

Gelassenheit und Achtsamkeit

Das Geheimnis psychischer Stärke

Autor:

Helmut-Whitey Kritzinger

Der Phönix-Verlag und der Autor behalten sich eine Nutzung des Werkes für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor. Durch den Download dieses Artikels erhielten wir bereits alle notwendigen Empfängerdaten.

Gelassenheit und Achtsamkeit

«Nur ein entspannter Mensch ist ein schöpferischer Mensch, und die Ideen fallen Ihm nur so zu!»

Cicero

Zunächst einmal ist es wichtig, zu klären, was Gelassenheit bedeutet. Gelassenheit ist ein Zustand der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie bedeutet nicht, dass man keine Emotionen hat oder sich nicht aufregt, sondern vielmehr, dass man in der Lage ist, mit schwierigen Situationen umzugehen, ohne dabei die Kontrolle zu verlieren. Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe sind eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress oder fehlender Impulskontrolle.

Gelassenheit bedeutet auch, dass man in der Lage ist, Dinge aus *verschiedenen Perspektiven* zu betrachten und dadurch nicht sofort in Panik zu geraten. Gelassenheit ist eine Fähigkeit, die in unserer heutigen Welt oft vernachlässigt wird. Der Alltag ist oft von Hektik und Stress geprägt, es ist nicht immer einfach, ruhig und ausgeglichen zu bleiben. Doch Gelassenheit ist wichtig, um in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und in seiner persönlichen Kraft zu bleiben, um auch in turbulenten Zeiten weiterhin handlungsfähig zu bleiben. Die Fähigkeit zur Gelassenheit hat viele Vorteile. Zum einen hilft sie dabei, Stress zu reduzieren und die körperliche und psychische Gesundheit zu erhalten. Wenn man gelassen bleibt, ist man in der Lage, stressige Situationen besser zu bewältigen, ohne dass der Körper und Geist Schaden nehmen. Zudem wirkt sich Gelassenheit positiv auf die zwischenmenschlichen Beziehungen aus. Wenn man in der Lage ist, ruhig und ausgeglichen zu bleiben, kann man auch in schwieri-

gen Situationen klar kommunizieren und Konflikte auf eine konstruktive Art und Weise lösen.

Gelassenheit ist auch ein wichtiger Faktor für persönliches Wachstum und Entwicklung. Wenn man in der Lage ist, sich von negativen Gedanken und Emotionen zu lösen, kann man sich auf das Positive im Leben konzentrieren und Chancen nutzen, die sich bieten. Gelassenheit ermöglicht es, Herausforderungen anzunehmen und aus Fehlern zu lernen, anstatt sich von ihnen unterkriegen zu lassen. Es gibt viele Möglichkeiten, um Gelassenheit zu fördern. Eine Möglichkeit ist, regelmäßig zu meditieren oder Yoga zu praktizieren. Diese Techniken helfen dabei, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Es ist dabei auch wichtig, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen, um sich zu erholen und aufzutanken. In der heutigen Zeit, in der der Druck auf uns immer größer wird, insbesondere durch die digitale Aufmerksamkeitsindustrie, ist Gelassenheit wichtiger denn je.

Es gibt verschiedene Übungen, die dabei helfen, die Fähigkeit zur Gelassenheit zu fördern. Hier sind einige Beispiele:

1. Atemübungen: Konzentrieren Sie sich für ein paar Minuten auf Ihren Atem und atmen Sie tief ein und aus. Fokussieren Sie sich auf den Atem und lassen Sie andere Gedanken los. Diese Übung kann Ihnen helfen, sich zu beruhigen und zu zentrieren.
2. Progressive Muskelentspannung: Spannen Sie verschiedene Muskelgruppen für einige Sekunden an und lassen Sie sie dann los. Beginnen Sie zum Beispiel mit den Händen, dann den Armen, der Schultern und so weiter. Diese Übung kann helfen, körperliche Anspannung und Stress abzubauen.
3. Achtsamkeit: Versuchen Sie, achtsam zu sein und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Achten Sie auf Ihre Umgebung, auf Geräusche, Gerüche und Gefühle. Durch Acht-

samkeit können Sie lernen, Gedanken und Emotionen ohne Urteil zu akzeptieren und können somit entspannter und ausgeglichener werden.

