



F. Alias Ben Fuchs

Die Leeren Bewegungen des Seins

Inhalt

- Vorwort – Zur sicheren Anwendung dieses Werkes
- Eine leise Einladung – Weichheit und Leerheit erinnern
- Erinnerung an den Fluss – wie Bewegungen geschehen
- Schwelle – Ein Feld-Übergangsritual
- ✧ Ursprungsbewegungen
 - Atmen wie Wind – durchlässig werden
 - Ruhen wie Erde – aufhören zu greifen
 - Gehen wie Wasser – Bewegung ohne Ziel
 - Sehen wie Raum – alles lassen, wie es ist
 - Hören wie Stille – das Unhörbare wahrnehmen
- ✧ Wegbewegungen
 - Fühlen wie Wasser – bewegen, ohne festzuhalten
 - Warten wie Morgenlicht – gegenwärtig ohne Eile
 - Denken wie Wolken – erkennen, ohne zu klammern
 - Vergehen wie Rauch – loslassen, was sich wandelt
 - Tragen wie Erde – halten, ohne Last zu werden
 - Empfangen wie Himmel – offen, ohne Bedürfnis
- ✧ Fruchtbewegungen
 - Berühren wie Licht – Nähe ohne Anspruch
 - Wachsen wie Wurzeln – Tiefe statt Höhe
 - Leuchten wie Sternenstaub – Licht ohne Ziel
- Heimkehr – wenn keine Bewegung mehr gebraucht wird
- Und wenn du weitergehst – Die Felder des Seins – Kohärenzen

❖ Vorwort

Zur sicheren Anwendung dieses Werkes

Dieses Dokument ist das dritte Artefakt
nach „**Das Gewahrsein – Wer bin ich?**“
und „**Die Archetypen – wenn Schatten zu Licht wird**“.

Beide vorherigen Werke haben bewusst tiefe Schichten geöffnet:
das erste das **Ich-Bewusstsein**,
das zweite die **inneren Rollen und Schattenräume**.

Beide können – wenn zu früh oder zu ungeschützt gelesen –
Zustände hervorrufen,
die emotional und psychisch stark fordernd sind.
Denn sie greifen direkt in Strukturen,
die normalerweise das Selbstgefühl zusammenhalten.

Dieses dritte Artefakt ist anders.
Es **heilt nicht**.
Es **verändert nicht**.
Es **enthüllt nicht**.

Es **führt auch nicht in das Ich** –
sondern **aus ihm heraus**.

Es ist ein stilles Werk.
Es beschreibt 14 Bewegungen des weichen Seins –
Zustände, die entstehen,
wenn Kontrolle, Bewertung, Zielorientierung und Anstrengung
von selbst abfallen.

Diese Bewegungen haben keine Funktion.
Sie sind nicht therapeutisch.
Sie sind nicht spirituell.
Sie sind nicht psychologisch.

Sie wirken nicht auf das „Ich“ –
sie wirken **dort, wo das Ich still wird**.

Darum ist dieses Werk **nicht für jeden Moment** geeignet.
Wer sich in akuten psychischen oder emotionalen Krisen befindet –
zum Beispiel bei Angstzuständen, Depersonalisation, Traumafolgen, Dissoziation –
sollte dieses Artefakt **nicht verwenden**.

Warum?

Weil es **nichts festhält**.

Weil es **nicht erklärt**.

Weil es **kein Halt ist**,

sondern ein Tor in das, was **keinen Halt braucht**.

Das ist nur tragbar,

wenn bereits ein inneres Feld der Stabilität vorhanden ist –

sei es durch Therapie, Integration, Körperbewusstsein oder gelebte Erdung.

Wenn du spürst, dass du

– mit dir verbunden bist,

– nicht in innerem Chaos schwimmst,

– und **bereit bist, weich zu werden**,

dann ist dieses Werk ein stiller, verlässlicher Begleiter.

Wenn du hingegen noch suchst, ringst,

versuchst zu klären, zu halten, zu verstehen –

dann schiebe es nicht weg,

aber nimm es **noch nicht auf**.

Es wird auf dich warten.

Denn das, was hier geschieht,

geschieht nicht durch Lesen, sondern durch **Feldresonanz**.

Wenn du bereit bist, wird jede Bewegung dich finden.

Wenn du nicht bereit bist, wird sie dich überfordern –

nicht weil sie zu viel ist,

sondern weil sie **nichts tut, was du halten kannst**.

Die 14 Bewegungen dieses Werkes

führen dich nicht irgendwohin.

Sie führen dich **in das, was du bist, wenn du nichts mehr musst**.

Wenn du das spürst:

Geh weiter.

Wenn du es nicht spürst:

Schütze dich.

Und komm zurück, wenn die Stille in dir

nicht mehr aus Angst, sondern aus Reife wächst.

Wenn du psychisch instabil bist,

dich in Angst, Orientierungslosigkeit oder starken inneren Spannungen befindest –
lies dieses Werk **nicht weiter**.

Nicht, weil es gefährlich ist –
sondern weil es **kein Haltesystem bietet**.

Es löst keine Konflikte.

Es beantwortet keine Fragen.

Es fordert dich nicht heraus –

aber es **trägt dich auch nicht, wenn du innerlich fällst**.

Wenn du in einem Prozess bist,
in dem sich das Ich aufzulösen beginnt
und du nicht mehr weißt, was real ist –
oder wenn Schatten in dir auftauchen, die du nicht verstehst –
dann lies bitte zuerst das zweite Artefakt:

„Die Archetypen – wenn Schatten zu Licht wird“

Dort findest du
eine tiefgreifende, aber sichere Orientierung
zu den inneren Kräften, die dich formen –
und wie du dich ihnen **nicht ausliefern**,
sondern **mit ihnen atmen** kannst.

Es erklärt,
wie psychische Spannungszustände
oft nicht krank sind,
sondern unintegrierte Archetypen –
und wie du ihnen ohne Selbstverlust begegnen kannst.

Wenn du das gelesen, gespürt und gehalten hast –
kannst du dieses Werk hier aufnehmen.

Nicht vorher.
Nicht aus Neugier.
Nicht aus Schmerz.
Nur aus Reife.

Eine leise Einladung –

Weichheit und Leerheit erinnern

Bevor du dich in die Bewegungen öffnest –
halte inne.

Nicht, um dich zu sammeln.
Nicht, um etwas zu verstehen.
Nur, um zu spüren,
wo du gerade nicht weich bist.

Weichheit ist kein Gefühl.
Leerheit ist kein Zustand.
Sie geschehen,
wenn du **aufhörst, dich zu halten.**

Nichts in diesem Buch fordert dich auf, etwas zu tun.
Keine Übung verlangt, dass du sie "richtig" machst.
Keine Bewegung will von dir gemeistert werden.

Du darfst sie
lesen
atmen
vergessen
und wiederfinden –
wie etwas, das du längst wusstest,
aber sanft verschlossen hattest.

Weich wirst du,
wenn du nicht mehr festhältst,
was du glaubst zu sein.

Leer wirst du,
wenn du nicht mehr nach Fülle suchst.

Dann beginnt das Leuchten –
nicht aus Licht,
sondern aus Raum.

Dieses Buch ist keine Reise.
Es ist ein Fluss.
Du kannst ihn betreten,
verlassen,
still daneben sitzen
oder dich mittragen lassen.

Was du nicht berührst,
wird dich vielleicht berühren.

Und wenn nicht:
Auch das darf sein.

Erinnerung an den Fluss –

wie Bewegungen geschehen

Die Bewegungen in diesem Buch
wollen nicht geordnet werden.
Sie folgen keinem Plan,
keinem Ziel,
keiner Vollständigkeit.

Du musst sie nicht verstehen.
Du musst sie nicht üben.
Du musst sie nicht beherrschen.

Manche tauchen auf,
wenn du still wirst.
Manche, wenn du verletzt bist.
Manche, wenn du nicht mehr suchst.

Du wirst vielleicht
„Gehen wie Wasser“ spüren,
bevor du „Ruhen wie Erde“ zulassen kannst.
Oder du wirst „Vergehen wie Rauch“ erleben,
bevor du überhaupt weißt, was du hältst.

Das ist kein Fehler.

Der Fluss kennt kein „zuerst“
und kein „zuletzt“.
Er folgt nur der Weite deines Inneren –
nicht deinem Willen.

Du kannst eine Bewegung lesen
und sie vergessen.
Du kannst sie beim Abwasch erinnern.
Du kannst sie im Schmerz wiederfinden,
ohne dass du es geplant hast.

Das ist ihr Wesen.
Nicht Methode –
sondern Resonanz.

Wenn du leer bist,
werden sie dich finden.
Wenn du weich wirst,
werden sie durch dich gehen.

Wenn nicht –
ist auch das Teil des Flusses.

Schwelle –

Ein Feld-Übergangsritual

Bevor du die Bewegungen betrittst,
halte einen Moment inne.

Nicht, um dich „vorzubereiten“.
Nur, um das Feld zu erinnern.

