

# Vorbereitungen für ein Retreat zu Hause

Lieber Yogi,

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich entschieden haben, diese Reise der inneren Erkundung durch ein Retreat zu Hause anzutreten. Ganz gleich, ob Sie zum ersten Mal an einem Retreat teilnehmen oder schon lange praktizieren, die Schaffung eines heiligen Raums für die Praxis in Ihrer häuslichen Umgebung bietet einzigartige Möglichkeiten für Wachstum und Erkenntnis.

## Ein Hinweis für Erst-Retreat-Teilnehmer

Ihr erstes Retreat zu Hause zu machen, ist eine fantastische Möglichkeit, Ihre Meditationspraxis zu vertiefen. Sie genießen den Komfort der vertrauten Umgebung, während Sie von erfahrenen Lehrern angeleitet und von einer Gemeinschaft von Mitpraktizierenden unterstützt werden. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie sich unsicher fühlen - das ist ganz natürlich und Teil der Reise. Erinnern Sie sich daran, dass jeder erfahrene Meditierende einmal ein Anfänger war, und dass Ihr Engagement für die Praxis bereits ein bedeutender Schritt nach vorn ist.

## Schaffen Sie Ihren heiligen Raum

Ihre Praxisumgebung kann Ihre Rückzugserfahrung erheblich unterstützen. Berücksichtigen Sie diese unterstützenden Elemente:

- Wählen Sie einen ruhigen Ort mit minimalen Ablenkungen
- Schaffen Sie einen sauberen, einfachen Raum, der Ihre Praxis unterstützt.
- Erwägen Sie, bedeutungsvolle Elemente wie Blumen oder eine Kerze hinzuzufügen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie einen bequemen Meditationssitz haben.
- Stellen Sie Ihr Gerät für Online-Sitzungen gut auf

## Vorbereiten Ihres Haushalts

### Familie und Mitbewohner

Offene Kommunikation ist der Schlüssel:

- Führen Sie klare Gespräche über Ihre Rückzugszeit
- Erklären Sie Ihr Bedürfnis nach Stille und minimaler Interaktion
- Legen Sie Richtlinien für die notwendige Kommunikation fest
- Signale für dringende Angelegenheiten schaffen

### Üben mit Partnern

Wenn Sie den Rückzug mit einem Partner teilen:

- Überlegen Sie, ob Sie zusammen im selben Raum sitzen wollen.
- Legen Sie im Voraus Kommunikationsrichtlinien fest
- Erstellen Sie einen Zeitplan für gemeinsame Aufgaben
- Unterstützen Sie die Praxis des anderen, während Sie Ihren eigenen Freiraum behalten

## **Praktische Vorbereitungen**

### **Lebensmittel und Mahlzeiten**

Halten Sie die Ernährung einfach und unterstützend:

- Mahlzeiten im Voraus planen und vorbereiten
- Erwägen Sie die Zubereitung größerer Portionen für Reste
- Halten Sie Snacks leicht zugänglich
- Betrachten Sie die Zubereitung von Mahlzeiten als Teil Ihrer Praxis
- Für längere Exerzitien sollten Sie die Möglichkeit der Lieferung von Lebensmitteln in Betracht ziehen.

### **Richtlinien für die Online-Teilnahme**

Um sowohl Ihre Praxis als auch die Gemeinschaft zu unterstützen:

- Kommen Sie ein paar Minuten früher zu den Sitzungen
- Lassen Sie Ihre Kamera während der Gruppensitzungen nach Möglichkeit eingeschaltet.
- Positionieren Sie Ihr Gerät so, dass es möglichst wenig ablenkt.
- Bleiben Sie stumm, wenn Sie nicht zum Sprechen aufgefordert werden.
- Halten Sie die Etikette der Meditationshalle ein (minimale Bewegung, kein Essen während der Sitzungen)

### **Unterstützung für Ihre Praxis**

Erinnern Sie sich an diese hilfreichen Praktiken:

- Behandeln Sie alle Aktivitäten als Gelegenheit zur Achtsamkeit
- Bewegen Sie sich langsam und bedächtig
- Bewahren Sie so oft wie möglich edle Stille
- Bleiben Sie präsent mit allem, was auftaucht
- Vertrauen Sie darauf, dass Herausforderungen Teil der Praxis sind

### **Technische Tipps**

- Testen Sie Ihre Online-Einrichtung vor Beginn des Retreats
- Halten Sie bei Bedarf ein aufgeladenes Ersatzgerät bereit
- Halten Sie Ihren Übungsraum technisch minimalistisch
- Erwägen Sie die Verwendung von Kopfhörern für besseren Klang

Denken Sie daran, dass dies Ihre Zeit zum Üben und zur inneren Erkundung ist. Seien Sie sanft zu sich selbst, wenn Sie diese besondere Zeit zu Hause gestalten. Jeder Moment der Praxis ist wertvoll, egal ob er sich friedlich oder herausfordernd anfühlt. Mit herzlichen Wünschen für Ihre Praxis, Ihr Retreat-Team

*"Am Ende sind diese Dinge am wichtigsten: Wie gut hast du geliebt? Wie vollständig hast du gelebt? Wie tief hast du losgelassen?" - Buddha*