

## **Bericht zum Workshop: *Von der inneren Ruhe zum Friedensstifter in der Welt* - 27.03.2022**

Nachdem die Witterungsverhältnisse am 27. März 2022 dazu einluden, fiel der Entschluss recht spontan, den Workshop: „*Von der inneren Ruhe zum Friedensstifter in der Welt*“, in der freien Natur durchzuführen. Am Wanderparkplatz, am Fusse des „Hohen Krähen“, einem ca. 650m hohen Vulkankegel nahe Engen, trafen wir uns zu einer kurzen Hin- bzw. Einführung zum Thema.

Ziel des Seminars war es, Hintergründe bzw. Zusammenhänge und praktische Möglichkeiten kennenzulernen, wie durch eine schöpferische Eigenaktivität bzw. durch die Lenkung und Führung unserer Sinne und Kräfte des Bewusstseins - dem Denken, Fühlen und Wollen - bei uns selbst und für unsere Umgebung, mit Hilfe von handhabbaren Ordnungskriterien, eine erste Führung und Harmonie des Bewusstseins zur „inneren Ruhe“ gestaltet werden kann.

Zunächst galt es 200 Höhenmeter - zu Beginn durch den Wald, anschließend in leichter Fels-kletterei - bis zum „Gipfelpunkt“ des Vulkankegels, hinter uns zu bringen. Die erste Trainingsaufgabe für diesen Aufstieg lautete, sich bis zu diesem Gipfelpunkt zu überlegen, welches die eigenen Motive sind, an diesem Workshop teilzunehmen.

Im Sinne einer Textarbeit befassten wir uns in diesem Zusammenhang mit dem Kapitel aus dem Buch von Heinz Grill: „*Das Wesensgeheimnis der Seele*“: „*Der Zusammenhang des Herzens mit den Beinen*“. Heinz Grill beschreibt, dass es ganz und gar nicht unwichtig ist, „*welche Wege der Mensch im Leben einschlägt und welche Absichten er in seine verschiedenen Schritte hineinlegt*“. Dass in den menschlichen Beinbewegungen „*die tiefen Bedürfnisse nach Sozialität, Verbindung und eleganter Rhythmik im Miteinander*“ ruhen.

Nach dem Aufstieg, am Gipfel angekommen, tauschten sich die Teilnehmer über ihre Motivation aus, an dem Workshop teilzunehmen bzw. warum der WS ausgeschrieben wurde.

Im Anschluss daran erörterten wir, in einem ruhigeren Bereich des Ruinengeländes, den Begriff „*Innere Ruhe*“ - Was verstehen wir darunter im allgemeinen? Wie kommt sie zustande? Was ist das Gegenteil: „Innere Unruhe“? Wie würden wir sie beschreiben und wie kommt sie zustande? Als eine erste Antwort kamen wir zum Ergebnis, dass Unruhe, Nervosität bzw. in der Folge Ängste, meist dann entstehen, wenn wir Informationen von aussen aufnehmen, die in ihrem Gehalt unwahr oder suggestiv sind, den Menschen manipulieren, betrügen oder täuschen wollen.

Begegnen wir jedoch „wahren, guten und schönen“ Aussagen, interessieren wir uns für Gedanken, die in sich selbst logisch und edel sind, die auch den universellen, ewig gültigen Gesetzen folgen, so scheint sich in der Seele eine Ruhe und Ordnung einzustellen.

Ganz praktisch erfolgte im Anschluss an diese einfache Erörterung zum Begriff der „Inneren Ruhe“, eine Betrachtungsübung. Jeder TN wählte sich ein Blatt und betrachtete es mit seinen Augen wach und aufmerksam gemäß seiner Form, seiner Farbe, seines Wachstumszustandes (frisch gewachsen oder schon verwelkt).

Im Anschluss daran erinnerten die TNinnen das zuvor mit den Augen physisch wahrgenommene in der Rückerinnerung mit geschlossenen Augen. Als dritte Stufe wurde die Betrachtung mit der Frage ergänzt, welche Kräfte es gebraucht hat, bzw. welche Kräfte notwendig waren, bis es zu der Naturerscheinung gekommen ist, wie wir sie aktuell in den Händen halten: Fester Boden, Erde, Wasser, Mineralien, Licht, Wärme. Eine TNin stellte fest, dass es schon einige Zeit braucht, bis überhaupt aus einem Samen ein Bäumchen wird, aus diesem ein Baum und aus diesem ein Blatt entsteht, das einmal zu Boden fällt.

Auf die Nachfrage, wie diese Übung auf unser Gemüt wirkt, kamen die die Antworten, dass die eigene Atmung während der Betrachtung freier erlebt wurde, dass eine Weite im Sonnengeflecht entstanden ist, bzw. dass eine Wachheit im Bewusstsein, bei gleichzeitiger Ruhe und Zentrierung erlebt wurde - dass eine erste Form von „*innerer Ruhe*“ im Gemüt bzw. in der Seele entstanden ist.

In Erweiterung dieser Grundübung, bei der wir den Blick nach aussen, zu einer physischen Wirklichkeit richteten, stellten wir fest, dass wir dieselbe Methode gemäß der aufmerksamen Anschauung unsere vielen in der Seele sich meist unruhig bewegenden Gedanken und Gefühle anschauen können. Sich zu fragen, woher kommen diese Gedanken bzw. Gefühle - wo liegt ihr Ursprung? Wie stehen sie im Zusammenhang mit den eigenen Lebensinhalten? Welche andere, „wahre, gute und schöne“ Gedanken bzw. Inhalte, könnte ich anstelle dessen setzen, diese mir „Vor-Stellen“ bzw. interessiert bewegen und erörtern?