

# FOR RETREAT

---

Übungsanleitung:  
Bewusstes Retreat

Rückbesinnung  
auf dich selbst -  
the human side of agile

---

Lesezeit 15 min

---

Ende April 2020

# WARUM BEWUSSTES RETREAT

---

## Die Reise in die Innenwelt

Einsamkeit geschieht den meisten von uns nicht auf natürliche Weise. Selbst wenn wir uns nicht in Gesellschaft begeben, vermeiden die meisten von uns wahre Einsamkeit und versuchen ihr zu entfliehen durch Ablenkungen wie Fernsehen, Internet, Computerspiele, Zeitungen, Kreuzworträtsel, Sport oder allgemeine Geschäftigkeit.

**Dabei ist Einsamkeit ein großes Geschenk,** denn für eine tiefen persönlichen Entwicklung braucht es eine Beziehung zu sich selbst. Die Fähigkeit mit sich *All-eins-zu-sein* ist sowohl der Schlüssel zu Tiefe und Magie, als auch zu wahrhaftigen Beziehungen.

Allein sein ermöglicht die bewußte Gestaltung des "in der Welt seins". In den Momenten der Einsamkeit lernt man, tief ins Gesicht seines Alleinseins zu schauen und entdeckt, was einen wahrhaftig lebendig macht - und was nicht.

**Sind wir uns selbst genug, sind wir ein Geschenk für jede Beziehung und Gemeinschaft.**  
**"Wir werden über die Begriffe 'Glück' und 'Segen' als zeitkonforme und schicksalshafte Prinzipien neu nachdenken müssen."**

Rene van Osten

**Gerade jetzt, wo sich viele eine "Rückkehr zur Normalität" erhoffen ist es wichtig, auf die Zeit der Isolation zurückzublicken und sie zu reflektieren. Reflexion hilft uns, zu tiefen Einsichten über uns selbst und die Welt zu kommen.**

**Zum jetzigen Zeitpunkt ist es ungewiss welche Maßnahmen und Regeln unser zukünftiges Leben bestimmen werden. Deswegen macht es auch keinen Sinn in Hoffnungen und Erwartungen auf eine "Realität" zu verweilen. Stattdessen lohnt es sich, nach Innen zu schauen, um nach den Werten zu suchen, die uns inspirieren und die von der äußeren Bedingungen unabhängig sind. Somit erschaffen wir uns eine eigene Basis, die unserem Wohl und dem Wohl des anderen dienlich ist.**

# MEHRUNG DURCH MINDERUNG

---



Die 2300 Jahre alte chinesische Weisheit der Wandlung - I-Ging kommentiert die zurzeit herrschende Zeitqualität mit folgendem Satz: **Mehrung durch unerwartetes Glück oder das Glück, der Wahrheit ins Gesicht schauen zu dürfen.**

Die derzeitige weltweite Situation und die Reaktion der Staatsorgane darauf fügt sich unmittelbar in das Bild der Vermehrung ein. Mehr Maßnahmen, mehr Angst, mehr Komplexität, mehr Überwachung, mehr Versuche, etwas zu vertuschen oder zu manipulieren. Wo ist die Vermehrung als glückliche Erfahrung?

**Es geht um Glück, der Wahrheit ins Gesicht schauen zu dürfen.**

Mit Wahrheit ist die öffentliche, die persönliche und die tiefere Wahrheit gemeint. Die Tore der Neugestaltung auf allen Ebenen des Lebens werden durch den Corona-Virus aufgetan. Wenn die Zeit der revolutionären Maßnahmen reif ist, gibt es nichts, was dem entgegenwirken kann. Revolutionäre Maßnahmen sind ergriffen worden und sind vorteilhaft, aber für wen? Was geschieht tatsächlich?

Die Umkehrung des Denkens könnte wie folgt aussehen: "Mehrung ist gleich Minderung. Nur durch Abnahme kann Zunahme erfahren werden, d.h. die Fülle des Habens und des Seins als grundlegende Werte. Aufhalten und Vermindern, Wegnehmen und Eingrenzen. Weniger ist mehr."

**Der eigentliche Mehrung kommt dadurch zustande, dass man in sich selbst die dafür notwendigen Voraussetzungen schafft. Empfangsbereitschaft und Liebe für das Gute. Dadurch kommt das Gewünschte aus sich selbst heraus mit natürlicher Notwendigkeit. Und die Vermehrung steht damit im Einklang mit den höchsten Weltgesetzen. Sie kann durch keine Zufallskonstellation verhindert werden.**

**"Jeder ist seines Glückes Schmied." Nur wer hat diesen "Jemand" geschmiedet? Es ist entscheidend, den höheren Sinn der gegenwärtigen Situation nicht aus den Augen zu verlieren. Und vor allem den fragmentierenden Hintergrund nach vorne zu heben, damit im Strudel des Negativen nicht das Beste der Abwehrkräfte verloren geht, nämlich die Freude am Leben, am Nächsten und an der Liebe zu sich selbst.**

Inspiriert durch "I-Ging: Buch der Wandlung"  
Rene van Osten

# DIE KUNST DER EINSAMKEIT

---

Angesicht der jetzigen Situation, kann man eigentlich nichts Besseres tun, als sich in der Kunst der Einsamkeit zu üben.