4. Visualisierung: Stellen Sie sich in Gedanken eine Situation vor, die Sie als stressig empfinden. Stellen Sie sich vor, wie Sie diese Situation ruhig und gelassen bewältigen. Durch die Visualisierung können Sie lernen, wie Sie in schwierigen Situationen gelassen bleiben können.
5. Bewegung: Regelmäßige Bewegung wie Yoga, Tai-Chi oder Joggen kann dazu beitragen, Stress abzubauen und Gelassenheit zu fördern. Durch Bewegung können Sie Ihren Geist beruhigen und Ihren Körper entspannen.

Diese Übungen können dazu beitragen, die Fähigkeit zur Gelassenheit zu verbessern und können leicht in den Alltag integriert werden. Es ist jedoch wichtig, regelmäßig zu üben, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Mit der Zeit können Sie lernen, auch in schwierigen Situationen ruhig und ausgeglichen zu bleiben, indem Sie bewusster werden und sich eben nicht mit Affirmationen und geführten Meditationen (moderne Form des Gebets) zuzudröhnen und konditionieren.

Gelassenheit und Lebenskunst

Gelassenheit und die Lebenskunst sind eng miteinander verbunden, da Gelassenheit als eine der *zentralen* Komponenten der Lebenskunst angesehen werden kann, besonders bei den Stoikern. Die Fähigkeit, inmitten von Herausforderungen und Schwierigkeiten ruhig und ausgeglichen zu bleiben, kann dazu beitragen, ein erfüllteres und zufriedeneres Leben zu führen. Lebenskunst bezieht sich auf die Fähigkeit, ein erfülltes Leben zu führen, das den eigenen Werten und Zielen entspricht. Es geht dabei um die Entwicklung von Fähigkeiten und Haltungen, die dazu beitragen, ein sinnvolles und glückliches Leben zu füh-

ren. Gelassenheit ist eine der Haltungen, die dabei helfen können, die eigene Lebenskunst aus dem Persönlichkeitsportfolio heraus, zu entwickeln. Wenn wir gelassen sind, sind wir in der Lage, uns von Ängsten und Sorgen zu befreien und uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Wir können uns auf unsere Ziele und Werte konzentrieren und uns von unnötigem Stress und Druck befreien. Wir können uns auch besser mit anderen verbinden, indem wir geduldiger und verständnisvoller sind, insbesondere auch mit recht lebendigen Kindern, schwierigen Kunden und Patienten.

Lebenskunst und Gelassenheit können durch die Praxis von Achtsamkeit und Meditation entwickelt werden. Diese Praktiken helfen uns, uns auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und Gedanken und Emotionen *ohne Vorurteil* zu akzeptieren. Durch die regelmäßige Praxis von Achtsamkeit und Meditation können wir lernen, unsere Gedanken und Emotionen besser zu kontrollieren, also unsere Impulskontrolle besser steuern, und uns damit von unnötigem Stress zu befreien. Gelassenheit kann uns helfen, unsere Ziele und Werte zu verfolgen und uns gleichzeitig in einer stressigen und schnelllebigen Welt zu erden. Gelassenheit, New Work, Lebenskunst und Gesundheit sind Themen, die in engem Zusammenhang stehen. In der modernen Arbeitswelt, die von Veränderungen und Unsicherheiten geprägt ist, ist die Fähigkeit zur Gelassenheit von entscheidender Bedeutung, um Stress und Burnout zu vermeiden. Die Lebenskunst kann dazu beitragen, ein erfülltes Arbeitsleben zu führen, das den eigenen Werten und Zielen entspricht. Gleichzeitig ist Gesundheit ein wesentlicher Bestandteil der Lebenskunst und kann durch die Praxis von Gelassenheit und New Work verbessert werden.