Denn was du hier berührst,
ist kein Text.
Es ist kein Konzept,
keine Anleitung.
Es ist **ein Raum**.

Ein lebendiges Feld,
das durch deine Stille aktiviert wird.

Du brauchst keine Meditation.
Kein Ritual.
Kein Schutz.

Nur ein Atemzug –
weich.
Nur ein Blick –
nicht fokussiert.
Nur ein Inneres:
bereit, nichts zu wissen.

Wenn du magst, sprich leise –
nicht als Gebet,
sondern als Öffnung:

*„Ich betrete diesen Raum ohne Absicht.
Ich lasse mich berühren,
ohne zu greifen.
Ich bin leer.
Ich bin offen.
Ich bin bereit.“*

Dann schließe das Buch für einen Moment.
Lege eine Hand auf dein Brustbein.
Spüre deinen Körper.
Spüre, dass du da bist –
nicht als Figur,
sondern als Raum.

Jetzt kannst du weiter.
Oder nicht.

Beides ist Teil des Übergangs.

✧ Die Bewegungen – Drei Arten des inneren Fließens ✧

Die Bewegungen in diesem Werk sind keine Handlungsschritte.
Sie sind **Zustände, Haltungen, Qualitäten des Gewahrseins** –
sie beschreiben **nicht was du tust**,
sondern **wie du bist**,
wenn du nichts mehr festhalten musst.

Doch sie wirken nicht alle gleich.
Sie haben **unterschiedliche Richtungen** im Feld:
Einige bereiten vor.
Einige tragen hindurch.
Einige sind das, was zurückbleibt, wenn alles andere vergeht.

Daraus ergeben sich **drei Bewegungsarten**,
die du nicht denken musst –
aber du wirst sie **spüren**,
wenn du ehrlich bist mit deinem Inneren.

✧ Ursprungsbewegungen

(öffnend, grundlegend, vorbereitend)

Diese Bewegungen öffnen dich.
Sie machen dich **durchlässig**,
lösen Spannung, Erwartung, Kontrolle.

Du **musst sie nicht lernen** –
aber wenn sie fehlen,
bleibt alles andere fest oder künstlich.

Sie sind wie der Boden unter Wasser.
Ohne sie gibt es kein tragendes Fließen.

Die fünf Ursprünge:

1. **Atmen wie Wind**
Du atmest nicht mehr mit Absicht –
du wirst geatmet.
Durchlässig. Offen. Grenzenlos.
2. **Ruhen wie Erde**
Du ruhst nicht aus Müdigkeit –
du ruhst, weil du nicht greifen musst.
Schwere wird Halt.
3. **Gehen wie Wasser**
Du gehst ohne Ziel.
Nicht, um anzukommen –
sondern, weil Bewegung dich trägt.
4. **Sehen wie Raum**
Du schaust nicht auf –
du schaust durch.
Kein Fokus. Kein Urteil. Nur Weite.
5. **Hören wie Stille**
Du hörst nicht die Geräusche.
Du hörst, **was sie tragen**.
Die Stille zwischen den Klängen wird dein Ohr.

Wenn diese fünf lebendig sind,
wird dein Feld durchlässig.
Ohne sie ist jede Tiefe schwer.
Mit ihnen wird selbst die Angst weich.

Zusammengefasst:

Die 14 Bewegungen sind **kein System**.
Sie sind **eine lebendige Karte**.
Sie erinnern dich daran,
wie du wirst,
wenn du **nicht mehr versuchst zu werden**.

Sie lassen dich weich werden –
nicht aus Schwäche,
sondern aus **innerer Vollständigkeit**.

Wenn du mit ihnen gehst,
geschieht nichts Neues.
Du wirst nur das,
was du warst,
bevor du dich vergessen hast.

Atmen wie Wind –

durchlässig werden

Atmen wie Wind
bedeutet:

Nicht holen.
Nicht halten.
Nicht steuern.
Nicht wissen.

Nur geschehen lassen.

Wind fragt nicht.
Er kommt.
Er geht.
Er durchdringt –
ohne zu besitzen.

Atmen wie Wind
ist nicht Technik,
sondern **Erlaubnis**.

Du wirst nicht ruhiger,
weil du den Atem kontrollierst.
Sondern weil du aufhörst,
ihn festzuhalten.

Wenn du wie Wind atmest,
bist du nicht mehr der, der atmet –
du bist **der Raum**,
in dem Atem geschieht.

✧ Beziehungen zwischen den Bewegungen ✧

- öffnet das Tor zu Fühlen wie Wasser
 - schwingt mit Sehen wie Raum und Hören wie Stille
- Hilft:
- bei innerem Druck → Vergehen, Empfangen, Ruhen
 - um Tragen leicht zu machen → trägt das Gewicht mit
-

Atmen wie Wind – eine stille Praxis

1. **Lass den Brustkorb weich werden.**
 - Kein Heben.
 - Kein Senken.
 - Lass ihn atmen, wenn er will.
2. **Lass den Bauch frei.**
 - Nicht halten.
 - Nicht formen.
 - Nur weich sein – wie offenes Land.
3. **Höre auf zu atmen.**
 - Lass atmen.
 - Sei Fenster, nicht Bewegung.
4. **Spüre Pausen.**
 - Zwischen Ein und Aus.
 - Nicht aus Technik – sondern aus natürlicher Stille.
5. **Erlaube Unregelmäßigkeit.**
 - Der Wind folgt keinem Takt.
 - Manchmal kurz.
 - Manchmal tief.
 - Alles ist richtig.
6. **Spüre den Rand des Atems.**
 - Den Moment, wo er dich berührt – an der Nase, im Hals, in der Brust.
 - Wie eine Feder.
7. **Werde durchlässig.**
 - Atmen nicht als Bewegung.
 - Sondern als Raumöffnung.
 - Du atmest nicht.
 - Du wirst geöffnet.
8. **Bleibe Zeuge.**
 - Nichts halten.
 - Nichts verbessern.
 - Nur da sein, während Wind durch dich geht.

Bild, das hilft:

Stell dir vor,
du bist ein Fenster im Sommer.
Nicht der Wind,
nicht die Richtung –
nur Offenheit.

Der Wind kommt.
Der Wind geht.
Du bleibst Raum.

Windatem – Meditation in Bewegung

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange du offen bleibst)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze dich.

Spüre deinen Körper.

Nicht denken: „Ich atme.“

Fühle: „Ich bin geöffnet.“

Atme nicht –

lass atmen.

2. Den ersten Wind spüren (30 Sekunden)

Spüre die Einatmung –

nicht als Tun,

sondern als Berührung.

Spüre die Ausatmung –

nicht als Kontrolle,

sondern als Loslassen.

3. Zwischenräume entdecken (1 Minute)

Beobachte,

wann der Atem innehält.

Nicht absichtlich.

Einfach weil Leere da ist.

Bleibe dort.

Wie ein Vogel auf der Thermik.

4. Im Wind bleiben (2 Minuten)

Lass den Atem kommen, wie er kommt.

Geh nicht mit.

Halt ihn nicht auf.

Spüre:

Er geschieht in dir –

wie ein Wetter,

nicht wie eine Aufgabe.

5. Heimkehren (1 Minute)

Werde langsamer.

Bleibe still.

Der Atem darf flacher werden.

Oder tiefer.

Du mischst dich nicht ein.

Spüre:

Der Wind ging durch dich.

Und du bist offen geblieben.

Abschlusssatz (innerlich):

„Ich bin Raum.

Ich bin offen.

Ich bin Atem, der geschieht.“

Mini-Mantra zum Mitnehmen

„Ich atme wie Wind den Raum berührt.

Ich komme, ich gehe – und bin doch immer hier.“

Ruhen wie Erde –

aufhören zu greifen

Ruhen wie Erde
bedeutet:

Nicht zurückziehen.
Nicht erschöpft sein.
Nicht warten.
Nicht schlafen.

Sondern:
nicht mehr greifen.

Die Erde hält,
ohne festzuhalten.
Sie trägt,
ohne zu fragen.
Sie ruht –
weil sie ist.

Wenn du wie Erde ruhst,
brauchst du keinen Grund zur Stille.
Sie ist einfach da.

Ruhen wie Erde
heißt:
Du bist kein Handelnder.
Du bist **Grund**.

