orte innewohnende Gesundheit zum Vorschein zu bringen, noch kann das ein gewöhnlicher Urlaub leisten.

Burn out Symptome, immer dramatischer werdende Lebensumbrüche und das nagende Gefühl tiefer Sinnlosigkeit fordert immer mehr Menschen auf innezuhalten und sich neuen Impulsen zu öffnen. Woran es fehlt sind Oasen der Ruhe, Plätze die einen solchen Prozess des Lauschens und Wandels einladend unterstützen!

Und dann sah ich eines Abends aus heiterem Himmel (im wahrsten Sinne des Wortes!) genau das Bild meines inneren Orts des Friedens in einer Zeitschrift abgedruckt. Ein kleiner, weißer Weg unter Palmen, die sich im Wind wiegen, ein schattiger Sitzplatz mit geschwungenem Dach und weitem Blick aufs Meer! „*Bali Mandala – Resort- und Meditationszentrum sucht neuen Besitzer*“!!! Also, Wunder sind möglich und Träume können wahr werden! Über meinem Bett hing schon lange ein wunderschönes Foto mit Buddhas tiefgründigem Zitat darunter: „*It's your Mind that creates this world.*“

Und so war ich zutiefst vertraut mit der Gewissheit, dass die Innbilder unseres Geistes die Kraft besitzen Wirklichkeit zu erzeugen. Wie oft hatte ich es geübt, alleine - und mit den Menschen, denen ich Wegbegleiterin war. Und doch ist das Bali Mandala ein Ort, der meine kühnsten Träume übersteigt. Zum ersten Mal dort anzukommen ist, wie eine Schwelle in eine magische, andere Welt zu überschreiten. Umfängen von einer kaum zu beschreibenden Purheit und paradiesischen Einfachheit wusste ich sofort: Dies ist der Ort nach dem ich Ausschau gehalten hatte. Seit 9 Monaten lebe ich nun hier, gemeinsam mit meinem Mann und unserem 8jährigen Sohn.

Und wir staunen immer aufs Neue, wie sehr dieser Ort uns verwandelt und die Menschen verzaubert, die zu uns finden! Manche genießen einfach den weiten Blick übers Meer, die tropische Schönheit unseres Paradiesgartens, die Begegnung mit Delfinen bei Sonnenaufgang, das einfach nur SEIN.



Andere empfinden die Anwendungen in unserer Spa besonders wohltuend. Eine Mischung aus östlichen und westlichen Massagetechniken, Blütenbädern und balinesischen Heilbehandlungen bringen Verspannungen zum Schmelzen und in Kombination mit täglich angebotenen Yogastunden findet eine tiefe Harmonisierung von Körper und Geist statt.

Dazu Schwimmen im warmen Meer, Schnorcheln am korallenreichen Hausriff oder Watsu-Anwendungen im Quellwasserpool unter Palmen.

Es ist für mich immer wieder ein kleines Wunder wie blass, angespannt und verknittert die Menschen hier ankommen und wie gelöst und zutiefst entspannt die Gesichter nach ein paar Tagen werden. Alle genießen die wunderbar leichten, immer ganz frisch zubereiteten, ganz Natur belassenen Mahlzeiten bei uns. Die Küche zaubert täglich balinesische und internationale Köstlichkeiten, wie in Kokosmilch gedämpftes Gemüse, Tofu, Fisch direkt von den Fischern am Strand, Geflügel und natürlich immer eine reiche Auswahl an tropischen Früchten und Säften! Lebendige, heilsame Nahrung, die man sich munden lassen kann, ohne je einen Gedanken an sein Gewicht verschwenden zu müssen.

Meditation ist uns sehr kostbar und genauso wichtig, wie Atmen oder Zähneputzen: sehr einfach, normal, offen, weit und - nichts von heilig! Morgens und abends „sitzen“ wir - manchmal in unserer tempelähnlichen Meditationshalle, manchmal am so genannten Buddhaplatz direkt am Meer. Und die Menschen, die teilhaben wollen an diesen Zeiten des Innehaltens sind dankbar, Stille zu kosten und zu sich Selbst nach Hause zu kommen.

Ganz unaufdringlich und leise entsteht sehr schnell eine unkonventionelle Vertrautheit untereinander, so dass sehr persönliche Gespräche und Begegnungen stattfinden können. Viele berichten uns, dass sie eine derartige Atmosphäre von Einfühlsamkeit und annehmender Offenheit oft mit vielen ihrer langjährigen Freude so noch nicht erlebt haben.

Es ist als würde die Energie der Elemente, die hier in ihrer Purheit so überreich und ganz direkt erfahrbar sind, unterstützend zur Seite stehen.

