

## CHAT zur Frage: Was nimmst du heute Abend an Inspiration und Erkenntnis mit?

- Verweilen in der Stille, auch wenn's außen unruhig ist
- ich moechte den Gedankenund....  
neugierig sein
- Nichtwissen und dadurch Entlastung erfahren. 😊
- Gedanken und Gefühlen den richtigen Platz geben
- Tiefe Ruhe und Frieden in mir! Danke Sylvia!!  
Danke an alle!!!!
- Den Weg durch die Stille in den Raum der Weisheit
- Freiheit ist in mir zu finden
- Weite Schaffen und Unwissenheit einladen.  
Alles annehmen was ist
- wenn der Raum sich öffnet, die Kraft spüren und ins Leben bringen
- Lebendigkeit und Staunen ... ..nicht Lösen
- Heide: Freiraum gibt Klarheit und Frische
- Nicht wissen gibt mir Raum für Offenheit.
- die Meditation/Übung sehr, sehr hilfreich. Danke!
- In der Stille erlebe ich Weite, die mir Ruhe schenkt.
- In der Stille liegt die Weisheit
- Nicht-Wissen eröffnet Staunen
- erleben und erkennen wollen mit meinem ganzen Wesen
- neugierig sein und mit allen Sinnen erleben wie bei einer neuen Frucht
- Beiseite stellen von Problemen und innere Freiheit erleben 🌻  
Leben ist nicht berechenbar
- Ich habe gespürt, was mich stresst - und mein Wort gefunden  
„LOSLASSEN“, das mir hilft und unterstützt
- Ich weiß nicht. Es will sich mir noch zeigen.
- Vertrauen schafft inneren Raum und Stille.
- Eine lebenslange Übung!
- Verbunden in der Unvollkommenheit
- Staunen - lauschen - offen gegründet in vertrauen
- Unsicherheit als Chance, geduldiges warten und sich auch überraschen LASSEN
- in die Realität erwachen und nicht identifizieren
- Sehnsucht nach der Stille
- Freiraum schaffen

- Ich nehme Erleichterung mit und ein Schmunzeln über einige Deiner Worte.
- wer bin ich ohne all meinen Ballast
- Ich bin nicht das Problem
- Mut, sich in das Nichtwissen fallen zu lassen. Vertrauen. Nicht-Identifizieren. Nicht-Anhaften.
- Die Stille ist immer da...
- Der Weisheit Freiraum geben
- Stille ist Lebendigkeit
- Das ist so ein Gefühl ohne Gepäck unterwegs zu sein und das ist wunderbar und gleich wieder beängstigend wie ein inneres zusammenziehen
- Meinen Gedanken nicht immer oder immer weniger glauben, Es aushalten, es nicht zu wissen und vertrauen, dass das Leben weitergeht, sich öffnet!
- Staunen ist inspirierend. De-identifikation verständlich, aber in der Praxis schwierig.
- Loslassen und Erleichterung spüren. Den inneren Reichtum sich entwickeln lassen.
- ich bin still geworden
- Respect
- Ich bin nochmal sensibilisiert für die Identifikation. Versuche mal ,sie stärker wahrzunehmen im Alltag
- Seelenfrieden, Zugang zur Insel
- Hab` MUT in das Nicht-Wissen einzutauchen!
- Ich weiß noch nicht - es wird sich zeigen
- Offen und neugierig bleiben.
- Alles was du zum Thema sagst, ist sehr attraktiv und stimmt mich total positiv - obwohl ich sehr müde bin
- Dankbarkeit und Verbundenheit taucht aus der stille auf
- Die Erfahrung von Leere, ungewohnt und verunsichernd, aber macht mich neugierig....
- Stille ist keine Gefahr sondern nach Hause kommen
- Mich von materiellem Ballast befreien
- Mich in Nicht-Identifikation üben, um Freiraum zu gewinnen.
- Nichtwissen ist eine Erleichterung
- Schwieriges Unterfangen
- Lauschen Geschehen lassen
- der Raum sein, in stille leben, lebendig sein, Offenheit, unverletzbare Lebendigkeit, den Raubfisch sein lassen
- Freiheit LIEBEN! Keine Angst vor Weite
- ich bin der Raum des Gewahrseins

- der innere lärm kommt zur ruhe
- Die Gedanken, Konzepte, Ansichten immer mehr hinterfragen, den Griff lockern und lösen, frei werden.
- die Offenheit und Möglichkeit des Augenblicks.
- einen Konflikt anschauen wie eine Frucht  
Gelassenheit
- Der innere Raum der Stille ist immer da. Man ist manchmal nur zu verblendet, um hinein zu gelangen.
- Ich hatte in der Übung auch das Wort "Vertrauen". Der Vortrag hat ganz wunderbar dazu gepasst. Danke!
- Erster Schritt: Entspannung - es gibt keine Strategie, mit der wir die Unberechenbarkeit des Lebens in den Griff kriegen
- Je mehr ich die Identifikation loslasse je mehr gewinne ich an Lebendigkeit
- Identifikationen loslassen, den inneren Raum erfahren
- Raum der Stille entdecken, gestalten. lieben lernen...
- Mehr und mehr zur Ruhe finden
- Dankbarkeit und Stille
- Weiter Raum
- nicht nachlassen. Gedanken etikettieren.
- darauf vertrauen, was aus der Stille für Antworten kommen bedeutet weniger auf andere zu hören
- Wir werden es gewahr werden...ist ein Lieblingszitat meiner Oma
- Nicht-Identifikation, um denselben Raum und Gewahrsein zu spüren. Wichtig für mich.. Der stabile gleichmütige geist
- Etwas loslassen, um etwas Heilsameres zu erfahren.
  - Zuversicht!
- Probleme wahrnehmen, wegpacken und sich trotzdem gut fühlen ;-)
- Neugier - Freude - Freiheit
- ich bin erstaunt, wie das Motto "Wir geben der Welt die Tiefe zurück" sich in mir während dieses Retreat vollzieht.
- Sich dem Nicht-Wissen hingeben, neugierig sein, kann so spannend sein.
- loslassen immer wieder neu, horchen offen sein
- Vertrauen kann immer tiefer sich entfalten
- Zuflucht, nach Hause kommen - tiefe Dankbarkeit
- Heute bin ich müde und brauche Schlaf
- Ich möchte gerne meine Denk-Konzepte erkennen und dann loslassen
- Entspannung ist der Türöffner für u.a. Weisheit
- Mein Gedankenströmen als Identifikation erkennen
- immer wieder Anfänger sein 😊

- Mein Denken als Märchen erkennen
- Mich zu entspannen ist der Schlüssel zu meinem Raum der inneren Stille !!!!
- voller staunen sich dem Konflikt, der Krise nähern allem mit Respekt begegnen
- ohne Vertrauen ist es schwierig in die innere Heimat einzutreten.
- Ich habe noch mal anders begriffen, wie der Raum der Ruhe hilft, als Konzept im Umgang mit dem "Lärm"