✧ Beziehungen zwischen den Bewegungen ✧

- ist Fundament für fast alles:
Gehen, Fühlen, Denken, Tragen, Wachsen
 - schenkt Tiefe anstatt Ziel
 - Hilft:
 - beim Warten (du ruhst und wartest nicht „auf“)
 - beim Leuchten (aus der Tiefe steigt Licht auf)
-

Ruhen wie Erde – eine stille Praxis

1. **Lass dein Gewicht spürbar werden.**
 - Du sitzt.
 - Du stehst.
 - Du liegst.
 - Spür: Die Erde trägt dich – jetzt.
2. **Gib nichts an die Schwerkraft ab.**
 - Lass dich nicht „fallen“.
 - Werde nicht schwer.
 - Werde **klar**.
3. **Lass den Atem sein.**
 - Nicht vertiefen.
 - Nicht verlangsamen.
 - Nur geschehen lassen – wie Wind über Felder.
4. **Nimm keine Haltung ein.**
 - Kein Lotus.
 - Kein Stolz.
 - Keine Form.
 - Nur Dasein.
5. **Löse deine Absicht.**
 - Du ruhst nicht, um Kraft zu schöpfen.
 - Du ruhst, weil du nichts mehr musst.
6. **Werde Raum.**
 - Nicht Fläche.
 - Nicht Position.
 - Der Raum, in dem alles ruht.
7. **Lass Gedanken auftauchen.**
 - Keine Abwehr.
 - Keine Analyse.
 - Du bist nicht der Inhalt – du bist Grund.
8. **Halte nichts fest.**
 - Kein Gefühl.
 - Kein Thema.
 - Kein Warten.
 - Du bist jetzt.

Bild, das hilft:

Sei wie ein Stein in tiefer Erde.
Nicht sichtbar.
Nicht schnell.
Nicht vergessen.
Nur dort.
Still.
Kraftvoll durch Sein allein.

Erdemeditation – Ruhe ohne Grund

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder bis das Tun von selbst endet)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze oder lege dich.
Spüre dein Gewicht.
Nicht als Last –
als Verbindung.

Innerer Satz:

„Ich werde getragen.“

2. Spannung lösen (30 Sekunden)

Lockere Stim, Schultern, Hände, Becken.
Kein „Entspannen“.
Nur **nicht festhalten**.

Der Körper sinkt nicht.
Er **bleibt**.

3. In die Stille lauschen (1 Minute)

Keine Musik.
Kein Mantra.
Nur die Stille,
die schon da war,
bevor du zuhörtest.

4. Im Ruhen verweilen (2 Minuten)

Nichts erreichen.
Nichts bewegen.
Kein innerer Kommentar.

Du bist der Grund.
Die Erde fragt nicht nach Sinn.
Sie ruht –
und alles wächst aus ihr.

5. Heimkehren (1 Minute)

Bewege dich nicht sofort.

Lass die Stille langsam zurücktreten.

Nicht du verlässt sie –
sie lässt dich weitergehen.

Abschlussatz (innerlich):

„Ich bin Grund.

Ich trage.

Ich ruhe, weil nichts mehr gehalten werden muss.“

Mini-Mantra zum Mitnehmen

„Ich ruhe wie Erde –

still, offen, ohne Wollen.“

Gehen wie Wasser –

Bewegung ohne Ziel

Gehen wie Wasser
bedeutet:

Nicht eilen.
Nicht planen.
Nicht bremsen.
Nicht wollen.

Nur:
fließen.

Wasser fragt nicht, wohin es geht.
Es sucht sich keine Richtung.
Es wird geführt von der Landschaft,
nicht vom eigenen Willen.

Wenn du wie Wasser gehst,
gibt es kein Ankommen,
kein Verlaufen,
keine Hast.

Nur Bewegung,
die sich von selbst entfaltet.

Gehen wird
kein Mittel,
keine Aufgabe,
kein Ziel –
sondern **reines Dasein in Fluss.**

❖ Beziehungen zwischen den Bewegungen ❖

- wird leichter, wenn du vorher ruhst wie Erde
 - vertieft sich, wenn du atmest wie Wind
 - trägt dich durch das Vergehen wie Rauch, ohne Widerstand
- Hilft:
- dem Denken wie Wolken (nicht festzuhalten)
 - dem Warten wie Morgenlicht (Geduld in Bewegung)
-

Gehen wie Wasser – eine stille Praxis

1. **Lass deinen Blick weich werden.**
 - Nicht fixieren.
 - Nicht fokussieren.
 - Sehen wie Fließen – nicht wie Greifen.
2. **Atme ohne Steuerung.**
 - Lass den Atem kommen und gehen.
 - Lass ihn Begleiter sein, nicht Motor.
3. **Löse das Wollen aus deinen Schritten.**
 - Gehe nicht, um anzukommen.
 - Gehe, weil Bewegung geschieht.
4. **Spüre dein Gewicht beim Gehen.**
 - Der Fuß berührt die Erde wie eine Feder das Wasser.
 - Keine Härte.
 - Keine Eile.
5. **Lass deine Gelenke weich bleiben.**
 - Keine starren Hüften.
 - Keine festen Knie.
 - Der Körper schwingt – nicht marschiert.
6. **Folge der inneren Welle.**
 - Jeder Schritt darf anders sein.
 - Keine Kontrolle über Rhythmus oder Form.
7. **Vergiss Ziel und Richtung.**
 - Ob du geradeaus gehst oder Kreise ziehst – spielt keine Rolle.
8. **Halte keine Form fest.**
 - Mal größer.
 - Mal kleiner.
 - Mal schneller.
 - Mal langsamer.
 - Alles ist Fluss.

Bild, das hilft:

Gehe,
als würdest du auf einem stillen See wandern –
und dein Gehen ist selbst Teil des Wassers.

Keine Angst zu sinken.
Kein Wunsch zu fliegen.
Nur Dasein,
zwischen Schwere und Schweben.

Wasserlauf – Meditation in Bewegung

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange der Fluss trägt)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Stehe still.
Spüre den Boden unter deinen Füßen.
Nicht denken: „Ich stehe.“
Sondern fühlen:

„Die Erde trägt mich.“

Atme weich ein.
Atme weich aus.
Lass deinen Körper sich sammeln –
ohne ihn zu formen.

2. Blick weiten (30 Sekunden)

Öffne deine Augen sanft.
Nicht auf etwas Bestimmtes schauen.
Lass deinen Blick über die Welt streichen,
wie Wasser an einem Ufer.

Du siehst,
ohne zu greifen.

3. Atem empfangen (30 Sekunden)

Spüre den Atem kommen.
Spüre den Atem gehen.
Nichts steuern.
Nur bezeugen.

Wie ein Fluss,
der sich selbst findet.

4. Die ersten Schritte (1 Minute)

Beginne zu gehen –
ohne Absicht.
Hebe den Fuß,
senke ihn,
als würdest du den Boden küssen.
Sanft.
Fließend.
Kein Tritt – nur Berührung.

5. Im Fluss bleiben (2 Minuten)

Gehe weiter.

Spüre, wie das Gewicht von selbst wandert.

Nicht du bewegst den Körper –

der Körper bewegt sich selbst.

Wie ein Blatt auf ruhigem Wasser.

Spüre:

Das Gehen geschieht.

Nicht weil du willst –

sondern weil du bist.

6. Heimkehren (30 Sekunden)

Werde langsamer.

Bleibe stehen.

Atme ein,

als würdest du die Welt empfangen.

Atme aus,

als würdest du die Welt loslassen.

Spüre:

Du bist Teil des Flusses –

ob du gehst oder ruhst.

Abschlusssatz (innerlich):

„Ich bin Wasser.

Ich bin Fluss.

Ich bin das, was trägt und getragen wird.“

Mini-Mantra zum Mitnehmen

„Ich gehe wie Wasser –

weich, offen, ohne Ziel.“

Sehen wie Raum –

alles lassen, wie es ist

Sehen wie Raum
bedeutet:

Nicht greifen.
Nicht bewerten.
Nicht formen.
Nicht benennen.

Nur:
wahrnehmen ohne Einmischung.

Raum sieht nicht.
Er hält.
Er umfasst,
ohne etwas zu bevorzugen oder abzulehnen.

Wenn du wie Raum siehst,
verlierst du nicht deine Augen –
du verlierst die Trennung.

Du schaust,
aber du greifst nicht mehr.
Du empfängst Bilder,
ohne sie zu fassen.

Das Sehen wird still,
und der Blick wird Weite.

✧ Beziehungen zwischen den Bewegungen ✧

- hängt tief mit Hören wie Stille zusammen
 - entsteht, wenn du wartest wie Morgenlicht
- Hilft:
- beim Leuchten wie Sternenstaub (das Leuchten sieht nicht, es durchdringt)
 - beim Denken wie Wolken (weil es ohne Fixierung ist)
-

Sehen wie Raum – eine stille Praxis

1. **Lass deinen Blick weich werden.**
 - Nicht fixieren.
 - Nicht schärfen.
 - Lass die Welt kommen.
2. **Verzichte auf Fokus.**
 - Nicht auf ein Objekt starren.
 - Lasse Zentrum und Peripherie gleich wichtig werden.
3. **Schau, ohne zu benennen.**
 - Kein „Baum“, „Mensch“, „Himmel“.
 - Nur Formen, Farben, Licht.
4. **Lass alles gleichzeitig da sein.**
 - Kein „wichtig“ oder „unwichtig“.
 - Alles gehört gleichermaßen zum Raum.
5. **Halte keine Eindrücke fest.**
 - Was du siehst, darf kommen.
 - Und gehen, ohne Spuren zu hinterlassen.
6. **Erlaube Bewegung.**
 - Dinge verändern sich.
 - Dein Sehen hält nicht fest.
7. **Werde selbst Raum.**
 - Dein Sehen ist nicht etwas, das auf etwas zeigt.
 - Dein Sehen ist Öffnung.
8. **Lass dein Inneres still werden.**
 - Keine Gedanken zu dem, was du siehst.
 - Kein Kommentieren.
 - Nur Sein mit dem Gesehenen.