New Work ist ein Konzept, das darauf abzielt, eine zukunftsorientierte Arbeitswelt zu schaffen, die den persönlichen Bedürfnissen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entspricht. Es geht dabei um die Gestal-

tung von Arbeitsplätzen, die flexibel, kreativ und innovativ sind. Dies kann dazu beitragen, das Wohlbefinden und die Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu steigern. Gelassenheit ist in diesem Zusammenhang von entscheidender Bedeutung, da sie dazu beitragen kann, Stress und Überforderung zu vermeiden. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die gelassen sind, können sich besser auf ihre Aufgaben konzentrieren und sind weniger anfällig für Stress und Burnout. Durch die Praxis von Achtsamkeit und Meditation können sie lernen, ihre Gedanken und Emotionen besser zu kontrollieren und sich von unnötigem Stress zu befreien.

Lebenskunst bezieht sich darauf, ein erfülltes Leben zu führen, das den eigenen Werten und Zielen entspricht. In der Arbeitswelt kann dies bedeuten, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Berufen arbeiten, die ihren Fähigkeiten und Interessen entsprechen und die ihnen ein Gefühl der Erfüllung geben. Die Praxis von Gelassenheit und Achtsamkeit kann dazu beitragen, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Stärken und Schwächen besser kennen und in Berufen arbeiten, die ihnen auch entsprechen.

Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil der Lebenskunst, da sie uns dabei hilft, ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen. Durch die Praxis von Gelassenheit und Achtsamkeit können wir unseren Geist und Körper in Einklang bringen und so unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit verbessern. Ein gesunder Lebensstil kann auch dazu beitragen, Stress und Burnout zu vermeiden und ein erfülltes Arbeitsleben zu führen.

Insgesamt können Gelassenheit, New Work, Lebenskunst, Gesundheit, Philosophie und ein modernes Work-Life-Blending dazu beitragen, ein erfülltes, gesundes und zufriedenes Leben zu führen, sowohl in der Arbeitswelt als auch im Privatleben. Die Praxis von Achtsamkeit und Me-

ditionation kann dabei helfen, diese Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern. Zufriedenheit und Glück sind ebenfalls wichtige Faktoren, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Die Philosophie lehrt uns, dass wahre Zufriedenheit und Glück nicht durch materiellen Besitz oder äußere Umstände erreicht werden können, sondern dass sie von innen kommen und in uns selbst zu finden sind. Durch die Praxis von Achtsamkeit und Gelassenheit können wir lernen, uns auf das Positive in unserem Leben zu konzentrieren und unsere Dankbarkeit zu kultivieren.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Praxis von Gelassenheit, Achtsamkeit und Meditation uns dabei helfen kann, ein erfülltes, glückliches und gesundes Leben zu führen, das im Einklang mit unseren inneren Werten und Zielen steht. Die Philosophie kann uns dabei helfen, unsere Gedanken und Emotionen zu kontrollieren und unsere Perspektive auf das Leben zu verändern. Ein ausgewogenes Work-Life-Blending und eine gesunde Lebensweise sind ebenfalls wichtige Faktoren, um ein erfülltes Leben zu führen.

Achtsamkeit – Gelassenheit in Aktion

Eine Brücke von der Theorie der Gelassenheit zum täglichen Leben bildet das richtige Mind-Set der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist seit Jahrtausenden in vielen unterschiedlichen Kulturen bewährt und erprobt und benötigt keinesfalls irgendeine religiöse oder spirituelle Konnotationen, geschweige denn, dass man an Achtsamkeit glauben müsste, damit diese auch funktioniert. Wenn Sie ein einfaches Beispiel benötigen: Beobachten Sie ihre oder eine andere Katze regelmäßig in deren Tun. Was immer sie tut (oder meistens nicht tut), sie lebt zu hundert Prozent im Hier und Jetzt und lässt sich, für alle deutlich sichtbar, von nichts und niemanden in einer entsprechenden Aktion beeinflussen. Die Katze tätigt ihr Sein vollkommen authentisch, selbstbewusst,

