VOM LASSEN UND RUHEN: STILLETAGE MIT IMPULSEN AUS PSYCHOLOGIE UND DEN MYSTISCHEN TRADITIONEN

Wer nur einmal alles lassen könnte, dem würde alles geschenkt. (Meister Eckhart)

Wir brauchen Zeit, um auszuruhen und unser eigenes Leben zu leben.

Überlastung kommt nicht nur vom Stress.

Ein intensives Innenleben stärkt uns für die Ansprüche des Alltags.

Vom Modus des Tuns zum Modus des Lassens und des Seins

Der Schwerpunkt des Stille Tages liegt nicht in Informationen, sondern in praktischen Übungen

Wir leben in einer hektischen und lauten Welt: Arbeit und Familie, aber auch eigene Ansprüche überfordern uns oft. Dies bewirkt, dass wir nicht mehr richtig entspannen können, unsere wahren Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen und dadurch daran gehindert werden, unser Leben zu leben und zu genießen.
Die verschiedenen Formen von Überlastung kommen aber nicht nur vom Stress, dem wir uns aussetzen, sondern oft auch von der Vernachlässigung unseres Innenlebens.
Aus der Biografie von Menschen, die viel geleistet und trotzdem gut und sinnvoll gelebt haben, lernen wir, dass sie sich nicht von den äußeren Anforderungen und Ansprüchen steuern ließen, sondern dass sie über einen intensiven Kontakt zu sich selbst verfügten und darauf mit den Ansprüchen und Anforderungen der Umwelt geantwortet haben.

Die Mystiker aller Traditionen (wir befassen uns beispielhaft mit Meister Eckhart, Bernhard von Clairvaux und Franz von Assisi) haben die Bedeutung des Ruhens und Lassens besonders hervorgehoben und beschrieben, was passiert, wenn wir uns überfordern und nur oder vorwiegend das im Kopf haben, was wir tun noch könnten oder müssten und was wir noch haben sollten.

Auch die moderne Psychologie, besonders die transpersonale Psychologie (u. a. C. G. Jung und Erich Fromm), beschreibt, wie das Leben verstellt wird, wenn wir vorwiegend in der Außenwelt leben, hauptsächlich vom Tun angetrieben werden und das Leben nach dem Modus des Habens gestalten.
Wir müssen oder dürfen die Kunst und die Kraft des Ruhens oder der Muße wieder lernen und erfahren, welches Glück das Lassen mit sich bringt.

Am Wochenende gibt es mehrere Impulse über die Bedeutung und die Wege des Loslassens und des Ruhens; damit auch jene, die keine Meditationserfahrung haben, am Angebot teilnehmen können, wird vor der ersten Meditation eine Einführung in die Praxis der Meditation geboten. Geführte Meditationen werden den Teilnehmer/innen helfen, den inneren Raum zu spüren; Gruppenarbeiten und Gesprächsrunden machen Möglichkeiten und Hindernisse gegenüber dem Lassen und Ruhen bewusst und helfen, sie in den Alltag zu integrieren.

Ort: Kloster Marienstern Mühlberg
Zeit: Freitag, 29. Feb., 17.00 Uhr – 1. März, 13. Uhr
Kosten: 190 € EZ // 170 € DZ p. P. (an das Haus zu bezahlen)
Honorar: € 80 (an den Referenten zu zahlen)
Leitung: Georg Reider
Anmeldung/Information: Georg Reider; Tel. 0049 1522 2182 092
Mail: georgreider7@gmail.com Homepage: www.wegenachinnen.com