

Black Palm 2021

Tagelang

nichts-tun

in stiller Dunkelheit



Vorwort aus meiner Geschichte

Ostern 2016, ich wohnte noch in meiner WG am Hansaplatz in Hamburg, folgte ich dem innerern Drang nach Reizreduktion. Wochen der des Nichtstuns, der Meditation und auch des Schweigens reichten offenbar noch nicht und so verschloss ich meine Augen an jenem Karfreitag um mich meinem Innenleben zu widmen. Es wurden 3 ganze Tage. Nichts machen zu müssen, zu dürfen und zu können hat mich und mein Leben elementar bereichert. Vielleicht hast du Lust, das auch auszuprobieren!?

Ich möchte dich dazu einladen, am Palmwochende für einen Zeitraum deiner Wahl, mindestens aber 24 Stunden deine Augen zu schließen, zu schweigen, vielleicht zu fasten und auch auf sonstige äußere Ablenkungen zu verzichten (Mitmenschen, Musik, ...). Mach genau das, was dir da hilft zu dir zu kommen und was dir gut tun kann.

Es werden zwei **Zoom-Treffen** zu Beginn und zum Abschluss des Wochenendes stattfinden:

Do, 25. & So, 28. März 2021, jeweils um 17:30 Uhr.

Bitte melde dich bis eine Woche vorher formlos per Mail an. Den Raumlink bekommst du dann spätestens am Donnerstagmorgen.

SONSTIGE HINWEISE

Ich lade dich ein in der Zeit

- die Augen geschlossen zu halten. Hilfsmittel wie Augenbinden oder Klebeband helfen dabei.
- nicht zu sprechen, zu singen oder zu tönen und auch sonst achtsam mit der Stille zu sein.
- nicht zu essen und wenn doch: Die Nahrung sollte nicht leicht verderblich und leicht blind verzehrbar sein.
- auf sonstige Ablenkungen wie Handies, MP3-Player, Hörbücher etc. zu verzichten

Informiere deine unmittelbaren **Mitmenschen** (Mitbewohner, ggf. Nachbarn...) über das Vorhaben, dass sie sich nicht sorgen oder erschrecken und dich nicht stören.

Zur **Vorbereitung**

Falls du noch nicht oder nur wenig mit Meditation oder anderen Arten des Nichtstuns in Kontakt gekommen bist, dann nimm dir ein Zeitfenster von 2 Stunden und **probe** unseren Ernstfall: Augen zu, keine Ablenkung. Wenn du währenddessen einschläfst, ist das ok. Wenn du die zwei Stunden aber praktisch durchschläfst, dann versuch es noch ein zweites Mal, wenn du ausgeschlafen bist.

Für die Dunkelheit probe die **Gänge**, die du - z. B. zur Toilette - machen musst oder hänge dir Seile durch den Raum an denen du dich blind orientieren kannst.

Alles erfolgt natürlich auf eigenen Gefahr und ein **Abbruch** ist immer möglich.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Fragen gern an mich: tilman@existanz.de