

## **Online-Retreat 14. – 18. November** **Meditation als Weg zu innerer Stabilität, Klarheit und Verbundenheit**

Nachdem Retreats derzeit nicht in Seminarhäusern stattfinden können, möchte ich uns allen die Möglichkeit geben, dennoch die Zeit zu nutzen, um innerlich in Klarheit, Gleichmut und der Fähigkeit zu Mitgefühl zu wachsen. Die geistige Sammlung in der Meditation kann unsere Stabilität unterstützen, die Achtsamkeit unser geistiges Wohlbefinden und die Metta-Praxis unsere Verbundenheit, gerade in dieser Zeit.

Ein Online-Retreat ist immer auch ein Retreat zu Hause und ein solches Retreat ist sicher anders als ein gemeinsames Retreat in einem wohl behüteten Zentrum. Wir können nicht das Gleiche erwarten. Doch auch wenn die Meditation meist weniger intensiv erlebt wird, gelingt es Teilnehmenden, die Praxis mehr ins persönliche alltägliche Leben einzubinden. Und das ist von großer Bedeutung. Daher kann es sich wirklich lohnen, ein paar Tage Auszeit zu nehmen und sie größtenteils für Meditation zu nutzen.

Die Möglichkeiten hierfür dürften unterschiedlich sein je nach häuslichen Verhältnissen. Einige leben allein, andere nicht. Dementsprechend unterschiedlich werden die Möglichkeiten sein, sich abzugrenzen und in Stille zu praktizieren. Ich möchte ein Angebot mit viel Flexibilität machen. Gut ist sicher, wenn ihr euch im Voraus entscheidet wie ihr diese Zeit gestalten wollt. Hier einige Ideen dazu von mir:

Als Erstes mein Angebot: Es wird drei Zeiten geben, in denen wir uns via Zoom online verbinden, um

9.30 – 10.30 mit Praxisanleitung für die Meditation und den Tag

14.00 – 14.45 gemeinsame Meditation

18.00 – 19.20 Vortrag und Möglichkeit für Austausch und Fragen

Wichtig wäre, dass ihr um 9.30 und um 18.00 dabei sein könntet. So könnt ihr dem thematischen Verlauf folgen und es kann eine Verbundenheit in der Gruppe entstehen.

Daneben könnt ihr euren Tagesplan selbst gestalten. Überlegt euch eine Struktur, die zu euren Gegebenheiten und euch passt.

In meinen eigenen Selbstretreats hab ich mir oft einen Ablauf gestrickt, der dem der Retreats ähnelte mit wechselnden Sitz- und Geheinheiten. Das käme einem normalen Retreat am Nächsten.

Ihr könnt aber auch entscheiden, nur die Zoom-Meetings als feste Einheiten wahrzunehmen und drum herum geht ihr euren normalen Alltag nach.

Oder ihr erwehrt den Tagesplan partiell, zum Beispiel mit einer zusätzlichen Meditationseinheit vor dem Frühstück oder nach der Abendssession, oder einer Gehmeditation am Vor- und/oder Nachmittag oder ihr widmet den Vormittag der Meditation. Die Einheiten der Meditation können alleine etwas kürzer sein, etwa 30 Minuten.

Daneben könnt ihr Einheiten von achtsamen Körperübungen, Spaziergänge einflechten oder etwas in einem inspirierenden Dharmabuch lesen.

Bitte meldet euch bis zum 12.11. an, wie ihr euch entscheidet. Ihr bekommt am 13.11. den Link geschickt und Samstagmorgen, 14.11 um 9.30 würde es losgehen. Falls ihr neu bei Zoom seid, logt euch schon um 9.00 ein, um euch mit der Software vertraut zu machen. Ihr bekommt auch noch ein paar Tipps mit dem Link.

mit lieben Grüßen  
Renate