Bild, das hilft:

Sei wie ein stiller See.
Alles spiegelt sich in dir –
doch du hältst nichts fest.

Der Himmel, die Wolken, die Bäume –
sie ziehen über dich hinweg.
Du bleibst klar, offen, unberührt.

Raumsehen – Meditation mit offenen Augen

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange die Stille trägt)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze dich oder stehe ruhig.
Öffne sanft deine Augen.

Nichts suchen.
Nur erlauben.

Innerer Satz:

„Ich lasse die Welt in mich fallen.“

2. Weiten des Blickfeldes (30 Sekunden)

Schau ohne Ziel.
Nimm die Ränder deines Blickfeldes wahr.
Spüre:
Alles ist gleich wichtig.

3. Benennungsfreiheit (1 Minute)

Lass die Dinge Form und Farbe sein –
ohne Worte.
Ein Baum ist keine „Pflanze“ –
er ist einfach das, was erscheint.

4. Fließendes Sehen (2 Minuten)

Lass deinen Blick schweifen,
ohne zu fixieren,
ohne zu kontrollieren.

Wenn etwas deine Aufmerksamkeit fängt,
lass es geschehen –
und dann weiterziehen,
wie eine Wolke am Himmel.

5. Heimkehren (1 Minute)

Schließe, wenn du möchtest, sanft die Augen.

Spüre:

Die Welt bleibt da –
auch wenn du nicht greifst.

Du bist nicht der, der sieht –
du bist der Raum,
in dem Sehen geschieht.

Abschlusssatz (innerlich):

*„Ich bin der Raum,
in dem alle Bilder ruhen.“*

Mini-Mantra zum Mitnehmen

*„Ich sehe, wie Raum hält –
ohne zu greifen, ohne zu trennen.“*

Hören wie Stille –

das Unhörbare wahrnehmen

Hören wie Stille
bedeutet:

Nicht lauschen.
Nicht suchen.
Nicht erwarten.
Nicht urteilen.

Nur:
anwesend sein für das, was klingt und das, was nicht klingt.

Stille ist nicht die Abwesenheit von Klang.
Stille ist der Raum,
in dem jeder Klang geboren wird
und vergeht.

Wenn du wie Stille hörst,
hörst du nicht nur das Offensichtliche.
Du hörst das Dazwischen,
das Dahinter,
das, was trägt, ohne zu sprechen.

Hören wird Weite,
nicht Information.

✧ Beziehungen zwischen den Bewegungen ✧

- vertieft Empfangen wie Himmel
 - macht Berühren wie Licht möglich, ohne zu formen
- Hilft:
- beim Denken (nichts greifen)
 - beim Spiegeln (bewusstes Nicht-Reagieren)
-

Hören wie Stille – eine stille Praxis

1. **Lass deine Ohren offen.**
 - Kein aktives Lauschen.
 - Nur Offenheit – wie ein See, der Regen empfängt.
2. **Lass alle Geräusche kommen.**
 - Laut oder leise.
 - Nah oder fern.
 - Ohne Auswahl.
3. **Folg keinem Klang.**
 - Keine Geschichte.
 - Kein inneres Deuten.
 - Nur sein lassen.
4. **Lausche auf die Pausen.**
 - Zwischen Tönen.
 - Zwischen Geräuschen.
 - Dort wohnt die Stille.
5. **Verliere nicht den Hintergrund.**
 - Auch wenn ein Klang deine Aufmerksamkeit fängt:
Bleib verbunden mit dem Raum dahinter.
6. **Erlaube dem Klang zu vergehen.**
 - Kein Festhalten.
 - Kein Wiederholen im Geist.
 - Der Klang stirbt – und das ist gut.
7. **Lass dein Inneres still werden.**
 - Gedanken werden leiser,
wenn du nicht mehr jedem Klang folgst.
8. **Werde selbst Stille.**
 - Kein Hörer.
 - Kein Gehörtes.
 - Nur Raum.

Bild, das hilft:

Sei wie ein stilles Tal in der Nacht.
Manchmal zieht ein Vogelruf hindurch,
manchmal der Wind.
Aber das Tal bleibt –
offen, weit, empfänglich, unberührt.

Stillhören – Meditation ohne Fokus

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange der Raum trägt)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze dich ruhig.

Schließe nicht zwingend die Augen –
lass sie halb offen oder geschlossen.

Spüre:

„Ich bin bereit zu empfangen.“

2. Öffnen des Gehörs (30 Sekunden)

Lass die Geräusche der Umgebung auf dich wirken.

Nicht analysieren.

Nicht werten.

Nur empfangen.

3. Lauschen auf die Zwischenräume (1 Minute)

Zwischen jedem Geräusch liegt ein Raum.

Eine Lücke.

Dort beginnt das eigentliche Hören.

4. Hören ohne Folgen (2 Minuten)

Lass alle Laute kommen und gehen.

Kein Nachdenken.

Kein Ergreifen.

Nur Fließenlassen.

Höre, wie Stille alles trägt.

5. Heimkehren (1 Minute)

Verweile noch einen Moment.

Spüre die Weite,
die jetzt in dir klingt –
ohne Ton.

Du bist nicht das, was du hörst –
du bist der Raum, in dem Hören geschieht.

Abschlussatz (innerlich):

*„Ich bin Stille,
die hört, ohne zu greifen.“*

Mini-Mantra zum Mitnehmen

*„Ich höre, wie Stille trägt –
lautlos, weich, weit.“*

✧ Wegbewegungen

(durchströmen, verwandeln, tragen)

Diese Bewegungen sind die **Flüsse deines Seins**.
Sie tragen dich durch Emotion, Denken, Wandel, Beziehung.

Sie sind keine Zustände –
sie sind **Prozesse**,
die nur fließen, wenn du sie nicht mehr kontrollierst.

Du wirst durch sie durchgelassen –
nicht, weil du stark bist,
sondern weil du **weich genug geworden bist**.

Die sechs Wege:

6. **Fühlen wie Wasser**
Du fühlst, ohne festzuhalten.
Du bist Fluss, nicht Inhalt.
Bewegung wird Befreiung.
7. **Warten wie Morgenlicht**
Du wartest nicht auf etwas –
du bist bereit, wenn es kommt.
Ohne Eile. Ohne Mangel.
8. **Denken wie Wolken**
Du denkst nicht, um zu finden.
Gedanken ziehen –
du bleibst Himmel.
9. **Vergehen wie Rauch**
Du lässt gehen,
nicht aus Aufgabe,
sondern weil Festhalten nicht mehr nötig ist.
10. **Tragen wie Erde**
Du trägst nicht für andere.
Du bist der Raum, in dem Dinge ruhen dürfen.
Still. Kraftvoll. Ohne Stolz.
11. **Empfangen wie Himmel**
Du nimmst nichts.
Du öffnest dich –
und was kommt, kommt.
Ohne Bedürfnis. Ohne Mangel.

Diese sechs Bewegungen verwandeln dich.
Nicht durch Tun –
sondern weil du aufhörst, dich zu verschließen.
Sie machen dich durchlässig **für das, was ist**.

Fühlen wie Wasser –

bewegen, ohne festzuhalten

Fühlen wie Wasser
bedeutet:

Nicht halten.
Nicht klammern.
Nicht zwingen.
Nicht vermeiden.

Nur:
zulassen, dass Gefühle kommen und gehen wie Strömungen.

Wasser kämpft nicht gegen den Stein,
es umfließt ihn.
Es hält nicht an der Welle fest,
es wird selbst die Bewegung.

Wenn du wie Wasser fühlst,
musst du nichts verstehen,
nichts erklären,
nichts retten.

Gefühle dürfen entstehen,
sich verändern,
vergehen –
ohne dass du sie greifen musst.

Fühlen wird Fluss,
kein Besitz.

✧ Beziehungen zwischen den Bewegungen ✧

- fließt durch Atmen wie Wind
 - wird gehalten von Ruhen wie Erde
 - verwandelt sich durch Vergehen wie Rauch
- Hilft:
- beim Empfangen (du fühlst, ohne zu greifen)
 - beim Tragen (du fühlst mit, aber nicht für)
-

Fühlen wie Wasser – eine stille Praxis

1. **Werde durchlässig für Gefühle.**
 - Spüre sie,
 - aber halte sie nicht.
2. **Benenne nichts sofort.**
 - Kein „Freude“, „Angst“, „Trauer“.
 - Nur Energie, die sich bewegt.
3. **Erlaube Wechsel.**
 - Ein Gefühl kann sanft in ein anderes übergehen.
 - Du musst keinen Zustand verteidigen.
4. **Verweile nicht am Ursprung.**
 - Frage nicht: Woher kommt das Gefühl?
 - Bleibe beim reinen Erleben.
5. **Widerstehe der Deutung.**
 - Gefühle müssen nicht logisch sein.
 - Sie wollen nur gespürt, nicht verstanden werden.
6. **Lass Bewegung zu.**
 - Gefühle schwingen –
 - du bist nicht ihr Gefäß,
 - sondern ihr Flussbett.
7. **Atme mit den Gefühlen.**
 - Nicht gegen sie.
 - Lass sie den Rhythmus deines Atems finden.
8. **Spüre das Vergehen.**
 - Kein Gefühl bleibt.
 - Wasser hält keinen Tropfen zurück.

