

Seit vielen Jahren leite ich Retreats, seit 2010 auch im Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB). Vor kurzem wurde ich eingeladen, meine Retreat-Erfahrungen für eine Publikation des EIAB zusammenzufassen. Da die Retreats im EIAB etwas ganz besonderes für mich sind, habe ich das gerne getan. Im folgenden findet sich der entsprechende Artikel.

## **Retreat als Chance**

Jedes Retreat ist ein individueller und kollektiver Erkenntnis- und Transformationsprozess, von dem wir auf verschiedenen Ebenen profitieren können.

Im folgenden werde ich sieben zentrale Wirkdimensionen von Retreats vorstellen: Das **Retreatthema**, die **kontinuierliche Achtsamkeitspraxis**, der **persönliche Prozess**, das **Erfahren von Gemeinschaft**, die **Inspiration durch Mönche, Nonnen und andere Praktizierende**, das **Wachsen von Engagement und gemeinsamer Aktion** sowie **die Überraschung, das Unerwartete**.

Außerdem lasse ich TeilnehmerInnen sprechen, die Heilung und Transformation erfahren haben.

## **Das Retreatthema**

Für manche TeilnehmerInnen ist das Thema zentral für eine Anmeldung. Sie möchten einen bestimmten Aspekt ihres Lebens oder ihrer Praxis vertiefen. Das Thema ist das Eingangstor, doch wenn wir tiefer gehen, berühren wir auch alle anderen Aspekte unseres Lebens.

*„Ich bin Unternehmensberater und war gekommen, um die buddhistische Denkweise auf „Wirtschaft“ kennenzulernen, Intellektuelles Interesse und eine Empfehlung hatten mich ins EIAB gebracht. Doch schon am zweiten Tag änderte sich mein Fokus. Mir wurde bewusst, wie gnadenlos ich mit mir selber umgehe. Wie ich mich innerlich selber antreibe, ja anschreie, wenn ich einen Fehler mache. Meine Hauptpraxis wurde „Atmen/Lächeln“. Immer wenn der innere Richter ansetzte kehrte ich zu meinem Atem zurück und lächelte. So einfach! So lebendig habe ich mich seit Jahren nicht mehr gefühlt.“*

## **Die kontinuierliche Achtsamkeitspraxis**

Achtsamkeit will kontinuierlich geübt und gestärkt werden. Das EIAB ist hierfür ein idealer Ort, denn wir tauchen in ein kollektives Feld der Achtsamkeit ein, das durch kontinuierliche Praxis der hier lebenden Gemeinschaft aufgebaut wird. Als Kursleiter kann ich diesen Effekt körperlich spüren. Während des Tages werden wir durch diverse Achtsamkeitsglocken und Rituale erinnert, in die Gegenwart zurückzukehren. Hieraus wachsen auf natürliche Art Einsichten.

*„Es geschah während einer Essmeditation. Ich saß einfach nur da und lauschte dem leisen Geklapper und den Essgeräuschen der Sangha. Es gab nichts zu tun. Ich war angekommen. Nichts fehlte. Ich aß und mir liefen die Tränen die Wangen herunter.“*

## **Der persönliche Prozess**

Nicht selten sind es Krisen, die uns zur Praxis bringen. Verluste, Unsicherheiten, Neuorientierung, Ängste... Oder wir suchen Inspiration, suchen einen frischen Weg und Menschen, mit denen wir diese Erfahrungen teilen können. Jeder von uns ist an einem anderen Punkt und bringt seine Fragen mit. Manche Fragen sind Ballast, der uns eher blockiert als weiterbringt.

Ein Retreat vertieft den Kontakt mit uns selbst, wir sehen uns klarer - das Schöne und das nicht so Schöne. Wir machen uns weniger vor. Und wir öffnen uns. Manchmal ist es ein Satz in einem Dharmavortrag, der unsere alten Fragen auflöst. Manchmal sind es die Tränen oder die Freude eines anderen, die uns auf eine frische Fährte bringen. Vielleicht verbringen wir eine schlaflose Nacht oder spüren, wie sich tief in unserem Körper etwas löst und bewegt.

*„Es war im Dharmaaustausch. Eine Teilnehmerin teilte von den schmerzhaften Erfahrungen, die sie in ihrer Herkunftsfamilie gemacht hatte. Mir war so, als ob sie mir aus dem Herzen sprach. Als ob sie etwas ausdrückte, dass mich seit Jahren, ja seit Jahrzehnten in meiner inneren Freiheit begrenzte. Sie sprach etwas aus, was ich dadurch in mir verstehen konnte. Sie löste etwas auf, was ich selbst nicht sehen konnte.“*

## **Das Erfahren von Gemeinschaft**

Im Alltag erfahren viele von uns wenig Gemeinschaft. In vielen Umfeldern und an vielen Arbeitsumfeldern dominieren Wettbewerb und Konkurrenz und wir erfahren viel Gegeneinander, Urteile und Bewertung. Sind wir in Achtsamkeit zusammen, kommen unsere Urteile und Gedanken zur Ruhe und wir schaffen auf natürliche Art und Weise einen Raum der Verbundenheit.

