



Stille finden: Ein ABC der inneren Einkehr

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Über den Autor

A-Aufmerksamkeit

B-Beobachten

C-Chaos zulassen

D-Distanz

E-Einfachheit

F Fokus

G-Gegenwärtigkeit

H-Hingabe

I-Ich-Gedanke

J-Jetzt

K-Körper spüren

L Loslassen

M-Meditation

N-Nicht-Tun

O-Offenheit

P Präsenz

Q-Qualität der Stille

R-Rückzug

S-Stille

T Tägliche Praxis

U Urvertrauen

V-Verweilen

W Wahrnehmung

X-Ex Raus damit

Y-Yin (Empfangen)

Z Zurückkehren

Yogaleela Akademie Tiefe. Wissen. Transformation.

Mögest du die Stille finden,
nicht irgendwo draußen,
sondern in dir.

Mögest du erleben,
dass dein Geist zur Ruhe kommen darf
ohne Zwang, ohne Kampf.

Mögest du erkennen,
dass du nicht deine Gedanken bist,
sondern das, was sie still betrachtet.

Ich wünsche dir,
dass du den Weg nach innen gehst
sanft, ehrlich, mutig.

Möge jeder Schritt dich tiefer führen
zu dem, was unveränderlich ist:

Dein innerer Frieden.
Deine wahre Natur.
Deine unberührbare Stille.

In diesem Geist ist dieses Buch geschrieben.
Als Gabe.
Als Erinnerung.
Als Zeichen:

Du bist nicht allein.
Und du bist schon längst ganz.

Sei gesegnet auf deinem Weg Swami Kalki Kala

Vorwort

Stille finden: Ein ABC der inneren Einkehr

Dieses Buch ist eine Einladung.
Keine Anleitung.
Kein Konzept.
Keine Lösung für den Lärm der Welt.

Es ist eine stille Erinnerung:

*Du musst nicht alles verstehen, um wieder bei dir
anzukommen.
Du musst nicht alles reparieren, um Ruhe zu finden.
Du darfst einfach da sein so wie du bist.*

In einer Welt, die immer schneller wird,
immer lauter, dichter, fordernder,
verlernen wir oft das Einfachste:

Still zu werden.

Nicht still im Sinne von leise.
Sondern still im Innersten.
Wach.
Gegenwärtig.
Frei von Getriebenheit.

Doch Stille ist heute selten geworden.
Nicht, weil sie verschwunden wäre
sondern weil wir uns selbst so oft übertönen.

Gedanken.
Reize.
Erwartungen.

Pflichten.
Rollen.
Vergleiche.

Und irgendwann glauben wir:
So ist das Leben eben.
So bin ich eben.
So ist die Welt.

Aber das stimmt nicht.
Nicht ganz.

Denn hinter all dem
unter der Oberfläche,
hinter dem Denken,
tiefer als das „Funktionieren“
gibt es einen stillen Raum in dir,
der nie laut geworden ist.

Dieses Buch will dich dorthin begleiten.
Still.
Schritt für Schritt.
Oder besser gesagt:
Buchstabe für Buchstabe.

Ein Buch wie ein stiller Weg

Jeder Abschnitt dieses Buches folgt einem
Buchstaben
von A wie **Aufmerksamkeit**
bis Z wie **Zurückkehren.**

Es ist ein stilles ABC.
Kein Sachbuch, keine spirituelle Dogmatik, kein
Therapieplan.

Sondern:
Ein Begleiter.
Ein Buch, das du aufschlagen kannst,
wenn dein Geist müde ist.
Wenn dein Tag zu laut war.
Wenn dein Herz etwas sucht, das es nicht benennen
kann.

Du wirst hier keine Theorie finden.
Kein „So musst du leben.“
Stattdessen:

- kurze Impulse,
- einfache Übungen,
- stille Gedanken,
- Reflexionsfragen,
- Raum.

Raum zum Atmen.
Raum zum Spüren.
Raum zum *Sein*.