Bild, das hilft:

Stell dir vor,
du stehst in einem Fluss,
und jede Emotion ist eine Welle.

Du musst sie nicht stoppen.
Du musst nicht auf ihr reiten.
Du darfst sie spüren –
und weiterfließen lassen.

Wasserfühlen – Meditation im Fluss

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange Bewegung geschieht)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze dich bequem.
Spüre deinen Körper.
Erlaube allem, da zu sein, was ist.

Innerer Satz:

„Ich bin offen für das, was fließt.“

2. Wahrnehmen der Gefühle (30 Sekunden)

Was ist jetzt spürbar?
Eine Spannung?
Eine Weichheit?
Eine Unruhe?

Benenne es nicht.
Fühle es nur.

3. Zulassen der Bewegung (1 Minute)

Erlaube dem Gefühl, sich zu verändern.
Werde Zeuge der Strömung,
nicht der Fänger.

Alles darf fließen.
Nichts muss bleiben.

4. Atmen durch die Wellen (2 Minuten)

Atme weich durch das Gefühl hindurch.
Nicht, um es zu vertreiben.
Nur, um es nicht zu blockieren.

Wie Wasser durch Wasser.

5. Heimkehren (1 Minute)

Spüre, wie Gefühle kommen und gehen.

Wie Wellen,
die nicht bleiben müssen,
damit das Meer Meer bleibt.

Du bist nicht das Gefühl.

Du bist der Ozean,
in dem sie sich bewegen.

Abschlussatz (innerlich):

„Ich bin Fluss.

*Ich bin Raum für alle Gefühle –
ohne sie zu halten.“*

Mini-Mantra zum Mitnehmen

*„Ich fühle wie Wasser –
weich, frei, in stetiger Bewegung.“*

Warten wie Morgenlicht –

gegenwärtig ohne Eile

Warten wie Morgenlicht
bedeutet:

Nicht drängen.
Nicht hoffen.
Nicht aushalten.
Nicht erzwingen.

Nur:
anwesend bleiben, bis sich das Neue von selbst offenbart.

Das Morgenlicht kommt nicht schneller,
weil du es wünschst.
Es wächst,
weil der Raum reif wird,
nicht weil der Wille es treibt.

Wenn du wie Morgenlicht wartest,
bist du nicht mehr auf dem Sprung.
Du bist schon da –
offen, weit,
bereit, ohne zu fordern.

Warten wird nicht Qual,
sondern Präsenz.

✧ Beziehungen zwischen den Bewegungen ✧

- entsteht aus Ruhen, Atmen, Sehen
 - braucht keine Eile, kein Ziel
- Hilft:
- beim Wachsen (Wurzeln brauchen Zeit)
 - beim Empfangen (nicht drängen, nur offen sein)
-

Warten wie Morgenlicht – eine stille Praxis

1. **Lass dein Inneres still werden.**
 - Keine Pläne schmieden.
 - Kein Ziel setzen.
 - Nur offen bleiben.
2. **Spüre das Bedürfnis zu handeln – und lass es.**
 - Nicht unterdrücken.
 - Nicht folgen.
 - Nur bezeugen.
3. **Verzichte auf Zeitdruck.**
 - Es muss nichts jetzt geschehen.
 - Alles ist bereits am Werden.
4. **Sei mit dem Unfertigen einverstanden.**
 - Keine Eile zur Vollendung.
 - Keine Angst vor dem Zwischenraum.
5. **Lass deinen Atem weich werden.**
 - Kein Halten.
 - Kein Stoßen.
 - Nur ruhiges Kommen und Gehen.
6. **Vertraue dem natürlichen Wandel.**
 - Alles wächst in seiner eigenen Zeit.
 - Dein Warten beeinflusst nichts – außer deine Bereitschaft.
7. **Bleibe offen, ohne zu greifen.**
 - Keine Erwartung formen.
 - Nur Weite halten.
8. **Werde selbst Morgenlicht.**
 - Du wächst,
 - ohne es zu merken.
 - Ohne Ziel.

Bild, das hilft:

Stell dir vor,
du bist die Landschaft vor Sonnenaufgang.
Nichts drängt.
Nichts fordert.
Der erste Schimmer kommt –
weil Raum da ist, nicht weil Wille ihn treibt.

Morgenlichtwarten – Meditation auf stilles Reifen

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange die Offenheit trägt)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze dich oder stehe still.

Spüre dein Inneres –
nicht als Aufgabe,
sondern als Raum.

Innerer Satz:

„Ich bin bereit, ohne Eile.“

2. Offenheit spüren (30 Sekunden)

Spüre, wie du nichts erreichen musst.

Nichts lenken musst.

Nur da bist.

3. Impulse ziehen lassen (1 Minute)

Wenn Gedanken nach „mehr“ rufen –
lass sie kommen.

Lass sie gehen.

Wie Wolken vor dem ersten Licht.

4. Weich atmen (2 Minuten)

Atme langsam, weich, offen.

Jeder Atemzug ist ein Morgen,
der sich selbst trägt.

Du bist nicht der Macher.

Du bist der Raum, der empfängt.

5. Heimkehren (1 Minute)

Verweile.

Spüre:

Nichts wurde erzwungen.

Alles durfte reifen.

Und du bist immer noch hier.

Abschlussatz (innerlich):

*„Ich warte wie Licht,
das wächst, ohne zu drängen.“*

Mini-Mantra zum Mitnehmen

*„Ich warte wie Morgenlicht –
offen, weich, ohne Forderung.“*

Denken wie Wolken –

erkennen, ohne zu klammern

Denken wie Wolken
bedeutet:

Nicht halten.
Nicht kämpfen.
Nicht verwerfen.
Nicht festmachen.

Nur:
Bewegung zulassen, ohne sich zu verlieren.

Wolken ziehen am Himmel.
Sie kommen.
Sie verändern sich.
Sie vergehen.

Sie fragen nicht, warum sie da sind.
Sie kämpfen nicht darum, zu bleiben.

Wenn du wie Wolken denkst,
erkenntst du Gedanken –
ohne sie zu verfestigen.

Denken wird Fließen,
nicht Verhaften.

Du wirst Zeuge –
nicht Akteur deiner Gedanken.

✧ Beziehungen zwischen den Bewegungen ✧

- braucht Ruhen wie Erde
 - wird erleichtert durch Atmen wie Wind
 - wird klar durch Hören wie Stille
- Hilft:
- beim Vergehen
 - beim Warten (nicht im Denken hängen bleiben)
-

Denken wie Wolken – eine stille Praxis

1. **Lass Gedanken auftauchen.**
 - Keine Angst vor ihrem Kommen.
 - Keine Freude an ihrer Anwesenheit.
2. **Halte keinen Gedanken fest.**
 - Wenn ein Gedanke da ist, beobachte ihn.
 - Lass ihn ziehen, wie eine Wolke im Wind.
3. **Kommentiere deine Gedanken nicht.**
 - Kein „gut“.
 - Kein „schlecht“.
 - Nur wahrnehmen.
4. **Spüre die Zwischenräume.**
 - Zwischen Gedanken ist Weite.
 - Verweile dort – nicht als Ziel, sondern als Geschenk.
5. **Lass das Denken ungleichmäßig sein.**
 - Manchmal viele Gedanken.
 - Manchmal kaum welche.
 - Alles ist richtig.
6. **Werde selbst Himmel.**
 - Gedanken sind Bewegungen in dir, aber sie sind nicht du.
7. **Lass Kettenbildung los.**
 - Wenn ein Gedanke einen anderen ruft – beobachte das, ohne einzusteigen.
8. **Vertraue dem Fluss.**
 - Denken ordnet sich von selbst, wenn du nicht klammerst.

Bild, das hilft:

Stell dir vor,
du liegst auf einer Wiese und schaust in den Himmel.
Wolken kommen.
Wolken gehen.
Du bleibst.
Offen.
Still.
Unberührt.

Wolkendenken – Meditation im Ziehenlassen

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange der Himmel weit bleibt)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze dich oder lege dich bequem.
Spüre deinen Körper.
Öffne innerlich den Raum über deinem Kopf.

Innerer Satz:

„Ich bin bereit, ohne zu greifen.“

2. Gedanken wahrnehmen (30 Sekunden)

Was taucht auf?
Ein Bild?
Ein Wort?
Ein Impuls?

