

AchtsamZeit

Laurette Bergamelli & Axel Bilharz

INTENSIVE PRAXISTAGE IN HENTERN

Sommer-Retreat vom 12.07. - 20.07.19

Leitfadenthema: „Achtsamer Umgang mit Vergänglichkeit“

Heraklit, ein griechischer Philosoph, der ca. 500 Jahre v. C. lebte, wusste schon, dass man nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen kann, weil alles immer am Fließen ist. Fließen bedeutet ständige Veränderung. Ständige Veränderung bedeutet Entstehen und Vergehen, Unbeständigkeit und Vergänglichkeit. Manche Aspekte der Vergänglichkeit nehmen wir gerne an, z. B. Wachstum im Allgemeinen. Wir schätzen, dass Äpfel heranreifen, dass unser Gehalt höher wird, dass wir mehr Anerkennung bekommen. Hingegen kämpfen wir um so erbittert gegen einen anderen Aspekt, das Vergehen von geliebten Menschen, Dingen oder Situationen. Die starke Ablehnung von diesem Aspekt der Vergänglichkeit führt zu einem noch größeren Leid in unserem Alltag. Über die Praxis der Achtsamkeit können wir lernen, diesen Vorgang zu erkennen und zur Ruhe zu bringen, zugunsten einer ständig reifenden Akzeptanz. In diesem Retreat werden wir uns mit diesem Thema beschäftigen, indem wir uns unsere Ambivalenz dazu bewusst machen, unsere Anhaftung an Erwartungen und Wünsche realisieren und durch formelle und informelle Praxis zu einer größeren Verankerung im Hier und Jetzt hinarbeiten, die uns die nötige innere Stabilität gibt, mit der ungeliebten Vergänglichkeit fertig zu werden.

Was ist ein Retreat?

Ein Retreat, englisch für Rückzug, bezeichnet eine geplante Ruhepause oder einen Rückzug von der gewohnten Umgebung, um Kraft zu tanken.

Wir bieten mit unseren Retreats die Möglichkeit, in einem strukturierten Rahmen formelle und informelle Achtsamkeitspraxis in der Gruppe zu üben, sich über die Praxiserfahrungen auszutauschen sowie ein Thema, mit dem wir normalerweise „Schwierigkeiten“ haben, theoretisch und praktisch anzugehen. Es ist also kein gewöhnlicher Urlaub, in dem man normalerweise vergeblich versucht „herunterzukommen“. In einem Retreat stellt sich das „Herunterschalten“ durch eine fortgesetzte Praxis von sich ein.

Ein Retreat startet am ersten Tag mit Anreise ab 17.00 Uhr und endet am letzten Tag um 16.30 Uhr.

Wie kann man teilnehmen? Wer kann teilnehmen?

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten:

- Als Tages- oder Halbtagesgast: Du kannst zu jedem Programmpunkt wie in der u.s. Tabelle aufgelistet, dazustoßen und mitmachen. Wenn du dich bis zu 3 Tagen vorher anmeldest, kannst du mit uns mitessen. Du kannst auch ohne Anmeldung kommen und bringe dir dann bitte etwas zu essen mit.
- Du kannst als Übernachtungsgast mit Vollpension teilnehmen und so viel vom Programm mitmachen, wie du es brauchst.
- Am Effektivsten ist natürlich, solange wie möglich mitzumachen, um dir die Gelegenheit zu geben, etwas leichter aus den „Autopiloten“ auszusteigen, um deutlicher im Hier und Jetzt anzukommen. Wie du es aus deiner eigenen Achtsamkeitspraxis vielleicht schon bemerkt hast, braucht es eben Zeit und Praxis 😊.
- Diese Praxistage können von allen volljährigen Menschen besucht werden, die sich für die Praxis der Achtsamkeit interessieren, mit oder ohne Erfahrung. Die Teilnahme ist immer auf eigene Verantwortung.
- Wenn du unsicher bist, wie du teilnehmen könntest, spreche einfach mit uns!
- Anmeldung erwünscht 😊