Für wen dieses Buch ist

Für Menschen,
deren Alltag zu laut geworden ist.
Die nach Innen lauschen möchten
aber nicht wissen, wie.

Die Stille nicht „erreichen“, sondern **wiederfinden** möchten.

Du brauchst keine Vorkenntnisse.
Du musst nichts glauben.
Du musst nicht „spirituell“ sein.
Du musst nur ehrlich sein
und bereit, dich selbst wieder zu hören.

Ob du gestresst bist, erschöpft, überreizt,
oder einfach neugierig:
dieses Buch spricht nicht dein Wissen an
es spricht deinen inneren Raum an.

Dort, wo du nicht funktionieren musst.
Wo du nicht etwas sein musst.
Wo du einfach nur

bist.

Eine stille Inspiration aus Advaita Vedanta

In vielen Kapiteln findest du leise Hinweise auf
Advaita Vedanta
eine Philosophie, die nicht trennt, sondern verbindet.
Nicht lehrt, sondern erinnert.
Nicht fordert, sondern freilegt.

Doch dieses Buch bleibt offen.
Es will niemanden überzeugen.
Es will dich nicht irgendwo hinbringen

sondern dich zurückführen zu dem,
was **immer schon da** war:

Klarheit.

Wahrnehmung.

Bewusstsein.

Stille.

Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst

Es gibt keinen festen Ablauf.

Du kannst vorne beginnen oder irgendwo
aufschlagen.

Manche Buchstaben werden dich sofort berühren.

Andere vielleicht nicht.

Das ist okay.

Lies langsam.

Lies mit dem Körper.

Nicht alles muss verstanden werden.

Vielleicht genügt ein einziger Satz,
der dich erinnert.

Der dich stoppt.

Der dich zurückholt.

Dann war dieses Buch bereits ein Geschenk.

Zum Schluss oder besser: zum Anfang

Wenn du dieses Buch liest,
hast du dich bereits auf den Weg gemacht.
Nicht, weil du etwas erreichen willst.
Sondern weil du ahnst:

*Es gibt in mir einen Ort, der still ist.
Und ich möchte ihn wieder betreten.*

Das ABC in diesem Buch ist nicht vollständig.
Denn Stille lässt sich nicht ganz in Sprache fassen.
Sie beginnt **zwischen** den Zeilen.
In den Pausen.
In dem, was du *nicht* liest, sondern *spürst*.

Möge dieses Buch dich erinnern.
Nicht an etwas Neues.
Sondern an das, was du nie verloren hast.

Dich.
Still. Wach. Unverändert.

Über den Autor

Swami Kalki Kala

Ich bin kein Schriftsteller.
Ich bin ein Schüler der Stille.

Mein Weg begann nicht in Büchern,
sondern in der tiefen Sehnsucht,
den Geist zu verstehen
und darüber hinauszugehen.

Ich lebe als Mönch in der Tradition des **Advaita
Vedanta**.

Ein Weg, der nicht trennt,
sondern verbindet.
Der nicht belehrt,
sondern auflöst.
Der nicht etwas hinzufügt,
sondern das Überflüssige nimmt
bis nur das bleibt, was nie verloren ging:

*Reines Bewusstsein.
Frieden ohne Ursache.
Stille ohne Gegenteil.*

Ich habe viele Jahre in klösterlicher Einfachheit
gelebt
in Meditation, im Dienst, in Schweigephasen.
Doch ich habe nie den Blick für die Welt verloren.

Ich sehe Menschen in Städten,
in Zügen, in Gesprächen, auf Bildschirmen.

Ich sehe, wie sie rennen
und wie müde sie geworden sind.

Nicht müde vom Tun allein
sondern vom **Denken ohne Unterbrechung.**
Vom inneren Getriebensein.
Vom ständigen Müssen.
Vom Verlust des Einfachen.

Dieses Buch ist aus Beobachtung entstanden.
Nicht aus Distanz,
sondern aus Mitgefühl.