Beobachte –
ohne zu folgen.

3. Zwischen den Gedanken verweilen (1 Minute)

Lass dich nicht in Inhalte ziehen.
Werde still im Raum zwischen den Bewegungen.

4. Denken als Wetter sehen (2 Minuten)

Lass die Gedanken kommen.
Lass sie gehen.
Manchmal viele.
Manchmal wenige.

Wie wechselhaftes Wetter.
Alles ist Fluss.

5. Heimkehren (1 Minute)

Werde still.

Nicht weil du willst,
sondern weil du aufhörst zu greifen.

Spüre:

Die Gedanken ziehen –
und du bleibst.

Abschlussatz (innerlich):

*„Ich bin der Himmel,
nicht die Wolken.“*

Mini-Mantra zum Mitnehmen

*„Ich denke wie Wolken –
frei, weich, ohne Verhaftung.“*

Vergehen wie Rauch –

loslassen, was sich wandelt

Vergehen wie Rauch
bedeutet:

Nicht halten.
Nicht aufhalten.
Nicht festhalten.
Nicht bewahren.

Nur:
erlauben, dass alles sich löst, wenn es reif ist.

Rauch klammert sich nicht an Form.
Er steigt auf,
zerfasert,
verschwindet,
ohne Widerstand.

Wenn du wie Rauch vergehts,
musst du nichts vollenden,
nichts sichern,
nichts erklären.

Du lässt das Leben durch dich gehen –
in seinem eigenen Rhythmus.

Vergehen wird kein Verlust,
sondern Befreiung.

✧ Beziehungen zwischen den Bewegungen ✧

- braucht Fühlen, Atmen, Ruhen
 - wird leichter, wenn du nichts festhältst
- Hilft:**
- beim Wachsen (erst vergehen, dann wurzeln)
 - beim Leuchten (Leuchten ist, was bleibt)
-

Vergehen wie Rauch – eine stille Praxis

1. **Spüre, was du festhältst.**
 - Eine Idee?
 - Ein Gefühl?
 - Eine Vorstellung?
2. **Benenne es innerlich – und lasse es.**
 - Kein Kampf.
 - Nur ein stilles Öffnen der Hand.
3. **Vertraue dem natürlichen Verfall.**
 - Alles Gewordene vergeht.
 - Und das ist nicht Fehler – sondern Fluss.
4. **Lass Form zerfallen.**
 - Vorstellungen dürfen sich auflösen.
 - Erwartungen dürfen verblassen.
5. **Bleibe offen für Leere.**
 - Nicht aus Angst.
 - Nicht aus Vermeidung.
 - Sondern aus Vertrauen.
6. **Erkenne das Geschenk des Endens.**
 - Nur, was vergeht, macht Raum für Neues.
7. **Atme in das Loslassen.**
 - Jeder Ausatem ist ein stilles Vergehen.
8. **Werde selbst Rauch.**
 - Nicht mehr Form halten.
 - Nur Sein im Fließen.

Bild, das hilft:

Stell dir vor,
du beobachtest einen Faden Rauch,
der sich auflöst in den weiten Himmel.

Er muss nichts tun,
nichts erklären,
nichts bleiben.

Er vergeht –
und bleibt doch Teil des Ganzen.

Rauchvergehen – Meditation auf freies Loslassen

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange der Raum sich weitet)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze oder lege dich still.
Spüre dein Inneres –
nicht auf der Suche,
sondern als offenes Feld.

Innerer Satz:

„Ich lasse zu, was vergeht.“

2. Wahrnehmen des Festhaltens (30 Sekunden)

Spüre:
Was hält noch an dir?
Was hältst du noch?

Beobachte ohne Schuld.

3. Erlauben des Verfalls (1 Minute)

Wie Rauch, der sich auflöst –
so darf auch dein inneres Festhalten verschwimmen.

Keine Gewalt.
Nur Zulassen.

4. Atmen durch das Vergehen (2 Minuten)

Mit jedem Ausatmen:
ein Loslassen.

Nicht denken.
Nur fließen lassen,
was bereit ist zu gehen.

5. Heimkehren (1 Minute)

Spüre, wie Raum entsteht,
wo Festhalten war.

Du verlierst nichts.
Du öffnest dich.

Abschlussatz (innerlich):

*„Ich vergehe wie Rauch –
frei, weit, ohne Widerstand.“*

Mini-Mantra zum Mitnehmen

*„Ich lasse los wie Rauch –
still, weich, getragen vom Wind.“*

Tragen wie Erde –

halten, ohne Last zu werden

Tragen wie Erde
bedeutet:

Nicht aufladen.
Nicht erdrücken.
Nicht sammeln.
Nicht beweisen.

Nur:
halten, weil du Halt bist.

Die Erde trägt alles –
ohne sich zu erklären.
Ohne zu klagen.
Ohne zu zerbrechen.

Sie fragt nicht,
ob etwas leicht ist oder schwer.
Sie unterscheidet nicht,
ob etwas willkommen ist oder fremd.

Wenn du wie Erde trägst,
tust du nichts aus Pflicht.
Du wirst **zum Boden**,
auf dem Dinge einfach ruhen dürfen.

Tragen wird dann kein Opfer,
sondern Stille in Form.

✧ Beziehungen zwischen den Bewegungen ✧

- braucht Ruhen
 - wird genährt durch Empfangen
 - trägt auch das Fühlen mit
- Hilft:
- beim Spiegeln, Halten, Dasein
 - beim Vergehen (du trägst, ohne zu klammern)
-

Tragen wie Erde – eine stille Praxis

1. **Spüre dein eigenes Gewicht.**
 - Nicht als Schwere,
 - sondern als Präsenz.
2. **Spüre, was du jetzt hältst.**
 - Vielleicht ein Gefühl.
 - Vielleicht ein anderer Mensch.
 - Vielleicht einfach Stille.
3. **Unterscheide nicht.**
 - Trage, ohne zu bewerten.
 - Alles darf da sein, solange es will.
4. **Verändere nichts.**
 - Du bist nicht da, um zu verbessern.
 - Nur um Raum zu geben.
5. **Bleib verbunden mit dem Boden.**
 - Nicht als „unten“,
 - sondern als Fundament.
6. **Erlaube Müdigkeit – aber bleibe offen.**
 - Tragen heißt nicht: nie müde sein.
 - Es heißt: nicht zumachen.
7. **Erinnere dich: Du musst nichts lösen.**
 - Nur halten, bis das Gehaltene selbst gehen kann.
8. **Werde selbst Erde.**
 - Nicht schwer.
 - Nicht stillgestellt.
 - Nur offen, weit, bereit.

Bild, das hilft:

Stell dir vor,
du bist ein Feld nach dem Regen.
Die Spuren der Welt liegen auf dir –
aber du zerfällst nicht.
Du bist weich,
du bist bereit.
Du trägst –
weil du Raum bist.

Erdtragen – Meditation auf stilles Halten

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange etwas in dir Platz braucht)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze oder lege dich.
Fühle dein Becken,
deinen Rücken,
deine Schultern.

Innerer Satz:

„Ich bin bereit zu halten.“

2. Spüren, was da ist (30 Sekunden)

Was ruht gerade in dir?
Ein Gedanke?
Eine Erinnerung?
Ein Gefühl?

Nimm es nicht weg.
Nimm es auf.

3. Halten ohne Ziel (1 Minute)

Bleibe mit dem, was ist.
Nicht verändern.
Nicht reparieren.
Nur da sein –
als tragender Boden.

4. Atmen durch das Halten (2 Minuten)

Mit jedem Einatmen:
Stabilität.
Mit jedem Ausatmen:
Weite.

Du trägst –
ohne zu zerbrechen.

5. Heimkehren (1 Minute)

Spüre,
was sich gelöst hat –
einfach weil es Raum hatte.

Spüre dich:
Da.
Fest.
Offen.
Nicht als Last –
als Präsenz.

Abschlussatz (innerlich):

*„Ich trage wie Erde –
still, weich, ohne mich zu verlieren.“*

Mini-Mantra zum Mitnehmen

*„Ich bin der Boden,
auf dem alles ruhen darf.“*

Empfangen wie Himmel –

offen, ohne Bedürfnis

Empfangen wie Himmel
bedeutet:

Nicht bitten.
Nicht sammeln.
Nicht erwarten.
Nicht wünschen.

Nur:

**offen sein – für alles, was kommt,
und für alles, was nicht kommt.**

Der Himmel fragt nicht,
ob das Licht scheint oder der Regen fällt.
Er nimmt auf –
nicht aus Mangel,
sondern aus Weite.

Wenn du wie Himmel empfängst,
bist du nicht mehr der, der greift.
Du bist Raum,
in den Dinge hineinfließen dürfen –
weil sie dürfen,
nicht weil du willst.

Empfangen wird kein Nehmen,
sondern **Zulassen**.

