

Alles was ich brauche, um die Wahrheit zu wissen, wird mir in der Stille gegeben. Ich nenne es „The Work“ Byron Katie.

Mit diesem Zitat auf dem Arbeitsheft wurden wir Teilnehmer in Engelberg zum Stille Retreat mit Byron Katie empfangen. Die Einladung auf dem Heft war verbunden mit der Empfehlung, ausserhalb des Kurses weder zu sprechen, noch in Kontakt mit Angehörigen zu sein, noch Laptop, Handy und Bücher zur Ablenkung zu benutzen.

Das war genau das, was ich suchte – und trotzdem war mir etwas mulmig, ganz mit mir und meinem Verstand allein zu sein, mit all den auftauchenden Gedanken, ohne Ablenkung. Der 1. Tag war eine Herausforderung - all die bekannten Gesichter zu sehen, ohne sie anzusprechen und ohne all die wichtigen Dinge, die gesagt werden wollten, anzusprechen. Z.B. spürte ich den starken Impuls, meine Wiedersehensfreude auszudrücken, oder zu teilen, wie wunderschön der Ort war.

Fast :-) jedes Mal, wenn der Drang auftauchte, habe ich der Versuchung widerstanden und bin nach innen gegangen mit der Frage: Ist das wahr, dass das geteilt werden will? Und immer ist aus der Tiefe ein Nein aufgetaucht. Dadurch hat sich mein Verstand mehr und mehr entspannt, es wurde ruhiger und stiller in mir. Die Welt wurde für mich leuchtender, ich erlebte die Schönheit der Natur und aller Wesen intensiver und ich begann, meinen Körper als lebendiges Zuhause zu spüren – was für ein herrliches Gefühl, ihn bewusst zu bewohnen! Er trug mich oft in die Natur und da nahm ich klar und bewusst wahr, dass ich mein Zuhause, den Körper sofort verliess, wenn ich den Vorstellungen, meinen inneren Filmen im Kopf nachhing. Sofort spürte ich dann, wie ich dadurch meine Präsenz für die einzig wahre Welt, die Gegenwart verlor, wenn meine Gedanken in die Vergangenheit oder in die Zukunft wanderten. Das Wahrnehmen von dem was in mir geschieht und das Beantworten der 4 Fragen aus meinem Herzen heraus brachten mir den Frieden und die Freiheit zurück.

Mit jedem Tag konnte ich meine Gedanken und ihre Wirkung auf mein Wohlbefinden leichter beobachten und es gelang mir, ihnen mit Zuwendung zu begegnen. Was für ein wunderschöner Zustand des Seins, aus innerer Kraft und Klarheit heraus liebevoll zu beobachten was dem Verstand alles so einfällt. Und meinem fällt viel ein! ;-)

Die wichtige Frage für uns vielbeschäftigte Menschen ist nun – wie kann das im Alltag gelingen?

Es braucht regelmässig Zeit nur für uns selbst. Zeit, um still zu werden und um nach innen zu lauschen! Es geht um Wahrnehmung: sich selbst wahrzunehmen mit dem, was gerade in uns ist. Zu spüren, wir sind der Beobachter, der sich das alles bewusst ist. Vielleicht kann der Verstand nicht ruhig sein und dennoch kann da eine Stille sein – im Bezeugen vom Kommen und Gehen der Gedanken. Für mich funktioniert es gut, wenn ich sie beobachte und dann ziehen lasse. Wie Wolken am Himmel. Der Himmel ist davon unberührt, er will die Wolken nicht beeinflussen oder sie verändern. So kann Stille entstehen.

Manchmal sind Gedanken jedoch sehr „anhänglich“ und sie kehren immer wieder zurück, sie scheinen richtig an uns zu kleben. Da ist meine Erfahrung, dass ich etwas glaube, an etwas anhafte, was nicht wahr ist. Durch das Hinterfragen dieser Vorstellungen mit den Fragen von „The Work“ entdeckte ich in meinem Herzen die Wahrheit über meine Konzepte, die ich vorher für absolut wahr gehalten habe. Das bringt mich sofort zu mir zurück und ich fühle mich frei und wieder verbunden mit meiner wahren Natur, der Liebe - und es wird wieder wunderbar still in mir.

Erforschen Sie Ihre Gedanken, die dem Frieden und der Stille entgegenstehen - ein Arbeitsblatt um sich selbst zu begleiten, finden Sie [hier](#).

Haben Sie Sehnsucht nach Stille und Gegenwärtigkeit und ist es für Sie unterstützend, an einem geschützten Ort mit Gleichgesinnten in kundiger Begleitung einzutauchen? Die [intensive Selbsterfahrungswoche vom 6.-11. Sept.](#) auf der Wasserfällen ob Reigoldswil BL ist eine ideale Gelegenheit um auch hartnäckige, wiederkehrende Gedanken und Themen zu klären. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, Ihre Innenwelt und damit auch die Erfahrungen in der Aussenwelt konstruktiv und nachhaltig zu verändern.

Unser Angebot:

- | | |
|-------------------------|--|
| 13. August 2015 | <u>Medialer Abend mit Jackie Wright in Olten</u> |
| 14.-16. August 2015 | <u>Vertiefe deine Medialität mit Jackie Wright</u> |
| 6. – 11. September 2015 | <u>Intensive Selbsterfahrungswoche mit The Work</u> |
| 10. - 11. Oktober 2015 | <u>Satori-Atmung / Rebirthing</u> |
| ab 16. Oktober 2015 | <u>Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie</u> |
| 23. – 25. Oktober 2015 | <u>Radikale Selbstvergebung mit Colin Tipping</u> |
| 20. – 22. November 2015 | <u>Finde die Liebe deines Lebens – dich selbst!</u> <u>The Work mit Heinz Meisnitzer</u> |

Klicken sie auf das jeweilige Seminar und Sie erhalten alle Infos!

Vorankündigung

14. – 17. Januar 2016 The Work-Seminarleiter-Training - jetzt auf unserer Homepage!
Für alle, welche sich nach der Ausbildung zum Coach für The Work fit machen wollen für eigene Seminare.

Gerne mache ich auch für Sie persönlich eine Standortbestimmung oder begleite ich Sie in Einzelsitzungen ein Stück auf Ihrem Weg. Die Arbeit mit Medialität, The Work, Radikaler Vergebung oder Rebirthing unterstützt Sie dabei zu sich und Ihrem Potenzial zu finden. Termine vereinbaren wir gerne unter +41 (0)62 293 08 12 oder info@frei-leben.ch

Ich freue mich auf Sie!

Herzlich,

Ihre Margrit Hardegger