

Edyta Wolska

GOLDEN MOMENTS

Über die stille Kraft der eigenen Mitte

© 2026 Edyta Wolska

Umschlaggestaltung: Buchschmiede
Coveridee: Edyta Wolska
Korrektorat: Mag. Bärbel Pöch-Eder

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Groöbebersdorf
Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN Softcover: 978-3-99192-538-5

ISBN Hardcover: 978-3-99192-524-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Fluss des Lebens

Das Leben durchströmt das Land und die Landschaft
meiner Sehnsüchte und Herzensschreie
Will fließen wie Wasser zum Meer hin
Nie mehr zurück wie Einbahn auf einem Strahle
In Jahreszeiten schmückt sich sein Schein
vielerorts zu jeder Zeit gewiss bewundert
Ich heiße das flüchtige Wandeln gut
Willkommen sind im Leben das Alte und Neue
Auch dies währt nicht ewig
Im Moment verfestigt würdig und prächtig
Ich folge dem Fluss meines Lebens
Seiner Kraft Ausdauer bin ich bewusst und bedächtig
Erheitert mich seine Natur immer täglich
Geschenkte Formen gliedern sich in allem
Abertausende verschleiern sich in Reihen vorsätzlich
Dankbar erkenne ich Gestalten des flüchtigen Lebens
allmannigfaltig
Lebens unendliche Weite verfließt
in jedem Augenblick fast unmerklich

Edyta Wolska

Für Manfred, den innigen Freund; den geerdeten und kreativen Freigeist.

Für Sanela, die pulsierende Herzenswärme, die nach Frei-Sein fragt und ihre Kreativität leben will.

Für Adriana, die Seelenschwester; die tiefgründige Sucherin mit kreativer Kraft.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Teil I	10
1. SCHRITTE	11
2. ATMEN	14
3. GEHEN	16
4. LAUFEN	18
5. STEHEN. SITZEN	20
6. SCHAUEN. SEHEN	23
7. WAHRNEHMEN	26
8. BEOBACHTEN	28
9. FRAGEN. VERTRAUEN	31
10. DENKEN	34
11. FÜHLEN. EMPFINDEN	37
12. REFLEKTIEREN. KONTEMLIEREN	39
Teil II.1.	41
1. IM INNERN WOHNEN – EIN WEG ZUM FRIEDEN	42
2. STILLE ALS SEIN JENSEITS DES DENKENS	51
3. ICH DENKE, ALSO BIN ICH	58
4. ALLES SPIEGELT DAS GANZE	66
5. FREISEIN DURCH VERNUNFT UND PFLICHT	74
6. ICH WERDE, ALSO BIN ICH	84
7. GRENZERFAHRUNG DES SELBST	93
8. AKTIVES GESCHEHEN	102
9. IN DER LIEBE ZUM SELBST	111
10. FREIHEIT DES GEWAHRSEINS	120
11. ATEM DES FRIEDENS	129
12. IM RAUM DER GEGENWART	138
13. DER RAUM DER EWIGKEIT	145
14. DER STILLE FLUSS DES LEBENS	153
15. SCHRITTWEISE IST LEBENSWEISE	160

Teil II.2. 167

1. EPIKTET	169
2. MEISTER ECKHART	171
3. RENÉ DESCARTES	173
4. GOTTFRIED WILHELM LEIBNIZ	175
5. KANT	177
6. GEORG WILHELM FRIEDRICH HEGEL	180
7. KARL JASPERS	182
8. HANNAH ARENDT	185
9. ERICH FROMM	187
10. TARA BRACH	189
11. THICH NHAT HANH	192
12. ECKHART TOLLE	194
13. YOGA	196
14. TAO	199
15. EDYTA WOLSKA	203

Teil III 205

1. KREATIV SEIN	206
2. SEIN IM WERDEN	212
3. LEBENDIGE INTUITION	215
4. SPIELERISCHES STAUNEN	218
5. LEICHTIGKEIT UND FREUDE	222
6. GELASSEN UND ENTSCHEUNIGT	225
7. FANTASIE UND NATÜRLICHKEIT	228
8. KÖRPER UND AUSDRUCK	232
9. SELBSTLIEBE UND PERSPEKTIVE	235
10. SEIN UND HABEN	239