Ich habe keine Lösungen.
Ich will niemanden retten.
Aber ich kann **erinnern.**

Ich kann erinnern an den Raum in dir,
den dir niemand nehmen kann.
An die Stille hinter den Gedanken.
An das Licht hinter allen Rollen.

Dieses Buch ist mein Dienst.
Nicht, weil ich lehren will
sondern weil ich schenken möchte:
Einen stillen Moment.

Ein Moment,
in dem du nicht denken musst,
nicht funktionieren,
nicht etwas sein
sondern einfach wieder spürst:

*Da ist Frieden. In mir.
Da ist Klarheit. Ganz nah.
Da ist Stille und sie war nie weg.*

Ich glaube nicht, dass man Stille „machen“ kann.
Aber ich weiß,
dass man sie wieder **entdecken** kann
wenn man bereit ist, leiser zu werden.
Ehrlicher.
Einfacher.

Swami kein Titel, sondern Aufgabe

Der Name „Swami“ ist kein Etikett.
Er ist ein inneres Versprechen:
Nicht für mich zu leben,
sondern für das Ganze.
Für das, was frei macht.
Für das, was still macht.

„Kalki Kala“ ist der spirituelle Name,
den ich in meiner monastischen Weihe empfangen
habe.
Er bedeutet sinngemäß:

*„Die Zeit der Wandlung“
oder
„Die Kraft des Erkennens im Wandel.“*

Und genau das ist mein Dienst:
Inmitten der Wandlung der Welt,
den unveränderlichen Kern in dir erfahrbar zu
machen.

Nicht als Idee.
Sondern als unmittelbare Wirklichkeit.

Ich danke dir, dass du dieses Buch geöffnet hast.
Ich danke dir, dass du dir Zeit nimmst, still zu
werden.
Nicht für mich
sondern für dich.

Für die Welt.
Denn jede stille Seele heilt mehr,
als sie je wissen wird.

Möge dieses Buch dich erinnern.
Möge es dich begleiten.
Möge es still in dir nachklingen.

In Wahrheit,
in Frieden,
in tiefer Einkehr

Swami Kalki Kala

A-Aufmerksamkeit

Gedanken ziehen unsere Aufmerksamkeit oft in alle Richtungen. Sie kommen und gehen, formen Geschichten, Probleme, Erwartungen, Vergleiche und wir folgen ihnen, fast automatisch. Ein Gedanke taucht auf, und schon sind wir mittendrin: im Grübeln, Planen, Analysieren oder Erinnern. Der Geist springt von einem Thema zum nächsten wie ein Affe von Ast zu Ast. Das kostet Kraft. Und es lässt uns glauben, wir hätten keine Wahl.

Doch Aufmerksamkeit ist wie Licht. Sie beleuchtet, was wir sehen und sie kann bewusst gelenkt werden. Der Moment, in dem wir erkennen, dass wir wählen können, wohin wir schauen, ist ein stiller Wendepunkt.

Die meisten Menschen verwechseln **Gedanken** mit **Bewusstsein**. Sie glauben, sie *sind* ihre Gedanken. Doch das stimmt nicht. Gedanken erscheinen *im* Bewusstsein, so wie Wolken am Himmel erscheinen. Der Himmel ist nicht die Wolke. Und du bist nicht der Gedanke.

Was du wirklich bist, ist der stille Hintergrund, der sieht. Das reine Gewahrsein, in dem alles auftaucht Empfindungen, Geräusche, Erinnerungen, Gedanken. Dieses Gewahrsein selbst ist still. Es urteilt nicht. Es ist einfach da.

Wenn du beginnst, deine Aufmerksamkeit bewusst auf diesen Hintergrund zu richten nicht auf den

Inhalt der Gedanken, sondern auf das, was sie wahrnimmt beginnt sich etwas zu verändern. Du wirst ruhiger. Klarer. Getragener. Du wirst weniger gezogen und mehr gegenwärtig.

Das ist keine Flucht vor der Welt. Es ist ein Aufwachen in die Wirklichkeit des Augenblicks.