Möglicher Tagesablauf

6.30	Aufwachen	14.30	Vortrag mit Austausch
7.00	Sitzpraxis	16.00	Praxis
7.30	Körperübungen	16.30	Teepause
8.00	Frühstück	17.00	Freie Zeit
9.00	Achtsamkeit im Tun	18.00	Abendessen
11.00	Praxis im Gehen, draußen	19.30	Praxis
12.30	Mittagsessen & Ruhezeit	21.00	Zeit der Stille

Kostenfrage

Die Kosten richten sich nach deiner Teilnahme:

- Eine Übernachtung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen ist
 - o in einem 2er-Zimmer mit Bad 67 € pro Person
 - o in einem 2 bis 3er-Zimmer ohne Bad 57 € pro Person
- Als Tagesgast ohne Essen sind 10 € Gebühr erwünscht, 5 € für einen 1/2 Tag
- Ein Frühstück kostet 7 €, ein warmes Mittagessen 15 €, ein Abendessen 10 €
- Man kann auch im Garten Zelten oder im Gruppenraum übernachten.
- Zu den Übernachtungs- und Verpflegungskosten kommt noch ein freiwilliger Beitrag für die Praxis. Ab 20 € pro Tag wäre es sehr hilfreich für das Bestreiten unseres Lebensunterhalts.

Warum kein Einzelzimmer?

Ein Zimmer mit einer oder zwei Personen zu teilen, betrachten wir als informelle Praxis, die uns allerhand über uns selbst ins Gewahrsein bringen kann: Unsere Vorlieben und Abneigungen, unsere Rigidität, von der wir die ersten Opfer sind, unsere Ängste. Wir beklagen uns oft, dass wir uns einsam fühlen; „Mauern“ uns jedoch gleichzeitig in Einzelzimmern ein. Lernen, bewusst ein Zimmer mit einer anderen Person zu teilen, kann uns sehr effektiv beibringen, uns für diesen ganzen Augenblick zu öffnen, im Innern und nach Außen, und etwas Neues zu erfahren, z. B. unsere unkaputtbare Zugehörigkeit zum Leben. Und es ist eine Praxis, ja, die Übung, Geduld und Austausch braucht. Dazu sind wir da 😊.

Stille

In einem Achtsamkeits-Retreat geht es um Achtsamkeitspraxis, die sich nicht auf die formell angeleiteten Praxen und die informellen Aktivitäten beschränkt, sondern um eine respektvolle Einstellung zum Leben und zum Hier und Jetzt. Zu dieser Einstellung gehört die Praxis mit der Stille bei den Alltagsverrichtungen. Im Öffnen und Schließen einer Tür, im Verrücken eines Stuhles, beim Gemüseputzen, beim Kochen, beim Sprechen, in der Bewegung, etc. versuchen wir, so achtsam und still wie möglich zu sein, um den Kontakt zu diesem Augenblick, zu dem, was wir gerade dabei sind, zu tun, sich entfalten zu lassen. Wir geben uns somit die Gelegenheit, die Autopiloten des Getriebenseins zu erkennen, zu beruhigen und unseren Durst nach Leben und Erleben dadurch zu stillen. Beim Sprechen versuchen wir Smalltalk und „automatisches Geplapper“, was uns von unserem Geist permanent angeboten wird, zu beschränken, um die eigene Energie zu pflegen. Wir üben uns darin, so gut es geht, nur zu sprechen, wenn es notwendig ist und ansonsten den Rest der Zeit, die Stille zu kultivieren.

Es werden auch Zeiten der Stille angeboten, in denen empfohlen wird, gänzlich auf das Reden zu verzichten: Nach dem Abendessen bis nach dem Frühstück, bei der Achtsamkeit im Tun, bei der Praxis im Gehen draußen. Die ersten 15 Minuten vom Mittagessen werden auch in Stille sein.