Für viele Teilnehmer ist es eine sehr heilende Erfahrung, mit allen Ecken und Kanten akzeptiert zu sein, dazuzugehören, gehört und gesehen zu werden. Dieses Gefühl stellt sich nicht auf einmal ein und auch nicht für jeden ein. Wir können die Erfahrung machen, wie wir selbst das Gefühl von Trennung und Verbindung durch unser Denken und unseren Geisteszustand hervorbringen. Manchmal sehen wir wie in Zeitlupe, wie wir aus der Verbundenheit in die Trennung fallen. Eine Retreat ist ein soziales Laboratorium, in dem wir mit Hilfe von Achtsamkeit einen verbundeneren Umgang miteinander erfahren können.

*„Ich bin von Haus aus Soziologe und habe mir unseren Gruppenprozess auch aus dieser Perspektive angeschaut. Ich verstehe nicht, wie wir in einer solchen Geschwindigkeit zu einer Gruppe werden konnten. Achtsamkeit scheint eine neue Dimension ins Soziale zu bringen. Und ich bin sehr froh, dies erfahren zu haben.“*

## **Die Inspiration durch Mönche, Nonnen und andere Praktizierende**

Im Alltag sind wir selten von einer praktizierenden Gemeinschaft umgeben. Einer Gruppe, die es sich zum Lebensziel gesetzt hat, Mitgefühl und Verstehen zu kultivieren und allen Wesen zu helfen. Diese Kontaktfläche ist für viele meiner Teilnehmer sehr inspirierend. Wir sehen die enormen Freiheitsgrade, die wir als menschliche Wesen haben. Wohin will ich gehen? Wozu nehme ich Zuflucht? In der Lebensweise und im Lebensweg der Brüder und Schwester im EIAB wird sichtbar, dass es auch ganz anders geht.

*„Insbesondere die jungen Mönche und Nonnen haben mich tief berührt. Ihr Lächeln und ihre Lebensfreude. Einer von ihnen hat mich „Bruder“ genannt und ich habe gespürt, dass dies kein leeres Wort war. Indem er mich Bruder nannte, konnte ich auch den Bruder in ihm sehen und das hat sich dann während meine Aufenthaltes auf immer mehr Menschen ausgeweitet.“*

## **Das Unerwartete**

Kein Retreat ohne Überraschung. Wenn wir das Retreat als Gefäß der persönlichen Transformation ansehen, dann werden wir Dinge sehen und erfahren, die uns unbekannt sind. Ein Teilnehmer schreibt:

*„Es ist (ausgerechnet?) eine buddhistische Toten-Gedenkzeremonie in den ehemaligen Foyer-Räumen, die den Hintergrund für meinen Initial-Kontakt zu diesem wahren Beton und Steinmonster von einem Gebäude darstellt. (...) Und siehe da, im Inneren angekommen passiert es. Was in meinem Kopf nicht sein kann, fühlt sich dann doch in Bauch und Seele ganz anders an. Die Sanftheit der Gegenwart der Mönche, ihr Lächeln, die Atemübungen, das Meditieren lösen für mich viel von der durch das Gebäude und seine Schatten verursachten Bedrohlichkeit auf. Ich fühle mich nichtdirekt wohl, aber auf alle Fälle besser. Die Fähigkeit auszuhalten weicht dem Fluchtinstinkt.*

*Mit einem Mal habe ich das Gefühl zu verstehen was Thay meint, wenn er davon spricht über die Transformation genau dieses Gebäudes eine Transformation des gesamten Schmerzes aus zwei Weltkriegen einzuleiten. Für die Menschen in Deutschland, für die Menschen in Europa. Und mit dem Verstehen kommt auch die Idee für einen Film. Und einen Arbeitsnamen habe ich auch spontan dafür. Trans-Formationen.“*

## **Das Wachsen von Engagement und Commitment**

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft ist in einem Retreat in Berlin geboren worden. In Retreats werden Samen gesät. Heute versammelt sich das Netzwerk Achtsame Wirtschaft in acht Regionalgruppen und verschiedenen Initiativen und Projekten im ganzen deutschsprachigen Raum. Jedes unserer Retreats und Achtsamkeitsseminare ist eine Möglichkeit zur individuellen Transformation und sendet neue Samen aus.

Wenn wir länger praktizieren sehen wir, dass wir nie für uns alleine praktizieren. Wir sehen wie hilfreich eine Sangha ist. Und dass wir auch dort eine Sangha manifestieren können, wo wir es zunächst nicht vermuten. In der Wirtschaft. In Unternehmen. Als Investoren und Kunden.

*„Das Retreat hat mich ermutigt, selber tätig zu werden, mutiger zu agieren und auch in meinem Arbeitsumfeld mehr von mir zu zeigen. Und ich will mich auch im Netzwerk Achtsame Wirtschaft engagieren, vielleicht einen Mindful Coworking Day organisieren oder eine öffentliche Gehmeditation.“*

Die Retreats im EIAB haben hierbei eine ganz besondere Qualität und wir sind allen dankbar, die diesen wunderbaren Ort stützen, beleben und zu einem Ort der Heilung und Transformation machen.

Dr. Kai Romhardt, True Precious Practice, ist Initiator und Koordinator des Netzwerks Achtsame Wirtschaft ([www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)). Er erschließt in seinen Büchern, Seminaren und Vorträgen das Potential des Dharma und der Achtsamkeit für unsere heutige Gesellschaft.