ist meistens oder immer vollkommen eins mit sich und dem Objekt der Hingabe (überwindet also permanent die Subjekt–Objekt–Dualität) im weiligen Moment. Sie ist in ihrer Einmaligkeit gelassen, aufmerksam, entspannt und doch *sehr präsent*. Ich würde dies als **Heitere Gelassenheit** bezeichnen, da dies vollkommen stressfrei geschieht. Bevor Sie also beim Thema Gelassenheit und Achtsamkeit an Buddhismus, Himalaya und bunte Gebetsfahnen mit Räucherstäbchenduft denken, fangen Sie erst einmal bei diesem wunderbaren Geschöpf an: der Katze!

Natürlich können Sie es mit Selbsthypnosetechniken wie Autogenem Training, Affirmation, Mesmerismus (Selbstsuggestion) oder geführten Meditationen oder Gebeten versuchen; diese allesamt nach dem gleichen Grundschema ablaufenden Aktionen der Substitution (man stellt sich immer gerade das vor, was man nicht hat und erwünscht sich dies dann grundlos ohne zu hinterfragen, ob man überhaupt die Kompetenzen und die Verantwortung dafür hätte!). Auch können Sie zwar Ihr Gehirn sehr, sehr kurzfristig mit diesem «Manifestieren» durch die Vorwegnahme des erwünschten Endzustandes manipulieren – Sie werden in Wahrheit durch diesen Esoterikzirkus passiver und oft phlegmatischer, da ihr Antrieb und ihre Motivation statisch und starr durch diese Methoden wird. Warum? Ihr Unbewusstes glaubt *nicht* an das, woran Sie glauben, weil es Sie *einfach besser kennt*, als Sie sich selbst!

Eine souveräne, gelassene Gemütsruhe entsteht dadurch natürlich nie, weil Sie ständig mit den frei auftauchen Gedanken und Gefühlen zu kämpfen haben. Durch das Training der **Gelassenen Achtsamkeit** lernen Sie erstens: ihren Geist und dessen Funktionsweise richtig kennen und zweitens: Sie müssen nicht mehr vor ihrem Ego davonlaufen oder dieses Verteufeln. Warum? Es gibt kein Ego!

«Es gibt keinen Weg zum Glück, dein Weg ist der glückliche Pfad, mit und ohne Ziel!»

Buddha

Achtsamkeit

Üblicherweise denkt fast jeder beim Stichwort Achtsamkeit oder Meditation an Ruhe und Entspannung in Abgeschiedenheit (Natur, Kloster). Achtsamkeit dagegen ist eine bewusste, wachsame Haltung (Mind-Set) dem Leben gegenüber, in der es weder klein noch groß, richtig oder falsch gibt. Jeder Moment des Lebens ist ein kostbares Geschenk, dem es gilt, mit Respekt zu begegnen, ohne sich dabei moralischen oder religiösen Stress zu machen. Achtsamkeit als Übung ist weder vom Buddhismus, noch von anderen, autoritären Kulturen gepachtet, geschweige denn, entwickelt worden. Achtsamkeit ist gelebtes Mitgefühl allen Lebewesen gegenüber, nicht zu verwechseln mit dem christlichen Mitleid, was lediglich zum Mit-Leiden führt.

Die Praxis der Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit fokussiert insbesondere das normale, tägliche Alltagsgeschehen, sie ist dafür geschaffen worden, im Alltag ein offenes Gewahrsein (offene Aufmerksamkeit) zu entwickeln. Unsere Aufmerksamkeit ist eng mit unserem Bewusstsein verbunden, erst die bewusste Zuwendung zu einem Gefühl oder einem Gedanken ist die notwendige Bedingung dafür, dass uns diese bewusst werden. Dennoch verarbeitet das Gehirn auch parallel unbewusst Vorgänge, auf die wir nicht unsere Aufmerksamkeit richten können. Regelmäßige, bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf einzelne Körperteile oder den gesamten Körper, führt zu einer besseren Durchblutung, einer Stärkung des Immunsystems und allgemein zu einem verbesserten Gesundheitszustand. Viele Studien haben dies zwischenzeitlich deutlich

