

**Retreat „Das Wunder des WIR“
Mit Helga und Karl Riedl, 16. – 21. April 2025**



2. Impulsvortrag Karl Riedl am 18. April – Zusammenfassung (KI-generiert)

Eine bewusste Präsenz im Hier und Jetzt erfordert Anstrengung und Übung, ähnlich einem musikalischen oder sportlichen Training. Zu Beginn steht das Körperbewusstsein im Vordergrund, das sich dann zu einem Bewusstsein von Körper und Geist entwickelt. Ziel ist es, von konkreten Gedanken und Objekten loszulassen und rein in das Gewahrsein einzutauchen. Das erfordert regelmäßiges Üben, um Ablenkungen auszuschalten und die eigene Centre zu finden. Dabei wird deutlich, dass Bewusstsein kein aufregendes Erlebnis ist, sondern eine subtile und feine Erfahrung. Bewusstheit erlaubt es uns, selbst scheinbar banale Momente im Alltag wertzuschätzen und zu erleben. Oft neigen wir dazu, in Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft zu schweifen, was vom eigentlichen Dasein ablenkt. Bewusstsein ermöglicht ein tieferes Verständnis der eigenen Handlungen und ihrer Auswirkungen auf unser Leben. Ein bewusster Lebensstil könnte, ähnlich wie Nachhaltigkeit, in das tägliche Leben integriert werden, ohne dass darüber viel Aufhebens gemacht wird. Die Fähigkeit, einfach präsent zu sein und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, könnte die Grundlage für ein erfülltes und zufriedenes Leben sein.