Während den Retreats sind wir kein „Hotel“, sondern ein Achtsamkeitsübungsplatz 😊

Was bedeutet das? Für uns bedeutet es, dass wir versuchen, die Alltagsbedingungen etwas einfacher zu halten. Angefangen mit den 2er- und 3er Zimmern, mit der achtsamen Mitarbeit im Haushalt, beim Mitkochen, beim Putzen, bei leichten Gartentätigkeiten, etc., mit der Reduzierung vom Sprechen und sonstigen Ablenkungen. Beim Essen wird es auch nicht um kulinarische Höhepunkte gehen, sondern um vegetarische, nahrhafte und gesunde Nahrung. Es geht darum, sich die Zeit zu nehmen, da zu sein, sich die Zeit zu nehmen, wirklich die Dinge zu erleben, die man erlebt, die Aktivitäten zu erleben, die man tut, anstatt sie nur zu erledigen und abzuhaaken. Um das zu können, ist es hilfreich, die Reize zu reduzieren, sprich soviel Einfachheit wie möglich. Gutes Gelingen 😊

Bei Interesse bitten wir um Anmeldung und um Info, ob du eine Übernachtungsmöglichkeit brauchst, und ob du am gemeinsamen Mittagessen teilnehmen oder ob du dir etwas zum Essen mitbringen möchtest.



WEITERE RETREATS IN DIESEM JAHR:

• 02.08. – 11.08.19: Wie kann ich meine Achtsamkeitspraxis im Alltag anwenden?

Die Übertragung unserer formellen Achtsamkeitspraxis auf die Alltagssituationen ist eine eigene Praxis, die Zeit, Übung und Unterstützung braucht. Die beste Unterstützung, die man bekommen kann, ist die von einer Gruppe von Gleichgesinnten, die sich auch darin üben zu erkennen, wie das Prinzip des offenen und freundlichen Gewahrseins auf Alltagssituationen anzuwenden ist. Üben, lachen, sich erkennen... weiter machen 😊

• 03.10. – 06.10.19: Denken und Fühlen: Krieg und Frieden

In unseren Erfahrungen hängen Gedanken und Gefühle sehr stark zusammen, ob in einem erfreulichen oder eher schwierigen Zusammenhang. Gedanken lösen oft Gefühle aus und Gefühle lösen oft eine weitere gedankliche Reaktion aus, die wiederum Gefühle auslöst. In der Achtsamkeitspraxis geht es darum, diesen kontinuierlichen Strom von Gedanken und Gefühlen samt Körperempfindungen ins Gewahrsein zu bringen, um aus der Identifikation mit den Gedanken auszusteigen und das Hier und Jetzt direkter erleben zu können.

• 31.10. – 03.11.19: Angst, das überschätzte Gefühl

Dass du Angst vor der Angst hast, ist, weil du sie nicht erkennst. Du weißt nicht, was Angst ist. Die Einladung hier ist, dem Wesen der Angst auf die Pelle zu rücken, ihre Auslöser, Erscheinungsformen und Konsequenzen theoretisch und praktisch zu betrachten. Gib dir einen Ruck und schenke diesen langjährigen Begleiterinnen, der Angst und der Angst vor der Angst, dein offenes und freundliches Gewahrsein 😊.

• 27.12. – 06.01.20 - Jahreswechsel: „Alte emotionale Geschäfte“ erkennen, hinter sich bringen, um neue Kraft zu schöpfen

Am 27.12. steckt uns der Weihnachtsstress vielleicht noch in den Knochen. Einiges wurde durch diese Zeit aufgewühlt, durch die Familie, durch den Freundeskreis, durch die allgemeine Weltlage. Wenn du Zeit brauchst, um anzuhalten, nach Innen zu schauen, um die aktuellen „unerledigten“ Geschäfte deines Lebens zu identifizieren, und mit den Mitteln der Achtsamkeitspraxis und der Unterstützung von Gleichgesinnten heranzugehen, bietet dir dieser Retreat den passenden Rahmen, die ein oder andere unangenehme innere Situation zur Ruhe zu bringen.

Für Anmeldungen und weitere Informationen:

Laurette Bergamelli & Axel Bilharz

Waldstraße 1, 54314 Hentern - Telefon: 00 49 (0) 171 4807309

E-Mail: laurettebergamelli@web.de - axel.bilharz@outlook.de