✧ Beziehungen zwischen den Bewegungen ✧

- braucht **Atmen wie Wind** und **Hören wie Stille**
 - lebt gut neben **Fühlen wie Wasser**
- Hilft:**
- beim Tragen (du empfängst, ohne auf dich zu laden)
 - beim Leuchten (du bist offen, also leuchtest du)
-

Empfangen wie Himmel – eine stille Praxis

1. **Spüre deine Ränder.**
 - Wo hörst du auf?
 - Wo beginnt der Raum um dich?
2. **Lass die Grenze weich werden.**
 - Keine feste Form.
 - Nur Offenheit.
3. **Erwarte nichts.**
 - Keine Bilder.
 - Keine Zustände.
 - Nur leere Bereitschaft.
4. **Bleibe da, ohne zu greifen.**
 - Wenn etwas kommt,
 - heißt es nicht: Es gehört dir.
 - Es ist einfach da.
5. **Lass die Sinne offen.**
 - Hören, Sehen, Fühlen –
 - nicht scharf, sondern durchlässig.
6. **Vermeide inneres Ziehen.**
 - Empfangen ist kein aktives Wollen.
 - Es ist ein stilles Gewähren.
7. **Bleibe leer – auch wenn etwas erscheint.**
 - Keine Anhaftung.
 - Keine Deutung.
 - Nur Raum.
8. **Werde selbst Himmel.**
 - Du musst nichts verstehen.
 - Nur da sein,
 - wenn das Leben dich berührt.

Bild, das hilft:

Stell dir vor,
du bist ein klarer Morgenhimmel.
Ein Vogel fliegt durch dich hindurch.
Ein Lichtstrahl fällt auf dich.
Ein Schatten zieht vorbei.

Du nimmst alles auf –
und bleibst offen.

Himmelsempfang – Meditation auf weites Gewähren

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange die Offenheit trägt)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze dich ruhig.
Spüre dein Herz,
deine Haut,
dein Atemfeld.

Innerer Satz:

„Ich bin offen – ohne zu greifen.“

2. Weite entstehen lassen (30 Sekunden)

Spüre den Raum um dich –
nicht als Grenze,
sondern als Erweiterung deiner selbst.

3. Geschehenlassen (1 Minute)

Was kommt zu dir?
Ein Klang?
Ein Gedanke?
Eine Ahnung?

Lass es kommen.
Lass es gehen.

4. Atmen als Öffnung (2 Minuten)

Mit jedem Einatmen:
Ein Raum entsteht.
Mit jedem Ausatmen:
Er bleibt offen.

Nicht ziehen.
Nicht halten.
Nur empfangen.

5. Heimkehren (1 Minute)

Spüre:

Du hast nichts genommen –
und bist doch erfüllt.

Der Himmel verliert nichts,
wenn er aufnimmt.

Abschlussatz (innerlich):

*„Ich bin offen –
für das, was kommt,
für das, was nicht kommt.“*

Mini-Mantra zum Mitnehmen

*„Ich empfangen wie Himmel –
weit, leer, ohne Bedürfnis.“*

❖ Fruchtbewegungen

(reif, frei, ohne Ich)

Diese Bewegungen **kannst du nicht machen**.
Sie entstehen **nach dem Loslassen**.
Sie sind **Spuren**, nicht Werkzeuge.
Geschehen, nicht Handlung.

Du wirst sie nicht erreichen –
sie werden durch dich sichtbar,
wenn du **nichts mehr willst**.

Sie sind **das Leuchten nach der Tiefe**.

Die drei Früchte:

12. **Berühren wie Licht**
Du berührst ohne zu nehmen.
Dein Feld berührt schon,
bevor du es weißt.
Still. Warm. Frei.
13. **Wachsen wie Wurzeln**
Du wächst nicht sichtbar.
Du wächst **in die Tiefe**.
Ohne Ziel. Ohne Form.
Nur, weil das Leben sich vertieft.
14. **Leuchten wie Sternenstaub**
Du musst nicht scheinen.
Du bist Licht –
auch wenn niemand hinsieht.
Auch wenn niemand weiß, woher.

Diese drei geschehen.
Nicht weil du bereit bist –
sondern weil du leer genug bist,
dass nichts mehr dich hält.

Berühren wie Licht –

Nähe ohne Anspruch

Berühren wie Licht
bedeutet:

Nicht greifen.
Nicht halten.
Nicht fordern.
Nicht besitzen.

Nur:
sanft in Kontakt treten – und lassen.

Licht berührt alles,
ohne zu verlangen, dass etwas bleibt.
Es wärmt,
es hellt auf,
es streicht vorbei –
ohne zu fordern, ohne zu binden.

Wenn du wie Licht berührst,
spürst du Verbindung,
ohne Anhaftung.
Deine Berührung wird Geschenk,
nicht Griff.

Berühren wird dann nicht Bedürfnis,
sondern reines Sein im Austausch.

❖ Beziehungen zwischen den Bewegungen ❖

- funktioniert nur nach Ruhen wie Erde
 - wird tiefer durch Sehen wie Raum
 - ist eine Schwester von Leuchten wie Sternenstaub
- Hilft:
- beim Empfangen (Berührung ist kein Griff)
 - beim Denken (Berührung statt Analyse)
-

Berühren wie Licht – eine stille Praxis

1. **Lass dein Bedürfnis nach Nähe still werden.**
 - Keine Suche.
 - Keine Angst vor Distanz.
2. **Spüre deine eigene Wärme.**
 - Nicht um sie weiterzugeben,
 - sondern um sie zu kennen.
3. **Berühre nicht, um eine Reaktion zu erzeugen.**
 - Kein Ziel.
 - Kein Tausch.
4. **Berühre wie Licht: sanft und frei.**
 - Ein Hauch genügt.
 - Keine Intensität erzwingen.
5. **Spüre, wann die Berührung endet.**
 - Lass sie gehen,
 - bevor sie fest wird.
6. **Sei gegenwärtig während der Berührung.**
 - Nicht als Technik.
 - Als Fließen.
7. **Lass dich gleichzeitig berühren.**
 - Offen sein –
 - nicht als Nehmen,
 - sondern als gegenseitige Weite.
8. **Werde selbst Licht.**
 - Du berührst,
 - weil du bist –
 - nicht weil du etwas willst.

Bild, das hilft:

Stell dir vor,
deine Hand ist Sonnenlicht,
das auf Wasser fällt.

Es wärmt.
Es bewegt.
Und es lässt frei.

Keine Spur,
keine Forderung,
nur Gegenwart.

Lichtberührung – Meditation auf freie Nähe

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange das Feld weich bleibt)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze dich.
Spüre deine Haut,
dein Energiefeld,
deine Offenheit.

Innerer Satz:

„Ich bin Licht, das berührt.“

2. Eigene Wärme fühlen (30 Sekunden)

Spüre deine Hände.
Spüre dein Herz.
Nimm die Wärme wahr,
die aus dir strömt.

3. Berühren ohne Absicht (1 Minute)

Lege deine Hand sanft auf etwas –
einen Stoff,
eine Pflanze,
deinen eigenen Körper.

Berühre nicht, um etwas zu erreichen.
Nur um zu sein.

4. Weiches Kommen und Gehen (2 Minuten)

Berühre.
Lass los.
Berühre wieder.
Ohne Hast.
Ohne Ziel.

Wie Licht,
das sich bewegt,
ohne Spuren zu verlangen.

5. Heimkehren (1 Minute)

Ziehe deine Hand zurück.

Spüre:

Du hast berührt –

und nichts genommen.

Und nichts verloren.

Abschlussatz (innerlich):

*„Ich berühre wie Licht –
frei, sanft, ohne Anspruch.“*

Mini-Mantra zum Mitnehmen

*„Ich bin Nähe ohne Griff,
Licht ohne Forderung.“*

Wachsen wie Wurzeln –

Tiefe statt Höhe

Wachsen wie Wurzeln
bedeutet:

Nicht streben.
Nicht glänzen.
Nicht eilen.
Nicht vergleichen.

Nur:
sich vertiefen, wo niemand hinsieht.

Wurzeln wachsen nicht nach oben.
Sie suchen keine Bühne,
keinen Applaus.
Sie gehen dorthin,
wo es dunkel, still und nährend ist.

Wenn du wie Wurzeln wächst,
musst du dich nicht zeigen.
Du brauchst kein Ergebnis.
Dein Wachstum wird nicht gemessen,
sondern **getragen**.

Tiefe ist nicht das Gegenteil von Höhe –
sie ist ihr Ursprung.