Platz für Notiz 243

Literaturverzeichnis 245

Vorwort

Dieses Buch besteht aus drei Teilen. Im ersten Teil geht es um achtsame Reflexionen für den Alltag, um eine schrittweise Lebensweise, in der unsere Wahrnehmung tiefer erlebbar sein kann. Der erste Teil erschien als einzelnes Büchlein mit dem Titel „wo und hin. Eine Schritt-Weise ist eine Lebensweise. Über das gehen zu sich selbst. Es geht!“. Der zweite Teil dieses Buches gliedert sich in einen kontemplativen und in einen praktischen Abschnitt und beide handeln vom inneren Frieden und Freisein. In Form von meditativen Kreisen werden philosophische Weisheiten zum inneren Frieden und zum Freisein dargestellt und anschließend in praktische Übungen übersetzt. Interessierte Leserinnen und Leser können eigene Gedanken dazu bilden und tiefer reflektieren, indem Sie auch die Übungen aktiv einschließen. Diese beiden Abschnitte des zweiten Buchteils erschienen als Einzelbuch unter dem Titel „hier und in. Was heißt es, frei zu sein?“. Der dritte Teil ist ähnlich wie der erste Teil aufgebaut und betrifft Reflexionen, die das Kreativsein mit den Augen einer kontemplativen Beobachterin und Praktizierenden beachten. Sie sind kurz gefasst und offen für individuelle Deutungen der einzelnen Betrachtungen. Alle einzelnen Themen sind als Formen des Lebendigseins dargeboten und folgen dem Motto:

In der Ruhe liegt die Kraft.

Sie sind herzlich dazu eingeladen, das Buch langsam von Anfang an zu lesen: reflektierend, entschleunigt und mit Zuwendung.

GOLDEN MOMENTS ist ein Herzensraum für eigene Kontemplation. Durch das Eintauchen in einzelne Fragmente und ganze Kapitälchen, durch das Nachsinnen und Nachspüren können Sie hingeführt werden zu dem, was in Ihnen schon da ist. Die Innenkraft ist jene Kraft der eigenen Mitte, die uns ermächtigt und befähigt, belebt und besinnt. Sie ermöglicht es uns, den Kern unseres Wesens wahrzunehmen, zu erkennen, zu verstehen und aus ihm heraus zu leben.

Langsam ist hier heilsam. Jeder Satz möchte langsam und achtsam gelesen werden. Wenn Sie möchten, können Sie sich bei einzelnen Fragmenten des Buches als ihre affirmativen Meditationen einlassen.

Über die Kraft der eigenen Mitte lässt sich viel sagen und dies auch auf verschiedenste Art und Weise. Der meditative oder auch kontemplative Zugang ermöglicht es Ihnen, sich dabei zu entspannen und eigene Gedanken und Gefühle individuell zu verinnerlichen. Je tiefer Sie eintauchen, desto weiter erleben Sie sich selbst.

Die goldenen Momente möchten Sie jeden Tag aufs Neue bereichern und erkennen lassen, dass in Ihrem Innern eine unermessliche Kraft verborgen ist. Die Kraft der eigenen Mitte kann nur durch Innenschau und beharrliches Praktizieren als solche erkannt und wirklich gelebt werden.

Die tägliche Reflexion, die nur ein paar Minuten dauern kann, kann Sie um den inneren Schatz unmittelbar bereichern. Der Weg nach Innen ermöglicht es Ihnen, die inneren Kräfte bewusster wahrzunehmen.

Wir können unser Menschsein um die geistige Note nach und nach erweitern, wenn wir unsere geistige Kraft bewusster entfalten wollen.

Dieses Buch richtet sich an alle interessierten Menschen, unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Alter und Lebensweise. Wo im Text Begriffe wie „der Mensch“, „Sie“, „du“, „er“, „sie“, „wir“ oder „ich“ verwendet werden, geschieht dies aus stilistischen oder literarischen Gründen und nicht in ausschließender Absicht. Die Ansprache wird mit der Intention gewählt, Verbindungen herzustellen, ohne Zuschreibungen zu machen.