bestätigt. Dies wird u. a. ebenso im Hatha-Yoga, Taijiquan oder Qigong zur Gesunderhaltung genutzt. Bei diesen Aktionen spielt das Bewusstsein (Mind-Set, Denkhaltung) eine große Rolle, wenn Sie einen hohen Benefit an Bewusstheit und Energie erreichen möchten. Achtsamkeit kann nur «im» jetzigen, aktuellen Moment geschehen, diese kann Sie tiefer zum Zentrum der Quelle ihres Bewusstseins führen. Achtsamkeit nutzt ganz gezielt die Intelligenz aller Körperzellen. Um es richtig zu verstehen: Achtsamkeit ist als neutraler Zustand geeignet, hinter die Entstehung von Gefühlen und Gedanken zu sehen und diese lediglich in deren Kommen und Gehen ausschließlich zu beobachten. In den alten Traditionen spricht man vom Zeugen- oder Zeugenbewusstsein, also einer bewussten, aber neutralen Haltung, die eigenen Gedanken und Gefühle lediglich zu beobachten.

Vom Wesen her hat die klassische Lehre von Achtsamkeitsübungen einen *interessanten Ansatz: Nicht äußere Umstände* und Situationen verursachen Stress, *sondern wie wir mit ihnen umgehen*. Diese Haltung kann helfen, den Moment zu akzeptieren, wie er ist, um später nach entsprechender Evaluierung, das Mind-Set zu ändern. Achtsamkeit kann nachgewiesenermaßen u. a. auch Stress, Depressionen und Schmerzen lindern. Das Resultat von Achtsamkeitsübungen ist einfach und wirksam: Die bewusste Eigenwahrnehmung ermöglicht eine gesteigerte Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit ist die persönliche Überzeugung, das eigene Leben mitgestalten zu können und sich selbst weniger als Opfer unkontrollierbarer Umstände wahrzunehmen. Sie lernen, dass Sie es weitestgehend selbst in der Hand haben, was durch Ihr Denken und Fühlen verursacht wird. Sie entscheiden, was mit Ihnen geschieht und nicht geschieht, ohne Kampf für oder gegen etwas.

Achtsamkeitsübungen helfen, als Einstieg zu lernen, dem jeweiligen Moment die volle Aufmerksamkeit und Energie zu schenken, und zwar

ohne zu bewerten oder mit dieser Haltung in irgendeiner Weise fixiert oder starr durch das Leben zu laufen. Es geht darum, das Fließen ihrer Energie mit dem Objekt ihrer Aufmerksamkeit im Moment als verbunden wahrzunehmen, also eine verbundene, möglichst hingebungsvolle Einheit zwischen Subjekt und Objekt zu erschaffen. Hat sich diese Art der Wahrnehmung von selbst eingespielt, denn auch hier gibt es keinen Zeitplan oder vorgeschriebenen, spirituellen Erfüllungsstress («nach dem 2–Wochen–Retreat mit Lama Tulkumoney habe ich es bestimmt geschafft!»), werden Sie sehr mehr Kraft und Energie aus dem jeweiligen Moment des Alltags schöpfen können.

Eine kurze Übung

Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen als Einstieg zu lernen, dem jeweiligen Moment Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken, und zwar ohne zu bewerten, der Registrator oder Autopilot im Kopf wird dabei in den Leerlauf gestellt. Sie urteilen in diesem Moment nicht in gut oder schlecht, sind einfach nur wohlwollend beobachtend, was gerade, wo auch immer vor sich geht. Es geht darum, das Fließen Ihrer (Wahrnehmungs–) Energie mit dem Objekt Ihrer Aufmerksamkeit im Moment als verbunden wahrzunehmen. Hat sich diese Wahrnehmung von selbst eingespielt, können Sie sehr viel Kraft und Energie aus jedem Moment des Alltags schöpfen! Diese Tatsache («eine Sache der Tat») erleben wir im Bewusstsein der Achtsamkeit im Alltag, gleich, wer Sie sind, welche berufliche oder private Handlung durch Sie gerade ausgeführt wird.