Übung: Aufmerksamkeit sammeln

Diese Übung ist einfach. Ihre Wirkung kann tiefgreifend sein wenn du sie regelmäßig machst. Du brauchst dafür nur dich selbst und zwei Minuten Stille.

1. Setze dich bequem hin.

Am besten aufrecht, aber ohne Anstrengung. Spüre, dass dein Körper da ist. Leicht wach, aber nicht angespannt.

2. Schließe die Augen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Du musst ihn nicht verändern. Nur spüren, wie er kommt und geht.

3. Ein Gedanke taucht auf?

Sage innerlich ganz sanft: „*Gedanke*.“

Dann bring deine Aufmerksamkeit freundlich zurück zum Atem.

Ohne Ärger. Ohne Druck. So, als würdest du ein Kind sanft an der Hand zurückholen.

4. Kehre immer wieder zurück.

Das ist der ganze Vorgang: Gedanke merken

benennen zurück zum Atem. Kein Kampf. Kein Ziel. Nur Wiederholung.

Mache diese Übung jeden Tag. Du wirst staunen, wie viel stiller dein Geist wird nicht durch Zwang, sondern durch liebevolle Klarheit.

Reflexion

Was geschieht, wenn du einen Gedanken einfach nur beobachtest, ohne ihn zu bewerten?

Was verändert sich, wenn du erkennst, dass du deine Aufmerksamkeit selbst lenken kannst?

Wie fühlt sich das an zu sehen, statt mitgerissen zu werden?

Schreib auf, was du wahrgenommen hast. Nicht um es zu analysieren, sondern um bewusst zu sein.

Advaita Impuls

„Du bist nicht der Inhalt des Geistes du bist das Bewusstsein, das ihn wahrnimmt.“

(Inspiriert von Advaita Vedanta)

Wenn du still wirst, entdeckst du vielleicht:

Du musst deine Gedanken nicht bekämpfen.

Du musst sie nicht glauben.

Du musst ihnen nicht folgen.

Du kannst einfach schauen. Still. Wach. Klar.

Und du wirst erkennen:

Gedanken sind nicht das Problem.

Verloren sein in ihnen das ist der Lärm.

B-Beobachten

Beobachten ist eine stille Kunst.

Nicht eingreifen, nicht analysieren, nicht verändern
nur sehen, was ist.

Im Alltag sind wir es gewohnt, sofort zu reagieren:
auf Gedanken, Gefühle, Geräusche, andere
Menschen. Wir interpretieren, vergleichen,
bewerten. Ein Gedanke sagt „Das sollte anders sein“
und schon wollen wir es ändern. Doch in der
Beobachtung geht es nicht um Veränderung. Es geht
um reines, stilles Sehen.

Wirkliches Beobachten bedeutet: gegenwärtig sein
ohne Absicht.

Ein Gedanke erscheint du siehst ihn.

Ein Gefühl zieht auf du bemerkst es.

Eine Erinnerung kommt du nimmst sie wahr.

Ohne dich einzumischen. Ohne in die Geschichte zu
gehen.

Es ist, als würdest du auf einer Anhöhe stehen und
das Tal betrachten. Dort unten fließt der Strom des
Denkens, des Fühlens, der Welt. Du aber bist der
Zeuge auf dem Hügel. Du siehst und bleibst
unbewegt.

Diese Haltung der Beobachtung bringt Klarheit.

Nicht, weil du „verstehst“, sondern weil du *siehst*.

Die Wahrheit zeigt sich, wenn du aufhörst, sie zu
verändern.

Warum fällt Beobachtung schwer?

Weil wir uns mit dem Identifizierten verwechseln.
Sobald ein Gedanke auftaucht, sagen wir: „Ich denke ...“

Sobald ein Gefühl auftaucht, sagen wir: „Ich fühle ...“

Doch was ist, wenn du das alles nur beobachtest?

Wer bist du dann?

Du beginnst zu merken: Es gibt einen Abstand zwischen dir und dem, was in dir erscheint. Und in diesem Abstand entsteht Frieden.