Sprache kann in einem Buch nicht alles abbilden und das eine Buch nicht gänzlich ein Thema. Doch sie kann Räume öffnen. Auch dieses Buch öffnet Räume für Suchende, Fragende, Forschende, Meditierende und jene, die gerne kontemplieren.

Genießen Sie Ihre eigene Kontemplation und entdecken Sie nach und nach die Kraft Ihrer eigenen Mitte. Wertschätzen Sie Ihre Golden Moments.

Teil I

Eine Schritt-Weise ist eine Lebensweise.
Über das Gehen zu sich selbst. Es geht!

1. SCHRITTE

Die wohltuende Kraft der Schritte

Der menschliche Körper ist eine ganze Ortschaft. Der Mensch hat eine besondere Beziehung zu ihm und so wie an einem Ort fühlt er sich mal besser, mal schlechter in seinem Körper. Der Körper ist intelligent und beseelt. Er fordert den Menschen auf, sich nach innen zu kehren, um seine Tiefen zu entdecken. Er leitet ihn durch geheimnisvolle Täler, die manchmal eng und tief, manchmal auslaufend erscheinen. Er führt ihn zu den hohen Bergen der Gedankenflüge und lässt ihn ins Tal hinunterblicken.

Der Körper als Ort ist das Haus des Daseins. Der Mensch weiß über sein *Wo* Bescheid. Er befindet sich hier und an dem einen Ort jetzt, gerade richtig. Mit seinem Körper macht er Schritte von einem *Wo* zu einem *Wohin*. Immer nur einen Schritt auf einmal. Einen nach dem anderen. Schritt für Schritt begeht er Orte, gemeinsam mit vielen anderen Körpern, die schön geschmückt und personalisiert sind. Diese Körper geben Hinweise auf Besucher und Besucherinnen, Hinweise auf ihre Singularitäten mit unverwechselbaren Stimmen, Gesichtern und Schrittweisen. Menschliche raumbezogene Biografien hinterlassen Spuren an ihren Körpern und lassen sich ablesen durch Formen ihrer Körperorte. Die strömenden Blicke aus ihren Inneren versinnbildlichen Schritte im Leben von innen nach außen. Mit entschleunigenden Schritten kann erst die Innerlichkeit ausgelotet werden.

Die Schritte kann der Mensch zählen. Sie können ihn aber ebenso in die Unendlichkeit führen. Sie zeigen ihm die Schwelle seiner Individualität und Macht seines Mittelpunkts. Die Schritte geben Ordnung. Immer der Reihe nach, der eine nach dem anderen, stets in angemessenem Tempo. Sie entscheiden über das Gleichgewicht des ganzen Körpers, jener Ortschaft mit ihren bewohnten Sehnsüchten und Verletzlichkeiten und auch noch unbewohnten Stunden der Freuden und des Lachens.

Meist nach vorne geschieht die Fortbewegung, auch wenn Gedanken des Menschen nach hinten greifen. Gleichzeitig wird das gesamte Körpergewicht auf den einen, dann den anderen Fuß verlegt, der Blick jedoch meist nach vorne ausgerichtet. Der Blick kann verschleiert und abwesend sein. Die Schritte kann der Mensch verlangsamen oder beschleunigen. Er kann einen Schritt nach vorn und zwei Schritte zurückgehen, laufen oder springen. Wie er seine Ortschaft verlegen mag, kann er weiterkommen oder hinter das Erreichte fallen. Jedes Mal aber muss er den ersten Schritt machen. Wenn er einen Schritt zu weit geht, überschreitet er die Grenze seiner Ortschaft. Folgen seine Füße den aufmerksamen Augen, hält der Mensch mit etwas Schritt. Er bleibt nicht zurück.

Im Gleichschritt erkennt er sich selbst bedächtig. Die Schritte tragen seine Innenwelt, die Ortschaft seiner Erinnerungen, Erlebnisse und Ansichten. Die Schritte geben Form und man erkennt den Menschen an seinem Gang; sie formen seine temporären Ortschaften. Jeder einzelne Schritt ist ein Vehikel seiner geistigen Tätigkeiten. Zwischen den Schritten vergeht die Notwendigkeit der Zugehörigkeit. Es ist jene Zugehörigkeit zu der Welt der Gemeinschaft der Sinne, der Gedanken und Gefühle des Menschen.

