

## **Seminarbericht zu »Magie der Stille«**

### **Das Stille-Retreat – ein Seminar nur für dich selbst**

#### **Der Unterschied zu „normalen“ Seminaren**

In den meisten Seminaren erfolgt vieles über Aktion/Reaktion und Kommunikation untereinander. Die Reflektion mit anderen nimmt Impulse auf, und fügt sie den eigenen zu, belebt sie, verändert sie oder stößt auf Widerstand – das sind wunderbare Erfahrungen!

**Kann so etwas in der STILLE passieren?** „Genau so und intensiver dazu“, meint Gerd Bodhi Ziegler, der einmal jährlich ein Stille-Retreat in einem Seminarhaus mitten im Wald durchführt. Der November ist dabei die ideale Zeit für einen Rückzug von der quirligen Außenwelt, und ideal zu sich selbst zu finden. Wenn dazu noch die Stille des Waldes und die Stille der anderen Teilnehmer kommen, ist es wie eine Explosion nach innen.

Umgeben von der Natur nehmen wir unsere eigene innere Weisheit wahr und geben ihr den Raum, auf den sie schon lange wartet.

#### **Was bewirkt Schweigen?**

Die Aufmerksamkeit mag zwar anfangs noch im Außen sein, aber durch den fehlenden Austausch mit anderen, geht man langsam, langsam immer mehr in die eigene Tiefe. Kein Schwatzen *über* irgendwas, sondern die *eigene* Reflektion bekommt Raum. Wir sind in Kontakt mit unserer eigenen Unsicherheit, mit unseren Bewertungen und Verurteilungen, und müssen sie bei uns behalten und in uns bewegen. Wir können sie umarmen!

#### **Wird den ganzen Tag geschwiegen?**

Geschwiegen wird außerhalb der Sitzungen und auch manchmal bei Meditationen, die eine besondere Tiefe bekommen, wenn alle Beteiligten zwar miteinander verbunden sind, aber nicht miteinander kommunizieren – wie leicht wird aus Kommunikation oft ein seichtes Schwatzen.

#### **Übungen und Anleitungen**

In den gemeinsamen Gruppensitzungen gibt Bodhi individuelle Impulse, und er hilft durch seine persönliche Begleitung, den Zugang zum eigenen Inneren zu finden. In den Einzelgesprächen innerhalb der Runde setzt er manchmal auch die Tarotkarten ein. Grundsätzlich sind die Teilnehmer eingeladen, über ihre Erfahrungen zu sprechen und Probleme, die entstanden sind, mitzuteilen. Diese Fragen werden in der Tiefe erforscht und Probleme meist einer Lösung zugeführt. Dabei ist die eigene innere Weisheit und Führung stets als wichtiges Element eingeschlossen.

#### **Das Potenzial der Stille**

In der Stille liegt der Schlüssel zu unserer Liebe, Fülle, Kraft und zu unserem wahren Potenzial.

Bevor man es nicht selbst erfahren hat, ist das unermessliche Geschenk einer solchen tiefen Selbstbegegnung kaum mit Worten zu beschreiben. Im vergangenen Jahr kamen von den Teilnehmern besonders viele bewegende Rückmeldungen. Denn die Kraft, die wir aus der Stille schöpfen können, ist unvergleichlich groß, und enthält viele weitere Seinsqualitäten wie Liebe, Freude, Freiheit und Klarheit. Die STILLE heißt dich herzlich willkommen!

*„Die Magie der Stille ist unbeschreiblich. Denn wir finden sie in einem Raum in uns, jenseits aller Worte und Begriffe. Doch ihre Wirkung verwandelt uns und unserer Leben!*

*Unsere eigentliche Sehnsucht ist das Verlangen nach der göttlichen Quelle in uns.“*

(G. B. Ziegler)

- Samarpan -