Es bietet sich jetzt mehr den je die Gelegenheit, das erscheinen zu lassen was kommt - wach, unbeschäftigt, nicht abgelenkt durch die tägliche Routine und in der Vorfreude auf die aufregende Zeiten,

## **Jetzt ist es möglich:**

- zu entdecken, wo und wie du dich von dir selbst und der Welt entfremdet hast. Im Grundsatz bist du tatsächlich alleine. Wir wurden alleine geboren und werden auch alleine sterben.
- zu lernen, dich selbst nachhaltiger wahrzunehmen und willkommen zu heißen.
- Achtsamkeit zu lernen, d.h. wie man die Aufmerksamkeit von einer zur anderen Stelle verlagert, dabei weder die schmerzvollen Stellen vermeidet noch ihnen im Selbstmitleid nachgibt.
- sich als einen Teil von Allem, als einen Teil der Natur zu erinnern. Du entdeckst wieder Leichtigkeit, Inspiration, Zugehörigkeit und Weisheit in deiner Gesellschaft mit dir selbst.

**"Wir müssen rechtzeitig das Leben loslassen, das wir geplant haben, um das Leben zu akzeptieren, das uns erwartet."**

Joseph Campbell



## **Grundsätze der Rückbesinnung**

**Akzeptiere das was ist, doch verwandle dein Schicksal mittels deiner Entscheidungsfähigkeit in Bestimmung.**

**Übernimm hundertprozentig Verantwortung für alles und nimm deine Projektionen zurück.**

**Ändern sich die Dinge, ändere dich mit ihnen.**

**Lebe jetzt, ein Später gibt es nicht.**

**Empfinde die Liebe zur dir selbst, dann kannst du auch andere lieben.**

**Schreite vorwärts im Leben - oder rückwärts der Vernichtung entgegen. Deine Entscheidung!**

**Wir erfüllen und verwirklichen uns, um andere zu erfüllen und zu verwirklichen.**

# DER ANFANG

---

**"Das Glück ist ein Schmetterling", sagte der Meister. "Jage ihm nach und er entwischt dir. Setze dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder."**

**"Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?", fragte der Schüler.**

**"Hör auf, hinter ihm her zu sein."**

**"Aber gibt es nichts, was ich tun kann?"**

**"Du kannst versuchen, dich ruhig hinzusetzen, wenn du es wagst."**

Anthony de Mello

Es gibt unzähligen Studienberichte über die Vorteile von Meditation. Doch bei aller Begeisterung und dem immensen Potenzial von Meditation: ganz so einfach wie man es im Internet liest ist es dann doch nicht.

Sich in eine Meditations-Haltung hinzusetzen, die Augen zu schließen und - boom- ALLES GUT, das passiert bei den meisten nicht. Meistens kommen unzähligen Gedanken und Gefühle hoch, die einen dann doch auch verstören können.

Tiefe Meditationszustände zu erleben indem man einfach seine Augen schließt, funktioniert schlicht und einfach nicht. Dennoch irgendwo muss man ja anfangen.



**Gib Dir Zeit und Raum**  
**Meditation kennt jeder. Die Augenblicke im Leben, wo einem etwas geschenkt wird, wo Freude aus eigener Kraft entsteht und alles einfach Sinn hat, das sind Meditationserlebnisse.**

**Unbemerkt kam das Meer des Geistes zu Ruhe und man sah klar; der Staub fiel vom inneren Spiegel und man verstand.**

**Was ohne das Hinzufügen von irgendetwas so viel Erfüllung bringt, ist der eigene Geist, das Gewahrsein dieses Augenblickes. Dieser Zustand kann bewusst dauerhaft gemacht werden.**

# MEDITATION



## ÜBUNGSANLEITUNG

### Achtsamkeit auf den Atem: Im Hier und Jetzt sein.

Wir sitzen so gerade wie möglich, ohne steif zu sein. Jetzt achten wir auf den Körper und versuchen, überall entspannt zu sein – Rücken, Bauch, Schultern, Hände und Arme, Nacken und Kopf. Auch das Gesicht ist entspannt, unsere Augen sind leicht geschlossen. Die Lippen liegen aufeinander.

Wir achten auf den Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht, und atmen ein paar Mal tief durch.

Nun geht unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, entweder im Bereich der Nase oder dem Bauch. Dabei können wir mitzählen von 1 bis 21 und dann wieder von vorne, oder wir denken jedes Mal »ein«, »auss«. Unser Atem ist ganz natürlich und einfach so, wie er gerade ist. Atmen wir schnell, dann eben schnell, und atmen wir langsamer, so ist das vollkommen in Ordnung. Wir beobachten den Atem so, wie er ist, und zählen mit.

Kommt eine Ablenkung in den Geist oder schweift er ab, so nehmen wir dies ganz einfach zur Kenntnis und kehren zu unserem Atem zurück.

Mit einer inneren Stimme können wir auch, wenn wir dies wollen, »Gedanke« oder »abgeschweift« sagen.

(nun den Atem beobachten...)

Und unsere Gedanken kommen und gehen, spielen in Vergangenheit und Zukunft. Wir nehmen dies einfach zur Kenntnis, und unsere Aufmerksamkeit kehrt zum Atem zurück. Wir atmen ein und aus, unser Bauch füllt und leert sich mit Atemluft.

(weiter den Atem beobachten)

Unser Geist kennt das Abgelenktsein. Und wenn wir ihn dabei ertappen, so kehren wir einfach zu unserem Atem zurück: »einatmen«, »ausatmen«...

(weiter den Atem beobachten...)

Nun kehren wir langsam zurück, öffnen unsere Augen und nehmen die Welt um uns herum wieder wahr. Wir beenden unsere Meditation.

[ANLEITUNG ZUR MEDITATIONSHALTUNG  
FINDEST DU HIER.](#)

**„You should sit in meditation for 20 minutes a day, unless you're too busy; then you should sit for an hour.“**

**Old Zen saying**