Manchmal wünschen sich Menschen auch eine intensivere Begleitung während ihres Aufenthaltes bei uns. Und ich staune ehrfürchtig darüber wie leicht und tief zu gleich die therapeutische Arbeit an unserem Kraftplatz hier geschieht. Es ist als würde die Energie der Elemente, die hier in ihrer Purheit so überreich und ganz direkt erfahrbar sind, unterstützend zur Seite stehen. Das ewige Lied der Wellen, die mächtige Schwingung der Vulkane, der sanfte Wind, der durch die Palmen streicht. Venus und Pluto sind hier ganz eng verwoben, tanzen in den Tempeln, zeigen sich in allen balinesischen Ritualen, mächtig und schön zugleich, und bewirken tiefe Transformation. Nicht umsonst wird Bali der Sitz der Götter genannt, und



ihr heilender Segen ist sehr gegenwärtig, wenn sich Menschen hier ihren tieferen Lebensthemen in lauschendem Gewahrsein stellen.

Eine wohltuende Zeitlosigkeit umfängt einen hier. Überhaupt herrschen hier andere Gesetze von Raum und Zeit. Sonnenauf- und -untergänge, die Phasen des Mondes, das Krähen der Hähne in den frühen Morgenstunden - all das gibt Auskunft „wie viel Uhr“ es ist. Eine wohltuende Zeitlosigkeit umfängt einen hier. Das JETZT ist so reich, die Sinne so erfüllt von Düften, Klängen, Farben und der Erfahrung von Weite, dass Vieles einfach ganz von selber an seinen richtigen Platz fällt.

Es gibt hier keine Ablenkung, keine urlaubsmäßige Animation, kein irgendwie geartetes Programm. Und doch bekommt jeder Gast genau das, was ihn nährt und auf tiefer Ebene gut tut. Sehr zwanglos, ohne aufgesetzte Vorstellungen, wie Urlaub, Kur oder ein meditatives Retreat auszusehen hat.

Mandala ist ein Sinnbild für Ganzheit, und ich spüre, wie Ganzheit sich hier auf geheimnisvolle Weise für uns und andere enthüllt.

Manchmal finden auch ausgewählte Seminare bei uns statt. Unser offener, überdachter Wantilan mit Blick aufs Meer eignet sich hervorragend für alle Formen von Körperarbeit, und in unserer großen Halle finden im Sommer über 60 Menschen zusammen, um gemeinsam zu arbeiten, zu praktizieren, zu singen und zu tanzen. Wenn eine ganze Gruppe unser Mandala mit Leben erfüllt, trägt die geschützte Atmosphäre unseres Platzes und die stille Aufmerksamkeit unseres liebenswerten balinesischen Teams dazu bei einen Raum zu schaffen, in dem Inspiration, Wachstum und Lernen unangestrengt und spielerisch möglich ist. Mandala ist ein Sinnbild für Ganzheit, und ich spüre, wie Ganzheit sich hier auf geheimnisvolle Weise für uns und andere enthüllt.



Wir sind hierher geführt worden, wie auf mächtigen Schwingen getragen, und ich wünsche mir von Herzen, dass viele Menschen den Weg zu uns finden, um diese Ganzheit mit uns zu teilen. Zum Wohle ihres eigenen Lebens und zum Wohl aller Menschen, die um sie sind.

Über Gisela von Keiser und Rainer Grenkowitz

Gisela von Keiser hat ihre Ausbildung als kontemplative Psychotherapeutin am Naropa Institut in Boulder/Colorado absolviert. Gemeinsam mit ihrem Mann hat sie sieben Jahre lang ein spirituelles Zentrum am Bodensee geleitet. Die letzten zehn Jahre hat sie die erste Praxis für kontemplative Psychotherapie in Deutschland in Frankfurt a. M. geführt und eine berufsbegleitende Ausbildung für kontemplative Psychologie – Karuna Training in Bielefeld- mitbegründet und geleitet. Als Schülerin von Ayya Khema, Chögyam Trungpa und Sogyal Rinpoche widmete sie sich über zwanzig Jahre lang der buddhistischen Praxis. Ihrem Lehrer Samarpan hat sie es zu verdanken, den Mut gefunden zu haben alle religiösen und

therapeutischen Formen hinter sich zu lassen. Sie lebt seit Sommer 2004 gemeinsam mit ihrer Familie auf Bali, wo sie das Resort und Meditationszentrum BALI MANDALA leitet.

Ihr Mann ist Schauspieler und sein Buch „Goldsteins Weg ins Glück - Roman eines ungewollten Erwachens“, der im Herbst bei Ullstein erscheinen wird, beschreibt u. a. sehr eindringlich die Erfahrungen von Freude, Leichtigkeit und Jetzttheit, zu denen das Bali Mandala seine Besucher einladen möchte.