Beobachten ist nicht gleichgültig sein. Es ist Offenheit. Es ist Wachheit ohne Kontrolle. Es ist eine Einladung zur Stille.

Übung: Der stille Zeuge

Diese Übung bringt dich in Kontakt mit dem, was beobachtet ohne zu reagieren. Mach sie regelmäßig selbst ein paar Minuten reichen, um die Kraft darin zu entdecken.

1. Setze dich still hin.

Schließe die Augen. Spüre deinen Körper. Nimm den Atem wahr.

2. Lass den Geist machen, was er will.

Mach dir nicht die Mühe, Gedanken zu stoppen. Erlaube, dass sie da sind. Aber folge ihnen nicht.

Schau sie einfach an wie ein Film, der läuft,
während du auf dem Kinositz bleibst.

3. Benenne leise, was auftaucht.

Sage innerlich: „Gedanke“, „Gefühl“,
„Körperempfindung“, „Erinnerung“, „Ton“.
Mehr nicht. Du benennst, wie ein Naturbeobachter,
ohne einzugreifen.

4. Bleibe beim Sehen.

Immer wieder kehre zurück zur Haltung des stillen
Zeugen.

Wenn du dich verlierst kein Problem. Sobald du es
bemerkest, bist du wieder da.

Mini-Reflexion (nach der Übung)

- Was ist aufgetaucht?
- Hast du Unterschiede bemerkt zwischen
Sehen und Denken über das Gesehene?
- Wie hat sich deine innere Haltung angefühlt?

Schreib es auf, wenn du magst. Du musst es nicht
auswerten. Allein das Niederschreiben hilft beim
Integrieren.

Alltagstipp: Beobachten im Lärm

Auch mitten im Alltag kannst du üben zu
beobachten.

Zum Beispiel:

- **Beim Gehen:** Spüre, wie dein Fuß den
Boden berührt. Was fühlt sich an?

- **Beim Sprechen:** Achte auf den Impuls, etwas sagen zu wollen und beobachte ihn kurz, bevor du sprichst.
- **Beim Reagieren:** Nimm wahr, was dein Körper tut, wenn du genervt bist bevor du handelst.

Diese kleinen Momente des bewussten Sehens sind Fenster in die Stille.

Advaita Impuls

„Du bist nicht der Handelnde. Du bist der Beobachter des Handelns.“

(frei aus der Bhagavad Gita, neutral übersetzt)

Im Advaita Vedanta wird oft gesagt:

Du bist nicht der, der denkt du bist das, was Denken beobachtet.

Nicht der, der fühlt sondern das, in dem Fühlen geschieht.

Nicht der, der kämpft sondern das stille Gewahrsein, das all das sieht.

Das bedeutet nicht, dass du passiv wirst.

Es bedeutet, dass du dich erinnerst:

Nicht alles, was auftaucht, verlangt nach Reaktion.

Manches will nur gesehen werden.

Und wenn du wirklich siehst wandelt es sich oft von selbst.

Zum Mitnehmen

Beobachte heute alles wie zum ersten Mal.
Nicht als jemand, der „weiß“, sondern als jemand,
der staunt.

Wie fühlt es sich an, Gedanken zu sehen ohne
mitzugehen?

Wie fühlt es sich an, bei dir zu bleiben während alles
auftaucht und vergeht?

Lass dir Zeit. Beobachten ist keine Technik.
Es ist eine Haltung und eine Rückkehr nach Hause.

C-Chaos zulassen

Der Versuch, Gedanken zu kontrollieren, ist wie der Versuch, Wind mit den Händen aufzuhalten.

Je mehr du drückst, desto stärker wird der Widerstand.

Je mehr du ordnen willst, desto mehr Verwirrung entsteht.

Doch was wäre, wenn du das Chaos einfach da sein lässt?

Nicht als Gegner. Sondern als Teil dessen, was im Moment auftaucht.