Dem Körper ist eine Intelligenz eigen. Die Schritte des Körpers ermöglichen die Welt harmonisch zu erkunden. Sie lassen den Menschen sich besinnen und geben ihm immer die Chance, nochmals etwas zu versuchen. Sie geben ihm Kraft, indem sie aufeinander abgestimmt sind. Die intelligente Zusammenarbeit der beiden Füße trägt den Menschen durch Lebenswelten.

Die Schritte lassen in das Leben eintreten, wenn der Mensch aus dem Inneren heraus lebendiges Leben wählt. Jeder weitere Schritt lässt bei jedem Mal das Leben neu entstehen. Die einzelnen Schritte schenken dem Menschen Aufmerksamkeit, wenn er seine ganze Ortschaft, seinen ganzen Körper als seine einzige irdische Heimat einsieht.

Der Körper ist der intimste Ort des Menschen. Die Schritte seines Körpers verhelfen ihm zum Ausdruck seines Selbst. Der Mensch drückt seine ganze Wahrheit durch den Körper aus. Jeder seiner Schritte hat Spuren an jedem Körperort hinterlassen und die ganze Ortschaft wird mit weiteren Schritten zu neuer Gegenwart der körperlichen Anwesenheit hinführen.

Schritte sind Bewegung. Dafür braucht der Mensch Kraft. Der Mensch kann an Kraft gewinnen, indem er den nächsten Schritt wagt. Mit entschiedenem Schritt verändert der Mensch seinen Bezugspunkt. Und mit schrittweisem Vorwärtstreten lässt er Möglichkeit auf Änderungen zu. Es ändern sich seine

Lebensräume, und die Körperräume ändern sich mit. Sich ändern, heißt auch wachsen.

Das innere Wachsen und ein beachtlicher Gewinn von innerer Reife entstehen durch Lebensschritte, die erst in Bewegung gesetzt werden. Wie ein gleichmäßiger Fluss vor sich den Weg bahnt, kann auch ein Mensch mit seinen Schritten einen Lebensweg der Selbsterweiterung erschaffen. Wie Flüsse können seine Schritte sein Leben leicht und geschmeidig machen. Weich. In denselben Fluss steigt man nur einmal. Der Fluss fließt, bleibt nicht stehen. Die Schritte führen, lassen den Menschen wachsen. Verzichtet der Mensch auf den nächsten Schritt, bleibt er stehen. Vielleicht zögert er, vielleicht reift er heran.

Das Leben wohnt im Körper, der aber wächst und bewegt sich. Die Füße können nur kurz dastehen. Der gesunde Körper ist dazu geschaffen, nach vorne zu gehen, die Schritte zu wagen, Schritt für Schritt seinen eigenen Lebensfluss zu erkunden und das auch zu feiern. Die Schritte durchdringen die Zeit. Sie sind auch Zeuge der menschlichen Entscheidungen. Sie vermählen das Körperliche mit dem Seelischen. Die Schrittfolge versammelt sich dann an einem Ort und der Körper zeigt die heimlich angelagerten Tage im Leben des Menschen.

Die Schritte vereinigen das Einzelne und binden zum Ganzen. Sie speichern die Lebensabschnitte und bejahen die von Herzen verrichteten Taten. Sie speisen im Gedächtnis die Gestalten des Vorhabens. Der Mensch kann sich selbst im Weg stehen oder auf dem Weg aufgeschlossen vor sich hin schreiten. Die Füße mit ihren Schritten bringen den Menschen an einen Punkt, wo er manchmal die Eindringlichkeit seiner Körperbewusstheit nicht zu übernehmen vermag.

Mit aller Kraft erregen die Schritte die Aufmerksamkeit des aufgerichteten Menschen. Im Laufe der Zeit wird der Mensch von Kopf bis Fuß schrittweise wohltuend mit sich selbst umgehen wollen.

Er bringt mit jedem Schritt seinem Leben wohltuende Kraft entgegen.

Der Mensch wagt, den nächsten Schritt zu machen.

