

## Was hat dich an diesem Abend berührt? Was nimmst du mit?

- DANKE für die Stille-Quelle!
- Das Feine, Sanfte, tiefe Ruhige in allem...
- meine Ärgerzustände in einem anderen Rahmen zu betrachten und den Gedanken das ich auch zufrieden sein darf - es wert bin - so sein darf- glücklich sein darf -und das dafür eine Bemühung nötig und passend ist.
- loslassen, sanft, Weite, Gelassenheit, wahrnehmen, genießen
- Ich war ja nun lange Zeit nicht mehr dabei. Deshalb bin ich für diesen Abend sehr , sehr dankbar. Er hat mir Mut für die Zukunft gegeben. Rudolf
- Diese Jahres-Zeit in „unserer Kultur“ zu würdigen und uns damit zu verbinden und den Pfad weiterzugehen tut mir gut.
- Metta
- begleiten kann mich das Gefühl, wie wertvoll die Stille für mich ist
- Vielen Dank für den heutigen Abend. Ich nehme die Weite und Weichheit für mich mit. Danke auch für die schönen Blumen, die helfen beim Wohlsein. 🌸🌿
- ein großes Ja zu der Stille in mir, dass die Stille oft die Lösung zu mir selbst ist
- Es war sehr berührend für mich wie schnell ich durch das Thema Stille in die Ruhe kommen konnte...nach einem sehr unruhigen Tag. Durch das Beisammensein in der Gemeinschaft und durch deine sanfte Stimme Sylvia. Danke vor Herzen an euch alle!!
- Krippe, Körper Sensorik, aus der Stille schöpfen statt mich zu erschöpfen
- Stille ist für mich eine große Kraft und wenn ich sie suche, erfahre und halten kann, ist das verbunden mit Tiefe und Dankbarkeit für das Leben.
- Stille auch im Kontakt mit anderen zulassen. Es muss nicht unentwegt geredet werden.
- Das Denken in die Stille mit hinein nehmen - die Stille ist immer da - den Weg zur Stille freilegen
- Die gemeinsame Stille so schön - wie in der Morgenmeditation! Die Zuversicht spüren, die daraus entsteht. Dankbarkeit für den Weg und die Community. ganz im Hier und Jetzt sein.

- ♥
- stille, ruhe, leere, Erholung, Labsal stille. danke. urteilsfreies gewahr sein. weite. loslassen. sich an all das erinnern, immer wieder, immer öfter
- Die Fragen: Welche Voraussetzungen braucht die Stille? Komme ich aus der Stille oder aus der Getriebenheit? Aus der Stille heraus ein erfülltes Leben leben zu können. Die Quelle ist die Stille. Stille=gestillt sein=in Frieden sein
- Innere Ruhe
- Ich fand die Stille sehr schön, in dieser wuseligen Zeit brauche ich das sehr
- mich öffnen für den gesamten Geisteszustand, der ich jetzt bin. Wie wichtig die Stille ist.
- Ich möchte möglichst häufig auf die Stille am Ende des Ausatemens achten!
- Was hat mich berührt - Beispiel der Krippe, die Möglichkeit, aktuelle Themen damit zu verbinden. Stille: ich bin so beschäftigt, weiß aber, dass Stille mir gut tut- und doch fällt es mir schwer Stille zu praktizieren. Habe wieder einen Ansporn bekommen, das wieder stärker zu üben.
- stille ist heilsam
- Die Stille wurde für mich im Laufe des Abends immer deutlicher spürbar und ich kann sagen, ich mag die Stille und bin gerne mit ihr zusammen. Sie ist eine sehr gute Freundin.

Es war schön erinnert zu werden an die Möglichkeit immer hier & jetzt in die Wahrnehmung der Stille & Leere zugehen und von diesem Ort in die Welt zu wirken.

- In der Stille mein Herz spüren
- Stille Momente.... unabdingbar notwendig, damit der Geist nicht durchdreht.
- stille im Alltag, der Moment des nicht tun
- Ich liebe die Stille
- Heilung, Stille, Verbundenheit und zu tiefste Menschlichkeit
- Danke für den Abend! Allerdings muss ich sagen, dass ich während der Woche, nach der Arbeit, nicht so konzentriert und bei der Sache bin wie am Wochenende. Ich würde mir wünschen, dass solche Veranstaltungen künftig am Samstag oder Sonntag stattfinden und auch nicht so spät. - Mein Stille-Bedürfnis ist seit Winterbeginn extrem. Bin ständig auf der Suche danach. Z.B. Noise-Reduction-Kopfhörer, auch um den Nachbarn zu entgehen und auch zu Hause absolute Stille zu haben

