



## Allgemeine Hinweise zu einem Online-Retreat

---

Wir freuen uns, dass dieses Online Retreat es möglich macht, im eigenen Umfeld zu praktizieren. Ein solches Retreat unterscheidet sich natürlich von einem Präsenzretreat in einem Zentrum und ist mit Vor- und Nachteilen verbunden.

Für alle, welche keine oder wenig Erfahrung haben mit einem Retreat zuhause nachfolgend einige Hinweise, die helfen können, diese Tage möglichst nutzbringend und unterstützend zu gestalten.

### Einrichten des Meditationsorts

- Bereitstellen aller nötigen technischen Voraussetzungen: Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon, evtl. ein Headset.  
Ein Smartphone ist weniger empfehlenswert.
- Zuverlässiger Internetzugang.
- Wenn möglich Einrichten eines speziellen Praxisortes für die Retreatzeit, z. B. einen bestimmten Raum in der Wohnung, der relativ ruhig und frei von Ablenkungen ist.
- Geeigneter Bereich für die Gehmeditation von ca. zehn bis fünfzehn Schritten zum Auf und Ab Gehen. Dies kann innerhalb der Wohnung sein oder auch ein Ort im Freien, der ruhig gelegen ist.

### Abgeschlossenheit / Schweigen

- Klärung, wie viel Abgeschlossenheit während dieser Tage möglich ist.
- Wenn die Zeit vollständig als Retreat beschlossen wird, ist es empfehlenswert, für die Dauer dieser Zeit vollständig offline zu gehen und ganz im Schweigen zu sein.
- Keine anderen Termine / Aktivitäten planen.
- Hilfreich ist es eine Abwesenheitsmeldung einzurichten.
- Für wer nicht ganz in die Abgeschlossenheit gehen will oder kann, besteht die Möglichkeit, die Zeit als Praxisunterstützung im Alltagsumfeld zu nutzen und so viele gemeinsame Praxiszeiten wie möglich dabei zu sein.
- In diesem Fall mag es hilfreich sein, im Zusammenleben mit anderen Menschen vor dem Retreat zu klären, zu welchen Zeiten du verfügbar bist und zu welchen im Schweigen. Die Zeiten des Austauschs sind eine gute Möglichkeit, Achtsamkeit in der Kommunikation zu üben.
- Evtl. Tagesplan aufhängen, so dass die MitbewohnerInnen informiert sind.
- Gegenseitige Kompromissbereitschaft ist hilfreich, damit alle Involvierten harmonisch durch diese Tage kommen.

**Mahlzeiten**

- Planung deiner Mahlzeiten und Erledigen aller Einkäufe und allfälligen Vorbereitungen vor Beginn des Retreats.
- Möglichst einfach zuzubereitende, unkomplizierte Mahlzeiten.

**Während des Retreats**

- Verzicht während des Retreats auf die Nutzung anderer elektronischer Geräte oder auf den Umgang mit anderen Medien (Büchern, Zeitschriften).
- Übe dich in Selbstdisziplin, indem du an allen Sitzungen teilnimmst und dich an den Praxisplan hältst, wenn du beschlossen hast, die Zeit als Retreatzeit zu nutzen.
- Lass dich auf die gemeinsame Meditation und die angebotenen Belehrungen ein, so wie du es bei einem Retreat in einem Retreat-Zentrum tun würdest. Das heisst z.B. auch, während den Sitzmeditationen, ausser bei den Abendvorträgen, keine Notizen zu machen.

**Ein bisschen Zoom-Etikette**

- Auch wenn wir nicht physisch zusammen sind, ist es wichtig pünktlich zu erscheinen. Bitte jeweils ein paar Minuten vor Beginn der Sitzung beitreten und sich am Meditationsplatz einrichten, so dass wir gemeinsam beginnen können.
- Bitte während der Meditation und dem Abendvortrag nicht trinken, essen oder rein- und rausgehen.
- Das Mikrofon stumm geschaltet lassen, ausser während der Gruppengespräche. Dies hilft, Hintergrundgeräusche zu vermeiden, die von allen gehört werden.
- Es ist unterstützend für uns alle, wenn die Kamera eingeschaltet bleibt, solange wir gemeinsam vor dem Computer sitzen, weil es ein Gefühl des Zusammenseins fördert. Wenn jedoch der Ort gewechselt werden muss oder wenn zuhause Ablenkungen stattfinden, ist es besser das Video für diese Zeit auszumachen. Es lenkt weniger ab und fördert die Ruhe in unserem gemeinsamen Raum.
- Bitte auf Multitasking verzichten, d.h. alle anderen Geräte und alle anderen Programme ausschalten. Auch auf gegenseitigen Chatgebrauch verzichten, ausser bei etwas Dringendem oder wenn er durch die Kursleitung für eine Information gebraucht wird.

Und zu guter Letzt: Es ist immer möglich, dass die Technik, deine oder die des Hosts, zeitweilig versagt. Neben der Gelassenheit, die in einem solchen Moment gefragt ist, ist es am besten zu warten, bis der Host die Verbindung wieder herstellen kann oder deine eigene Verbindung wieder neu aufzubauen. Wenn dies für längere Zeit nicht möglich ist, am besten aussteigen, weiter praktizieren und in der nächsten geplanten Online-Sitzung wieder einsteigen.

**Wir wünschen einsichtsreiche Tage!**