2. ATMEN

Mit jedem einzelnen Atemzug bin ich

Unsere Atem-Wege schlingen sich rhythmisch von Geburt bis zum Tod. Atmend bewegen wir uns auf das Leben zu. Der Atem ist ein unabdingbarer Begleiter unseres Lebensweges. Sein Rhythmus ist wie ein zyklisches Pendel, das frei schwingt und sich treu seine Wege bahnt. Wir geraten außer Atem, wir kommen dann zu Atem. In Atemzügen saugen wir tiefer viele Eindrücke ein.

Sein steter Rhythmus ist einatmen, kurz anhalten und ausatmen. Atempausen sind wertvoll. Wir atmen kurz, flach, stoßweise oder lang und tief. Wir atmen schnell oder ausgewogen. Wie wir atmen, kann eine Gewohnheit sein.

Auf den Atem wirken unterschiedliche Umstände und Gegebenheit ein. Die Räume, in denen wir uns aufhalten, Luftbeschaffenheit, Sauerstoff, mehr oder weniger bewusstes Hyperventilieren, unsere Verfasstheit und unsere Körperbewusstheit. Wir tragen atmungsaktive Kleider, lassen uns dabei aber in Atem halten. Manchmal kommen wir zu kurz zur Ruhe, sind atemlos und keuchen vor Anstrengung. Manchmal aber halten wir den Atem unwillkürlich an, da sind wir fasziniert oder erregt vom Anblick der Schönheit in der Natur oder einer bedeutsamen Nachricht. Atemberaubend wirken einige Ereignisse auf uns, wir vergessen bisweilen zu atmen. Der zyklische Lebensrhythmus trägt und prägt uns und die Art und Weise wie wir atmen entscheidet darüber, wie wir denken und fühlen. Der Atem bewegt unseren Körper und den Geist. Seine präsente Bewegung nehmen wir wahr, immer wenn wir ihm Aufmerksamkeit schenken. Atmen können wir als tägliche Praxis der Achtsamkeit betrachten.

Der bewusste Atem kann uns helfen, uns zu sammeln, wachsender zu sein, uns besser konzentrieren zu können und uns zu heilen. Unser Atem beeinflusst unser Wohlbefinden, und so wie wir atmen, beeinflussen wir auch andere. Das sehen wir deutlich etwa beim Singen - solo oder in Chören. Wir atmen uns gegenseitig. Wir

teilen unseren Atem mit der ganzen Welt. In der Welt der vielen Atem geht es um ein wir. Ein ich und du; einatmen und ausatmen; einziehen und auslassen; Sympathikus und Parasympathikus; Yin und Yang; positiv und negativ; Spannung und Entspannung. Die Welt atmet diese und weitere Polaritäten ein Weltleben lang und der Atem pendelt von einem Pol zum anderen. Wir sehen ein, wie diese Kräfte balancieren, so auch unser Atem.

Atmend bestaunen wir diese Welt. Selbst unser Körper ist ein Wunder, das uns mit Staunen erfüllt und beim näheren Hinsehen kann schon ein zarter Hauch ein Zeuge dessen Bewunderung sein. Atmend spüren wir ihn allmählich. Wenn wir lachen, dann lachen wir atmend. Der Körper lacht mit. Wenn wir singen, singen wir atmend; der Körper singt mit. Wenn wir sprechen, sprechen wir atmend und jede weitere Bewegung des Körpers ist ein atmendes Zugehen auf einen Lebensausdruck. Die erste Sekunde des neuen Lebens auf der Erde drückt sich im ersten Atemzug aus.

Atmen ist intelligent und kreativ. Es schafft Ordnung. Bewusst oder unbewusst atmen wir der Reihe nach. Zuerst das eine, danach das andere. Wir sehen an uns und bei anderen, dass die Atemweise viel über unser Gemüt sagt. Unser Gefühlszustand spiegelt sich auch im Atmen wider. Obwohl der Atem an sich einen Kreislauf macht, ist er immer ein neuer. Er ist nie derselbe. Jeder Atemzug ist für uns die kostbare Chance uns neu auszurichten und uns bewusster zu sammeln. Wir müssen etwas ausatmen können, damit etwas Neues, ein neues Einatmen, auftreten kann.

Es geschieht ähnlich in unserem Leben, damit etwas Neues eintreten kann, müssen wir das Alte loslassen, weglassen und ausscheiden. Es kommt und geht. Der Alltag atmet die Nacht aus und den Tag ein, das eine Geburtsjahr aus und das weitere ein, Augen auf und Augen zu.