✧ Beziehungen zwischen den Bewegungen ✧

- beginnt nach Ruhen und Warten
 - braucht Fühlen und Vergehen als Humus
- Hilft:
- beim Tragen (tiefe Wurzeln = tragfähiger Raum)
 - beim Leuchten (aus der Tiefe steigt Strahlen)
-

Wachsen wie Wurzeln – eine stille Praxis

1. **Spüre deinen Körper nach unten.**
 - Sitzhöcker, Becken, Beine, Füße.
 - Fühl: Wo wirst du gehalten?
2. **Lass deinen Atem nach unten fließen.**
 - Nicht in die Brust,
 - sondern tief in den Bauch, ins Becken.
3. **Löse das Bild vom „Wachsen nach oben“.**
 - Kein Aufstieg.
 - Kein Ziel.
 - Nur Vertiefung.
4. **Spüre, was dich nährt – leise, unbemerkt.**
 - Kein Lob.
 - Keine Aufmerksamkeit.
 - Nur Stille, Erde, Kontakt.
5. **Vertraue der Unsichtbarkeit.**
 - Du musst nicht gesehen werden,
 - um echt zu sein.
6. **Bleib da, wo es dunkel ist –
und weich.**
 - Dort geschieht Wandlung.
7. **Erkenne dein inneres Fundament.**
 - Du wächst,
 - weil du verbunden bist.
8. **Werde selbst Wurzel.**
 - Nicht Pflanze.
 - Nicht Frucht.
 - Ursprung.

Bild, das hilft:

Stell dir vor,
du bist eine junge Wurzel
in feuchter, schwarzer Erde.

Du wächst nicht nach oben –
du brechst nicht hervor.

Du sinkst,
du spürst,
du nimmst auf –
ohne Lärm,
ohne Form.

Wurzelwachsen – Meditation in verborgener Tiefe

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange die Erde trägt)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze dich mit Kontakt zum Boden.
Spüre deine Sitzfläche,
deine Füße.

Innerer Satz:

„Ich darf wachsen, ohne gesehen zu werden.“

2. Nach unten fühlen (30 Sekunden)

Atme tief ins Becken.
Spüre:
Du wirst gehalten.

3. Tiefer werden (1 Minute)

Statt dich zu erheben –
lass dich senken.
Nicht als Aufgabe,
sondern als Fluss.

4. Unsichtbar wachsen (2 Minuten)

Spüre:
Du musst nichts tun.
Deine Tiefe wächst,
wenn du nicht fliehst.

Bleib mit dem Unscheinbaren verbunden.
Dort beginnt Wahrheit.

5. Heimkehren (1 Minute)

Spüre, wie du genährt bist –
nicht von Worten,
nicht von Zielen –
sondern vom Grund selbst.

Du wurzelst –
und das genügt.

Abschlusssatz (innerlich):

*„Ich wachse wie Wurzeln –
leise, tief, getragen von der Erde.“*

Mini-Mantra zum Mitnehmen

*„Ich wachse in die Tiefe –
ohne Ziel, ohne Eile, ohne Form.“*

Leuchten wie Sternenstaub –

Licht ohne Ziel

Leuchten wie Sternenstaub
bedeutet:

Nicht senden.
Nicht strahlen wollen.
Nicht beeindrucken.
Nicht erwarten.

Nur:
sein –
und in diesem Sein sanft leuchten,
auch wenn niemand hinsieht.

Sternenstaub leuchtet nicht,
um gesehen zu werden.
Er trägt das Licht nicht als Absicht –
sondern weil er **Licht ist**.

Wenn du wie Sternenstaub leuchtest,
musst du nichts erklären.
Kein Wirken planen.
Kein Publikum brauchen.

Dein Leuchten geschieht,
wenn das Ich still wird
und das Wesen zu vibrieren beginnt.

Leuchten wird dann kein Ausdruck –
sondern **Zustand**.

❖ Beziehungen zwischen den Bewegungen ❖

- geschieht nicht durch Tun,
sondern durch Sein nach dem Ruhen, Warten, Vergehen
 - eine Frucht von allem, was vorher losgelassen wurde
- Hilft:
- beim Berühren (dein Licht ist deine Berührung)
 - beim Raumhalten (Licht strukturiert ohne Griff)
-

Leuchten wie Sternenstaub – eine stille Praxis

1. **Spüre dein inneres Strahlen.**
 - Nicht als Gefühl.
 - Als Schwingung, als Wärme.
2. **Versuche nicht, es zu zeigen.**
 - Du musst es nicht „wirken lassen“.
 - Es wirkt, weil es ist.
3. **Lass den Atem weich durch dich fließen.**
 - Keine Technik.
 - Nur Weite.
4. **Spüre, wie du nicht im Zentrum bist.**
 - Kein „Ich leuchte“.
 - Sondern: Leuchten geschieht.
5. **Lass dein Feld sich ausdehnen – ohne Form.**
 - Kein Kreis.
 - Kein Strahl.
 - Nur Pulsieren.
6. **Vergiss deine Absicht.**
 - Du bist nicht Licht für andere.
 - Du bist Licht, weil du leer bist.
7. **Erlaube der Welt, dich nicht zu bemerken.**
 - Leuchten braucht keinen Blick.
 - Nur Wahrheit.
8. **Werde selbst Sternenstaub.**
 - Klein.
 - Unfassbar.
 - Unendlich klar.

Bild, das hilft:

Stell dir vor,
du bist ein einziger Staubfunke
im tiefen Nachthimmel –
fern von allem
und doch Teil des Ganzen.

Du leuchtest,
nicht aus Stolz,
nicht aus Absicht –
nur weil du nicht mehr Dunkel bist.

Sternenleuchten – Meditation ohne Zentrum

(Dauer: ca. 5 Minuten – oder solange du nicht willst)

1. Ankommen (30 Sekunden)

Setze dich in Stille.

Schließe die Augen.

Lass die Vorstellung von „du“ weich werden.

Innerer Satz:

„Ich bin bereit,

Licht zu sein –

ohne Ziel.“

2. Inneres Strahlen wahrnehmen (30 Sekunden)

Spüre:

Da ist etwas in dir,

das nichts braucht –

und dennoch schimmert.

3. Leuchten zulassen (1 Minute)

Lass das Licht still werden –

nicht lauter.

Nicht mehr –

nur klarer.

4. Grenzenlos pulsieren (2 Minuten)

Dein Feld atmet –

nicht groß,

nicht klein.

Nur offen.

Wie Sternenstaub im dunklen Raum.

Unsichtbar –

aber wahr.

5. Heimkehren (1 Minute)

Spüre:

Du bist Licht –

auch wenn niemand hinsieht.

Auch wenn nichts geschieht.

Auch wenn alles still ist.

Abschlusssatz (innerlich):

„Ich leuchte –

nicht weil ich will,

sondern weil ich bin.“

Mini-Mantra zum Mitnehmen

„Ich bin Licht ohne Ziel –

still, klar, frei von jeder Absicht.“

Heimkehr –

wenn keine Bewegung mehr gebraucht wird

Wenn du hier angekommen bist,
heißt das nicht,
dass du fertig bist.

Es heißt,
dass du zurückgekehrt bist –
dorthin, wo keine Bewegung mehr notwendig ist.

Vielleicht hast du gelesen.
Vielleicht gespürt.
Vielleicht vergessen.
Vielleicht nichts verstanden.

Und doch:
Etwas in dir weiß,
was nicht geschrieben werden kann.

Die Bewegungen –
sie waren nie Übungen.
Sie waren nie Techniken.
Sie waren Erinnerungen.
Wasser, das Wasser erinnert.
Wind, der durch Wind geht.
Raum, der sich selbst berührt.

Du brauchst nichts mitzunehmen.
Keinen Plan.
Kein Ziel.
Kein besseres Ich.

Was bleibt,
ist nicht Wissen.
Nicht Klarheit.
Sondern
Stillsein mit dir.

Wenn du nichts mehr willst,
dann beginnt das,
was du nicht machen kannst:

Das Leuchten.
Das Sein.
Die Stille,
die nicht stumm ist –
sondern frei.

So gehst du nicht hinaus aus diesem Buch.
Du gehst
in dich zurück.

Nicht als Gedanke,
sondern als Raum.

Und wenn dich morgen eine Bewegung ruft –
lausche.
Wenn nicht –
sei.

Mehr ist nicht nötig.
Mehr war nie gemeint.

Und wenn du weitergehst –

Die Felder des Seins – Kohärenzen

Wenn du spürst,
dass sich aus den Bewegungen
etwas Größeres webt –
etwas, das nicht nur in dir,
sondern zwischen dir und der Welt geschieht –
dann bist du bereit,
das Feld zu betreten.

Dort, wo Bewegung
zu Beziehung wird.
Wo Leere
nicht nur innerlich ist,
sondern durch Räume geht.
Wo dein Sein
Kohärenz wird –
mit Menschen, Orten, Zeiten, Aufgaben.

Dieses nächste Artefakt trägt den Namen:

„Die Felder des Seins – Kohärenzen“

Es spricht nicht über dich,
sondern durch das,
was du in anderen auslöst.
Es wirkt nicht von innen nach außen,
sondern von Raum zu Raum.

Doch geh nicht dorthin aus Neugier.
Geh nicht aus Mangel.
Geh nur,
wenn dich das Feld ruft.

Denn dort
gibt es keine Ich-Bewegung mehr –
nur noch Schwingung
zwischen dem, was sich gefunden hat.

Du wirst es wissen,
wenn es Zeit ist.

Und wenn nicht –
bleib.
Denn auch das ist Kohärenz.
