

# Begegnung mit sich selbst

VERZICHT NIMMT NICHT, VERZICHT GIBT

MARTIN HEIDEGGER



*Verzicht entlastet und schafft frischen Freiraum.  
Verzicht ermöglicht Bewusst-Sein für unser Selbst.*

Stille. Keine Musik, kein Verkehrslärm, kein Smartphone. Keine Nahrung, kein Hunger. Kraft schöpfen aus der Natur, der Sonne, dem Blätterrauschen und dem Vogelgezwitscher. Im Wald frische Luft und Vitalität tanken. Aus der Tiefe des Selbst erhebt sich ein Konzert aus Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen.

Verzicht gibt, er schafft Freiraum. In diesem Freiraum kann die Begegnung mit sich selbst auf allen drei Ebenen stattfinden: im Körper, in der Psyche und im Geist. Verzicht schafft Raum für Achtsamkeit und Bewusst-Sein, Bewusst-Sein für sich selbst. Wir spüren uns selbst wieder, begegnen uns Selbst und spüren in unser Selbst hinein.

Fasten ist bewusster Verzicht. Die körperliche Dimension des Fasten ist der Verzicht auf Nahrung. Die inneren Organe erhalten eine Pause und können sich erholen. Die einzelnen Zellen des Körpers reinigen sich. Frische Luft und sanfte Bewegung unterstützen die Regeneration des gesamten Organismus. Ein Gefühl der Leichtigkeit bestätigt den neu gewonnenen, inneren Freiraum. Befreit von den Überlastungen des Alltags ist der Körper wieder spürbar. Im achtsamen Yoga fühlen wir in den Körper hinein, was belastet ihn? Was braucht mein Körper? Spannungen und Blockaden werden uns bewusst, wir lassen sie los und sie können sich auflösen. Fasten schafft Freiraum, in welchem wir unserem Selbst auf körperlicher Ebene wieder frisch begegnen können. Aber Fasten setzt auch Energie frei für psychische Reinigungsprozesse.

Der Verzicht auf Musik, Verkehrslärm und Smartphone unterstützt die psychische Regeneration. Die Überlastung der Sinne im Alltag und die hektischen Gedanken weichen der Stille des Klosters und des Waldes. Gedanken und Emotionen beruhigen sich, Stress weicht der Ruhe. In der Stille entsteht Freiraum in der Psyche, wir können in uns hineinhören. Die wirklich wichtigen Fragen kommen auf: Wer bin ich? Was brauche ich? Was macht für

mich Sinn? Was will ich ändern? Stille und Fasten schaffen Freiraum in der Psyche, Freiraum für die Begegnung mit sich selbst in Gedanken und Emotionen.

Gedanken und Emotionen kommen zur Ruhe. Uns wird bewusst, dass unser Selbst nicht nur aus Körper und Psyche besteht. In achtsamer Meditation beobachten wir unsere Gedanken und Emotionen, lassen sie aus der Tiefe des Selbst emporsteigen, betrachten sie und lassen sie sodann los; wir halten sie nicht fest, wir schieben sie nicht weg, wir lassen sie einfach weiterziehen – ohne Ziel, ohne Zweck. Und wir genießen die Freiräume zwischen den Gedanken und Emotionen. In diesen Freiräumen begegnen wir uns selbst im Geist. Und im Geist kommen Antworten auf die wichtigen Fragen aus der Tiefe des Selbst: Wer bin ich? Was brauche ich? Was macht für mich Sinn? Was will ich ändern?

Unter den vielfältigen Anforderungen des hektischen Alltags ist unser Selbst oft überlastet. Zuviel Nahrung und Genussmittel überfordern den Körper, Lärm und Stress stören die Psyche, eine Flut von Gedanken und Emotionen verdeckt den Geist. Bewusster Verzicht für einige Zeit ermöglicht das Loslassen auf allen Ebenen. Verzicht entlastet und schafft frischen Freiraum. Verzicht ermöglicht Bewusst-Sein für unser Selbst.

Die Begegnung mit sich selbst ist eine Abenteuerreise. Eine Reise in den Körper, in die Psyche und in den Geist. Fasten, Stille und Meditation ergänzen einander gegenseitig und schaffen im Loslassen Freiraum für frisches Bewusst-Sein. Der frische Freiraum und das gestärkte Bewusst-Sein für unser Selbst schenken uns nicht nur Antworten auf wichtige Fragen, sondern auch Motivation und Kraft für die Umsetzung der gewonnenen Einsichten im hektischen Alltag. Die Begegnung mit sich selbst ist der Beginn einer Reise, nicht nur zu sich selbst, sondern auch zu mehr Gesundheit und Glück in der Zukunft.

PHILIPP TAVAKOLI