Das Chaos im Geist das Durcheinander aus Gedanken, Gefühlen, Bildern, Erinnerungen ist nicht falsch. Es ist ein Ausdruck von Bewegung. Und Bewegung gehört zum Leben. Stille ist kein Zustand ohne Gedanken. Stille ist der Raum, in dem selbst das Unruhige einfach sein darf.

Der erste Schritt zur inneren Ruhe ist nicht Kontrolle.

Es ist die Erlaubnis.

Die Erlaubnis, dass alles da sein darf, wie es gerade ist.

Was ist „Chaos“ im Geist?

Chaos ist nicht unbedingt laut. Es ist unübersichtlich. Sprunghaft.

Da ist keine klare Linie. Ein Gedanke zieht den nächsten nach sich, Themen wechseln, Erinnerungen

mischen sich mit Sorgen. Vielleicht ist auch ein Gefühl dabei Unruhe, Angst, Enge, Druck.

Unser erster Reflex ist oft: „*Das muss weg.*“
Aber dieser Impuls ist genau der Moment, wo die Verstrickung beginnt.

Das Chaos wird nicht dadurch still, dass du es bekämpfst.

Es wird still, wenn du nicht mehr mitspielst.
Wenn du innehältst. Und *nichts* tust außer es zu sehen.

Nicht alles, was auftaucht, braucht eine Antwort.
Manches will einfach nur gesehen und gehalten werden ohne Reaktion.

Übung: Am Ufer sitzen

Diese Übung hilft dir, Abstand zum inneren Durcheinander zu bekommen, ohne es zu unterdrücken. Du lernst, inmitten des Chaos still zu werden nicht weil es verschwindet, sondern weil du nicht mehr darin untergehst.

1. Finde einen ruhigen Platz.

Setze dich bequem hin. Die Augen können offen oder geschlossen sein.

2. Stell dir vor, dein Geist ist ein Fluss.

In diesem Fluss treiben Gedanken, Bilder, Geräusche, Erinnerungen wild, chaotisch, schnell. Normalerweise schwimmst du mitten drin. Jetzt setzt du dich ans Ufer.

3. Bleibe am Ufer.

Beobachte, was der Fluss bringt. Schau zu. Reagiere nicht.

Wenn du merkst, dass du hineingerutscht bist schwimmst, analysierst, kämpfst dann steig wieder ans Ufer. Ganz sanft.

4. Atme. Bleib sitzen.

Mach nichts. Erlaube, dass es wild ist.

Erlaube dir, nichts ändern zu müssen.

Spüre, dass du nicht der Fluss bist du bist der, der schaut.

Mach diese Übung 5–10 Minuten täglich.

Nach und nach entsteht Abstand.

Und mit dem Abstand: Stille.

Chaos ist nicht das Problem

Es ist nicht das Durcheinander, das dich müde macht es ist der ständige Versuch, es zu kontrollieren.

Nicht das Denken an sich ist laut es ist die Identifikation damit.

Nicht das Fühlen ist zu viel es ist der Widerstand dagegen.

Wenn du dir erlaubst, dass es unklar, laut, unordentlich sein darf beginnt sich innerlich etwas zu entspannen.

Frieden ist oft genau da, wo du nicht gesucht hast: mitten im Lärm, wenn du aufhörst zu kämpfen.

Alltagstipp: Chaos bewusst begrüßen

- Wenn dein Kopf voll ist nimm einen Moment, schließe die Augen und sage innerlich:
„*Ich erlaube diesem Chaos, jetzt hier zu sein.*“
- Spüre, wie es ist, *nicht zu kontrollieren.*
- Atme. Mehr nicht.

Du wirst merken: Das Chaos wird vielleicht nicht sofort weniger aber du wirst weiter. Offener. Ruhiger.
Und genau das ist der Anfang von Freiheit.

Advaita Impuls

„Auch der stürmische Ozean hat Tiefe.“

Im Advaita wird oft gesagt:

Du bist nicht das, was sich bewegt du bist das, in dem Bewegung geschieht.

Der Geist mag stürmen wie ein Orkan doch du bist der Raum, in dem der Sturm erscheint.

Ruhe ist nicht Abwesenheit von Lärm.