Der Atem ist ein Bestandteil der Luft. In vielen Kulturen wird er dem Luftelement zuteil und daher versinnbildlicht er das Geistig-Seelische im Körper. Unsere Inspirationen atmen wir etwa als Ideen ein. Sowohl Inspirationen als auch Denken ereignen sich demnach im Luftelement. Das Denken lässt sich leichter leiten als Inspirationen; diese sind spontaner und feiner als das Denken. Sozusagen atmen wir Ideen aus der Luft ein und lassen sie wieder aus uns heraus.

Wir können ein wenig konzentrierter Denken und uns inspirieren lassen, indem wir geübter im Lauschen unseres eigenen Atems werden.

Die menschliche Suche nach dem Sinn verbirgt sich im stillen Zustand zwischen den Atemzügen. A-t-men

3. GEHEN

Wo gehen wir achtsam hin?

Gehen erleben.

Wenn ich gehe, bewege ich mich. Ich gehe meiner Wege. Ich gehe von einem Ort zum anderen. Nach Hause, zu Bett, irgendwohin gehe ich in das vor mir. Ich gehe zu einem Ort und wenn ich diesen verlasse, gehe ich von ihm weg, hin zu einem anderen. Ich gehe wieder. Irgendwohin begeben sich mich. Ich begehe jeden einzelnen Ort, an dem ich zu einer wirksameren Lebensweise jederzeit aufbrechen kann. Die Einladungen des Lebens sind bereits großzügig an meine Pfade ergangen. Ich gehe Farbspektren durch, hindurch. Ich gehe einem Ruf nach, einer Stimme und ihrer Wahrnehmung. Intuitiv gehe ich vor mich hin. Ich schenke meinem Gehen mehr Beachtung. Aufrecht auf den Füßen bewege ich mich mit achtsamen Schritten voran. Auf und ab gehen die Wege.

Am Gang erkenne ich mein Gemüt. Im Gehen halte ich meine Wachsamkeit. Wie bei einem festlichen Essen serviert mir das Leben viele Gänge; das Menü ist köstlich, von bitter und sauer bis süß und ungewöhnlich gut. Ich lerne mit den Gängen umzugehen. Dieses Weitergehen verändert das Leben Stück für Stück. Das Tempo des Lebens mag sich wohl ändern, indem ich einen inneren Rhythmus meiner Tage achte. Jede Nacht geht in den Tag über. Jede Jahreszeit geht im Naturzyklus in eine weitere über. Da geht es um ein ausgewogenes Hinüber-Gehen, und es geht in ein immer neues Weitergehen. Inmitten der Wandlung gleicht das Gehen einer Lebensaffirmation: Wohlergehen in diesem einen, jedem, Moment.

Das Gehen wird mit jedem Moment verschmelzen. In jedem Augenblick ergeht sich das Leben als achtsame Gegenwart. In jedem Augenblick können wir verspüren, inwiefern wir auf Distanz gehen oder in die Nähe. Besonders zu sich selbst. Denn wenn ich gehe, dann gehe ich immer zu mir selbst. Die Orte draußen mögen auf meiner Landkarte erscheinen, die Landkarte ist aber nicht das Gebiet.

Die äußere Welt ist nicht die einzige Welt. Sie ist nur außen. Wir gehen vermeintlich davon aus, nur eine große Welt mit anderen zu teilen. Irgendwann im Leben wird der Müßiggang dieser Irrwege zu Bruch gehen. Wir gehen vielleicht noch eine Weile weiter, weil so gewohnt, dann aber fangen wir an, einen Umweg zu gehen. Wir ersehen einen andren Zugang, jenen zur Innenwelt.

Wir treten an uns näher und näher heran. Meistens notwendigerweise. Denn die Verblendung der Äußerlichkeiten verzerrt und täuscht unsere Sinne und unseren Verstand. So sehen wir, aber sehen wir nicht. Wenn wir aber an die eine Schwelle unseres Lebensweges kommen, erschrecken oder entzücken wir uns in Anbetracht anderer Möglichkeiten. Viele Wege führen zu vielen Orten. Der Lebensweg aber führt stets nach Innen. Wir gehen dorthin durch die Schwelle des Wachwerdens. Allmählich wachsamer begehen wir die Innenwelt, die hinter jedem Gesicht verborgen liegt. Hinter geschlossenen Augen ist sie zu entdecken. In uns selbst. Das geht jeden einzelnen Menschen an.