- Stille ist mein Lebenselixier, wie essen und trinken, ohne sie geht es nicht. Und Stille ist immer wieder ein Mittel, um Klarheit zu finden.
- mehr Atemraum, Stille ist nährend, erfüllt
- Gestillt sein ist ein schönes Bild und der leere Raum in dem Dinge stehen. Die Bilder werde ich mitnehmen...unter anderem.☺
- Ich möchte meiner Sehnsucht nach Stille nachgehen
- Ein - Aus - Pause => Weite - Hingabe - Stille. DANKE !
- Einfachheit Klarheit zuhören sein dürfen liebevoll empfindsam INNE HALTEN gegenwärtig
- In der Stille finden wir die Ganzheit.  
Leere ist unser Zuhause.
- Die Stille hat mich berührt und auch, dass ich dabei bin, ohne mich anzustrengen. So eröffnet Präsenz einen weiten Raum.  
Wie wunderbar.
- Heute für mich mitgenommen: Frühwarnungen im Körper spüren, merke ich doch jetzt schon häufiger, auch unzufriedene Stimmungen. „Warum immer ich“. Freue mich, dass ich darin schon geübter bin, es wahrzunehmen. Stille genießen.
- Kraft der Gedanken. Stille des Geistes ist so wichtig wie der Schlaf für den Körper
- Bemühen als liebender Akt
- Mich hat die letzte Meditation sehr berührt. Hingabe, Loslassen, Stille, Gestilltheit
- tiefe Sehnsucht nach Stille, das leise feine Beben wahrnehmen, bevor der Gedanke oder das Gefühl sich zeigt, heilig - heil werden, ganz werden
- große Sehnsucht nach Stille, sein zu können, nichts tun zu müssen
- Angemessene Bemühung: mehr Zeit auf dem Kissen = natürliches Bemühen, mit der Energie aus der Quelle.
- Die Sehnsucht nach der Stille zu spüren. Zu spüren waren heute die vielen Gedanken, die da sind, die Unruhe ...
- Mut, Ehrlichkeit hat mich berührt. Stille ist mir morgens erlebbar in der Dunkelheit des Waldes, wo ich im See mein Morgenbad nehme, den Weg mehr ertaste als sehe, der Mondschein zwischen den Baumkronen.

- ich bin so froh um diesen heilsamen Weg in dieser verrückten Zeit.....und in der Stille ist alles gut. Danke ☺
- Ruhe macht uns empfindsamer & freundlicher. Die Ruhe ist zwischen den Tönen wie die Leere hinter & unter den Objekten ist & um sie herum.
- Die Stille ist immer da. Heilsein.
- Ich bin gerade zu unruhig, hab keinen Moment Stille erhaschen können, da morgen ein Termin ansteht, vor dem ich sehr aufgeregt bin und die Arbeitsbelastung gerade sehr groß ist. Aber ich habe mich in der Meditation an einen Moment großer Stille erinnert. Das hat mich genährt. Danke.
- auch im größten Chaos gibt es den Stillpunkt, ich kann ihn erfahren, wenn ich innehalte, das Chaos zulasse und auch nicht dagegenhalte. Dann beruhigt sich was und weitet sich.
- Deine Ausführungen über das "Still werden" hat mich berührt und wieder mehr zu mir selbst gebracht 🌸
- Zeit nehmen für Ruhe
- in der Dunklen Zeit nach innen gehen, in die Stille, ganz wertvoll
- und das vertrauen und Stille für mich zusammen gehören
- Stille bewusst und aktiv ermöglichen mithilfe entspannter Anstrengung, damit darin etwas zur Erscheinung kommen kann
- entspannen, ohne Druck und Wollen sich hineingeben, in die Stille, die geführte Meditation hat sehr gut getan, Danke
- Stille ist für mich ein Sehnsuchtsort.  
Stille entsteht zwischen zwei Gedanken.  
Stille bedeutet Mut Gedanken loszulassen.
- Für mich war die Meditation sehr erfüllend und Dein Input, den leeren Raum wahrzunehmen statt der Dinge, die darin sind. Schön war für mich das Bild, dass die Stille für den Geist so wichtig ist wie für den Körper der Schlaf
- Deine enge Begleitung eben in der Meditation hat so gutgetan. Hat mir sehr geholfen die wichtigen Bestandteile der Meditation zu erleben. Auch wenn ich sehr müde war und tatsächlich auch eingeschlafen war für Sekunden fühlte ich mich in den Schritten warm begleitet.

- In den USA bekam eine politische Krippe virale Aufmerksamkeit. Die Krippe nimmt gegen die teilweise illegale und oft harte Auslieferung von Migranten Stellung. Maria, Joseph und Jesus sind nicht zu sehen, weil die Immigrationsbehörden sie abgeschoben haben:  
[https://www.nytimes.com/2025/12/08/us/massachusetts-church-ice-nativity-scene.html?unlocked\\_article\\_code=1.708.gAyG.pCi9kVMQSaya&smid=url-share](https://www.nytimes.com/2025/12/08/us/massachusetts-church-ice-nativity-scene.html?unlocked_article_code=1.708.gAyG.pCi9kVMQSaya&smid=url-share)
- Das Lied stille Nacht, heilige Nacht, das ich jede Weihnachten singen, hat eine ganz andere Tiefe und Aktualität für mich bekommen. Die Stille und das Heilige und die Nacht sind zu mir gekommen.
- Die Stille ermöglicht es mir mehr und mehr das Aufkommen der heilsamen und unheilsamen Zustände wahrzunehmen.
- Wir rühren nicht in der Schneekugel herum. Weisheit hat die Stille als Grundlage.
- Die Stille nochmal in den Mittelpunkt stellen
- deine Begleitung in die Stille war großartig
- Ich habe meine große Sehnsucht nach Stille wahrnehmen können ... und freue mich auf meine Meditation Morgenfrüh – in mein „kleines Kloster“ mich zu setzen, zurückzuziehen – auch wenn ich noch nicht über DAS ZÄHLEN -im Moment- „hinauskomme“ ... mich immer wieder zu „setzen“, immer wieder FRISCH und neu, mich wieder „setzen“ und zu üben ... ganz herzlichen Dank, Sylvia für diesen Abend, diesen Raum zu „Stille-Momente“! 🙏💡❤️