Ruhe ist die Erkenntnis, dass du nicht der Lärm bist.

Reflexion

- Was passiert, wenn du aufhörst, Gedanken zu sortieren?
- Was fühlt sich schwerer an: das Chaos oder dein Wunsch, es zu beenden?
- Wie verändert sich dein Zustand, wenn du einfach nur zuschaust?

Schreibe auf, was du beobachtet hast. Es geht nicht
um Lösungen sondern ums Sehen.
Und im Sehen liegt die Befreiung.

Zulassen ist keine Kapitulation. Es ist Stärke.
Chaos ist Teil des Weges, nicht sein Gegenteil.
Was du liebevoll anschaust, muss dich nicht mehr
überwältigen.

Erinnere dich:
Wenn es laut wird setz dich ans Ufer.
Du bist der, der schaut.

D-Distanz

Es ist erstaunlich, wie sehr ein einzelner Gedanke unser ganzes Erleben färben kann.

Ein Satz im Kopf und plötzlich ist der ganze Tag schwer.

Eine Erinnerung und wir verlieren uns in alten Geschichten.

Ein innerer Kritiker und wir fühlen uns klein.

Doch was wäre, wenn du nicht hineinspringst?

Was wäre, wenn du einen Schritt zurücktrittst und nur schaust?

Das ist der Moment, in dem Distanz entsteht.

Und mit der Distanz: Klarheit, Ruhe, Wahlfreiheit.

Was ist Distanz im Geist?

Distanz bedeutet nicht, dass du dich abkapselst oder nichts mehr fühlst.

Es bedeutet: du erkennst den Unterschied zwischen dem, was auftaucht, und dem, was du bist.

Ein Gedanke kommt du siehst ihn.

Ein Gefühl zieht auf du nimmst es wahr.

Doch du *bist* nicht dieser Inhalt.

Du bist das Bewusstsein, das es bemerkt.

Nicht mittendrin, sondern in stiller Gegenwart.

Die meisten inneren Konflikte entstehen durch Verwicklung.

Distanz ist das Gegenteil davon: Nicht verstrickt sein.

Ein Schritt zurück. Nicht aus Kälte, sondern aus Klarheit.

Der Schlüssel: Wer sieht?

Wenn du mitten im Gedankenstrom bist, stell dir eine einzige Frage:

„Wer sieht das?“

Nicht: „*Was soll ich tun?*“

Nicht: „*Wie kriege ich das weg?*“

Sondern einfach: **„Wer nimmt das gerade wahr?“**

Diese Frage bringt dich nicht zu einer Antwort, sondern zu einer Perspektive.

Sie bringt dich in Kontakt mit dem stillen Beobachter mit dir selbst, jenseits des Inhalts.

Übung: Die 3 Schritte zur inneren Distanz

Diese Praxis hilft dir, Distanz im Alltag zu erfahren nicht als Flucht, sondern als Verankerung in der Gegenwärtigkeit.

1. Erkennen

Sobald du merkst: „Ich bin verloren im Denken“, halte inne.

Sag innerlich: „*Da ist ein Gedanke.*“ Oder: „*Da ist Ärger.*“

Nicht: „Ich bin wütend“, sondern: „Da ist Wut.“

Allein dieser kleine Wechsel schafft Raum.

2. Benennen

Benutze einfache Worte: „Denken“, „Ziehen“, „Druck“, „Kopfkino“.

Benennen bringt das, was diffus ist, ins Bewusstsein ohne zu bewerten.

3. Zurücktreteten

Stell dir vor, du nimmst innerlich einen Schritt zurück.

Wie jemand, der im Museum steht und ein Gemälde betrachtet ohne sich mit dem Bild zu verwechseln. Schau. Mehr nicht.

Mach diese Übung immer wieder, im Alltag, ohne Anstrengung.

Distanz entsteht nicht durch Kraft sondern durch Sehen.