Im Leben geht es um die Essenz des eigenen Werdegangs. Vom Tummel der Außenwelt kehren wir um und gehen hinein, in die Tiefe eigener Innerlichkeit. Das Innen ist unabhängig von unserem inneren Wachstum. Es ist einfach da. Unsere Aufgabe besteht darin, die Richtung nach innen zu ändern, der Innenwelt bewusstere Aufmerksamkeit zu schenken. Der aufrichtige Wille nach innen zu gehen, ermöglicht es uns, uns wahrhaftig anzunehmen und so auch alles, was in Erscheinung tritt.

In der Tiefe des Inneren gehen wir zumal durch Pforten der einzelnen Erkenntnisse, bis wir eine transformative Schwelle überqueren, hinter der das Antlitz des Selbst uns willkommen heißt.

Die bis dahin nützlichen Lehren lassen wir los, das Gebrauchte vergeht. Wir gehen unseren eigenen Weg weiter, ohne sich noch mit alten Wegen identifizieren zu wollen. Wir erlauben uns, auf die Antwort zuzugehen. Die Antwort gibt ihr Wort, an dem einen Ort. Dies lädt zum Wohlergehen ein.

Das geht mich wohl an. Dieses Gehen fühlt sich gut an.

Wir gehen auf das Leben erleben zu.

4. LAUFEN

Die Kunst, eine Strecke durchlaufen zu wollen

Wenn wir laufen, sind unsere Füße für nur kurze Zeit beide in der Luft. Ein Moment des Schwebens oder auch ein Gefühl des Fliegens bahnt sich vor uns. Im Leben läuft so manches auf diese sprunghafte Art und Weise. Vielleicht verläuft die Zeit so ein wenig schneller. Oder leichter.

Wir laufen manchmal an die Grenze unseres Könnens, verlaufen uns gelegentlich auf dem Weg und wissen, dass trotzdem unser Vorhaben ganz gut läuft. Der Entschluss, manchmal einiges zu beschleunigen ist stark und offen, so dass laufend sich viel Interessantes auf dem Weg ergibt. Auf dieser Laufstrecke messen wir uns mit uns selbst.

Es gibt aber Strecken, auf denen wir gegen die Wand laufen, ohne vorerst zu wissen, dass wir mit ihr zusammenstoßen. Unser trotzendes und stumpfes Verhalten oder unser engstirniges Denken verzerrt den Blick und Weitblick, trübt die Wahrnehmung, so dass wir vieles unterlassen und im Status quo verharren. Wir passen uns den Gegebenheiten an. Werden wir daran leiden oder gar dazu gedrängt, diese Zustände in Frage zu stellen, können wir anfangen, Bewusstsein für neue Sichtweisen zu entwickeln. Das alte Programm ist bis dato gut gelaufen, da es aber nicht mehr nützlich ist, unternehmen wir ein Lauftraining und lernen neu zu laufen. Wir üben uns innerhalb der Grenzen unseres Lebens in einer immer neuen Lebendigkeit. Wir durchschreiten viele Tore des Erkennens. Geschehnisse und Entwicklungen nehmen ihren Lauf und wir kommen an den Punkt, an dem wir einsehen, dass die neue Ausrichtung anders lautet als das alte Vorhaben für das gewohnte Alltagsleben. Wir legen das alte Programm ab wie ein altes Kleidungsstück auf dem bis dahin begehrten Laufsteg. Ab da läuft ein neues Paradigma.

Mag sein, dass Vieles in uns eine lange Zeit unbewusst oder bewusst nicht gewollt gelaufen ist. Irgendwann lernen wir aber ganz bewusst zu leben. Wir werden nicht

mehr getrimmt und gefällig, abgelenkt und passiv, von vielen Gefühlen abgekoppelt, entfernt, als unempfindlich gesteuert und betäubt. Schwankend vor sich hin zu leben, lief noch irgendwie, und es lief hinlänglich auf Grund. Das Alte mag auslaufen.