Der Alltag als Seins–Instrument

Sinn, Sinnsuche und Alltagspraxis verschmelzen auf natürliche Weise, da die spontane Erfahrung des Seins (die reine, ungeteilte Erfahrung der Gegenwart) nicht nur auf körperlicher Ebene Kraft verleiht. Jeder

Musiker, ob klassisch oder modern, findet erst aus dem neutralen Moment des gegenwärtigen Jetzt in seinen Flow, kommt durch die Improvisation einer Session und findet daraus eine Vielzahl von Perspektiven, eine Komposition so oder anders zu kreieren. Einfache Alltagsmomente wie das Trinken eines Glases Wasser, einer duftenden Tasse Tee oder Kaffee oder dem Hören eines zwitschernden Vogels, führen zu einem tieferen, sinnlicheren Erlebnis, jederzeit. Wenn Sie ein Glas Wasser ganz aufmerksam trinken — entfalten Kühle, Geschmack und Volumen völlig neue Qualitäten. Auch ein sorgsam gedeckter Tisch kann so zu einem impressionistischen Bild werden, ohne dass dabei das Essen kalt werden muss.

Der Körper als Seins-Instrument

Das meditative Gehen: Bei der Gehmeditation wird möglichst bewusst ein Fuß vor den anderen gesetzt. Dabei gilt es, die volle Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen zu lenken, den Kontakt mit dem Untergrund sowie die Druckveränderung bei jedem Schritt intensiv zu spüren. Dabei wird parallel der Atem an das Gehen angepasst. Achtsamkeit hilft, den Körper besser wahrzunehmen, eben mit der gleichen Neugier wie Forscher oder Kinder, gleichzeitig.

Frage: Kannst du mir erklären, wie Achtsamkeit tatsächlich und wirkungsvoll funktioniert?

Antwort: Während eines Zen-Schweige-Retreats in Todtmoos/ Deutschland wurden alle Teilnehmenden aufgefordert, alles, aber wirklich alles so langsam wie irgend möglich zu tun, um jeden einzelnen Moment mit größter Klarheit wahrzunehmen. Was anfänglich für alle TeilnehmerInnen zu einer teilweise einzigartigen Lachorgie ausartete, wir waren alle gemeinsam 24/7 permanent zusammen, entwickelte sich allmählich zu einem Orkan von Bewusstheit und unglaublicher

Kraft. Es geschah phasenweise, dass dich beim meditativen Gehen ein «Blitz» von derart starker körperlicher Präsenz traf, also einem unfassbaren Energieschub, dass ich gar nicht mehr mechanisch gehen konnte, geschweige denn ein Ziel haben konnte. «Es» ging mich bzw. es ging durch mich in kraftvoller Präsenz. Ebenso geschah es beim Essen: Es (die Kraft der gegenwärtigen Achtsamkeit) isst regelrecht durch dich, nicht schnell oder langsam, nicht gierig oder ablehnend, nicht durch Analyse schmeckend oder bewertend. Die Koordination der Kau-muskeln, der Zunge, der Zähne ist parallel hellwach, diese erhalten in deiner Wahrnehmung Bewusstsein. Alles am Vorgang Beteiligte war also nicht nur passiv oder mechanisch in Aktion, sondern fröhlich aktiv, jedoch auf eine Art auch selbsttätig. Nicht zu verwechseln etwa mit Mönchen, die vieles in jahrelanger, unsäglicher Starrheit und somit Unbewusstheit ausführen.

Trotzdem ist eine Mahlzeit zeitlich gemessen weder länger noch kürzer, als wenn du im Restaurant essen würdest. Zeit vergeht nur noch gefühlt sehr, sehr langsam. Den meisten Teilnehmern wurde dabei unheimlich, denn auch beim Gang auf die Toilette hatten diese Erlebnisse von Erwachen, sogar wenn du einen Schuh an- oder auszogst. Einige verließen dann aus der Angst vor dem Erwachen das Retreat, weil sie einfach nicht wussten, wohin sie mit all der natürlich freigewordenen Energie sollten, manche glaubten, förmlich zu explodieren. Es gab am fünften und sechsten Tage überhaupt kein klein- oder groß mehr, kein wichtig oder nebensächlich für dich, alles war einfach, und zwar strahlend, leuchtend in Form und gleichzeitig außerhalb der Form energetisch vibrierend. Einige Personen verließen die 40-köpfige Gruppe der Veranstaltung, sie hatten keinerlei Orientierungspunkte mehr, keinen verstandesmäßigen Halt mehr; es gab keine disziplinierenden Order mehr auszuführen, wohin jetzt? Nur in seiner Mitte zu sein, nicht an die Vergangenheit oder Zukunft zu denken – das ist für einige Menschen eine Überforderung.

Ich betone, dass die gesamte Zeit geschwiegen wurde (außer natürlichen Körperregungen) und zusammenfassend einmal während des Retreats abends die individuelle Möglichkeit bestand, Fragen, ähnlich dem Diskurs des Sokrates, zu stellen. Alle Fragen wurden beantwortet, sodass die Tiefe der Erlebnisse noch verstärkt wurde. Langsam verstanden die Teilnehmenden den Hintergrund des Schweige-Retreats: Der jeweilige Moment lebt ohne Regeln, auch danach oder dadurch entstehen keine neuen Regeln. Jeder Moment wurde durch die völlige Kontroll- und Erwartungshaltungslosigkeit zu einem respektvollen, heiligen Moment des Seins in kompletter Stille. Dieser Moment übertrug sein Echo selbstständig in den nächsten, kommenden Moment weiter und so weiter in dieser Folge. Achtsamkeit dient vielen Menschen über die Wahrnehmung ihres Körpers und der direkten Umwelt im gegenwärtigen Sein, Bewusstsein und Kraft zu schöpfen. Dies wäre eine von vielen Möglichkeiten, wieder einen Zugang zur eigenen Lebensenergie zu bekommen.

Achtsamkeit, die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und ohne Urteil aufmerksam zu sein, hat viele Vorteile. Hier sind einige der wichtigsten:

1. Reduzierung von Stress und Angst: Durch Achtsamkeitspraktiken wie Meditation oder bewusstes Atmen können Sie lernen, sich zu entspannen und Ihre Gedanken zu beruhigen, was Stress und Angst reduzieren kann.
2. Verbesserte Konzentration und kognitive Fähigkeiten: Achtsamkeit kann die Konzentration verbessern und die kognitiven Fähigkeiten wie Gedächtnis und Problemlösungsfähigkeit stärken.
3. Bessere emotionale Regulation: Achtsamkeit kann Ihnen helfen, Ihre Emotionen besser zu regulieren und mit negativen Gefühlen wie Wut oder Frustration umzugehen.

4. **Verbesserte Beziehungen:** Achtsamkeit kann dazu beitragen, Ihre Beziehungen zu anderen zu verbessern, indem Sie präsenter und aufmerksamer in Gesprächen sind und empathischer auf die Bedürfnisse anderer eingehen können.
5. **Verbesserte körperliche Gesundheit:** Achtsamkeit kann dazu beitragen, den Blutdruck und den Herzschlag zu regulieren, das Immunsystem zu stärken und den Schlaf zu verbessern.
6. **Erhöhte Kreativität:** Achtsamkeit kann dazu beitragen, den Geist zu öffnen und Kreativität zu fördern, indem man sich auf den gegenwärtigen Moment konzentriert und sich von Ablenkungen löst.
7. **Erhöhte Lebenszufriedenheit:** Achtsamkeit kann dazu beitragen, Ihre Lebensqualität zu verbessern, indem Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren, negative Gedanken loslassen und das Leben bewusster genießen.