Wir haben das Kind in uns. Ein gesundes Kind fällt auf die Knie, steht auf und lernt von Neuem wieder zu laufen. Die Laufbahn jedes einzelnen Menschen beinhaltet stets diesen Ablauf: Ab und auf. Eine Laufbahn des Lernens durchlaufen wir alle. Das Lernen eigener Kräfte, die unser Leben erst lebendig zu sein ermöglichen, nimmt seinen Lauf, wenn wir es nun zulassen. Für den einen wollen die Ziele im Laufen erreicht werden. Für den anderen sind die Absichten, und nicht der Endlauf von Bedeutung. Diese laufen durch die Hingabe an ihre Absichten; die beabsichtigten Ziele oder Ergebnisse müssen aber nicht notwendigerweise erreicht werden. Hier ist das Ziel die Hingabe an den Lebensweg. Unübertrefflich nimmt er am Laufen teil. Offen, bewusst und mutig nimmt das Leben seinen Lauf. Neu, gestärkt, vital.

Der Lebenslauf wird verkörpert. Jeder Mensch hinterlässt auf der Erde seinen Fußabdruck. Wir laufen uns die Füße wund, aber auch frei. Eine Laufstrecke des Leidens ist verbunden mit einer Laufstrecke des Glücks. Hochs und Tiefs laufen wir durch, bis das Ausmaß der Lauferei uns müde macht, aber auch wachrüttelt.

Die Staffel- und Marathonläufe waren eine Reihe von Lehren achtsamer Zuwendung. Wir wenden uns unserer Innigkeit zu, befreit von verblendeten Beziehungen zur Außenwelt. Von Moment zu Moment realisieren wir die Abläufe unserer Prozesse. Wir richten den Alltag neu aus. Das Leben ist keine abgelaufene Zeit.

Ein Läufer schmückt unser Zuhause.

5. STEHEN. SITZEN

Mal auf dem anderen Bein stehen oder sitzend dynamisch sein

Wir bleiben stehen.

Auf unseren Lebenswegen gibt es Momente und Gezeiten, in denen wir einfach stehen. Für einen Moment hie und da; für längere Zeit in einem Lebensabschnitt stehen wir nun. Wo wir derzeit stehen, sind wir so weit gekommen. Angekommen sind wir, wenn keine Frage mehr sich aufdrängt und keine Antwort mehr stehen bleibt. Wir gestehen, dass die Zeit steht. Vor uns sind unsere Träume, Bedürfnisse, Gefühle und alle Gedanken gestellt. Wie auf einem Stehplatz versammeln sich nun unsere bisherigen Vorstellungen und Überzeugungen über die Welterfahrung und wir ertappen uns vielleicht bei einem Gefühl der Nichtigkeit. Man steht da und wird von Zweifel umwoben. Wir stehen auf Bezweifeln, in Frage stellen, Verwerfen und Neuausrichten. Es steht uns zu, zu wachsen. Wir stehen aufs Neue. Sich neu auszurichten, gehört unabdingbar zu dem Stehplatz, jener Stelle, wo wir stehen, angekommen sind und uns nun fragen, welche Bedeutung steht all der Erfahrung vor? Wir lassen alles Bedeutsame und Bedeutungslose dort stehen, wo es nun seinen Platz in unserem Leben gefunden hat. An dieser Stelle stehen wir über den Dingen.

Das Bestehende vor uns, auf der Straße, in der Gesellschaft mag vielleicht als eine Voraussetzung für unsere Überzeugung über die Welt, über unsere Welt erscheinen. An dieser Stelle wissen wir vielleicht mehr über diese Abhängigkeiten der Welt, zu denen wir selbst beigetragen haben. Der Zeiger steht auf fünf vor zwölf. Es ist an der Zeit, zum eigenen Leben zu stehen, zu sich selbst an dieser Stelle. Das steht ganz bei uns. Eine Verleumdung steht nicht mehr zu befürchten, wir stehen aufrecht vor neuen Fragen an uns selbst. In aufrechter Haltung zum Leben in uns und rund um uns bleiben wir nicht mehr im Widerspruch zu uns selbst stehen. Ab da steht es uns frei, sinnvolle Schritte zu machen und ein lebendiges Leben zu leben oder stets zu