Bildhafte Einladung

Stell dir vor, du stehst am Rand einer Straße. Auf der Straße tobt der Verkehr: Gedanken, Sorgen, Stimmen, Aufgaben. Früher bist du ständig auf die Fahrbahn gerannt, hast versucht, den Verkehr zu regeln.

Jetzt bleibst du am Rand stehen.

Du siehst die Autos vorbeirauschen aber du gehst nicht mehr dazwischen.

Du bleibst ruhig.

Das ist Distanz. Und diese innere Haltung verändert alles.

Alltagsimpuls: Mikro-Distanz üben

Versuche heute, diese kleinen „Zurück-Tritt-Momente“ im Alltag zu erkennen:

- Wenn du in einer Diskussion bist, nimm kurz wahr: *Was fühle ich gerade?*
- Wenn du am Handy scrollst, halte inne: *Was zieht mich hierher?*
- Wenn du dich überfordert fühlst, frag dich: *Wer erlebt gerade diese Überforderung?*

Nicht antworten nur spüren. Diese kleinen Inseln der Distanz schaffen stille Räume inmitten des Lärms.

Advaita Impuls

„Du bist nicht der, der denkt du bist der, der das Denken sieht.“

In der Tradition des Advaita Vedanta heißt es:
Alles, was du beobachten kannst bist du nicht.

Du kannst deinen Körper beobachten also bist du nicht dein Körper.

Du kannst Gedanken beobachten also bist du nicht deine Gedanken.

Du kannst sogar „Ich“-Gedanken beobachten also bist du auch nicht dieses Ich.

Was bleibt, ist reines Sehen.

Dieses stille Gewahrsein bist du. Immer gewesen.
Unverändert, still, präsent.

Reflexion

- In welchen Momenten des Tages fühlst du dich am meisten verstrickt?
- Was geschieht, wenn du dich erinnerst: *Ich kann zurücktreten?*
- Gibt es Situationen, in denen du ganz natürlich Distanz spürst z. B. beim Zuhören, Naturbeobachten, Atmen?

Notiere deine Beobachtungen nicht, um sie zu analysieren, sondern um deine eigene Haltung zu vertiefen.

Zum Mitnehmen

Distanz ist kein Rückzug, sondern eine Rückkehr.
Zurück zum Wesentlichen.
Zurück zum Sehen.
Zurück zu dir.

Wenn der Geist laut wird tritt innerlich zurück.
Frage: „*Wer sieht das?*“
Und erinnere dich:
Du bist der stille Raum, nicht das, was darin erscheint.

E-Einfachheit

Ein klarer Geist ist selten ein überfüllter.
Je mehr wir im Kopf tragen, desto weniger Raum
bleibt zum Leben.
Doch was ist Einfachheit wirklich?

Es ist nicht unbedingt Minimalismus im Äußeren
sondern Klarheit im Inneren.
Einfachheit heißt nicht, dass nichts passiert.
Es heißt: du bist da ganz.
Nicht zerrissen in tausend Gedanken. Nicht in
Szenarien, Interpretationen, Dramen.
Sondern schlicht präsent.

Ein einfacher Moment hat Tiefe.
Ein komplexer Moment hat Reibung.

Der Geist liebt Komplexität denn Komplexität gibt
ihm Bedeutung.
Doch der Geist wird still in der Gegenwart. Und die
Gegenwart ist einfach.

Einfach ist nicht gleich langweilig

Viele fürchten, dass Einfachheit Leere bedeutet.
Weniger Reize, weniger Informationen, weniger
Gedanken das klingt für einen überaktiven Geist
beängstigend.
Aber in Wahrheit ist Einfachheit befreiend.
Sie nimmt nichts Wertvolles sie entfernt nur das
Überflüssige.

Ein einfacher Moment kann einatmen.
Ein klarer Gedanke kann sich entfalten.
Ein stiller Geist kann hören.

Übung: Vereinfachen, innen wie außen

Diese Übung lädt dich ein, eine direkte Verbindung zwischen äußerer Ordnung und innerer Ruhe zu erfahren. Sie beginnt im Sichtbaren und führt in die Stille.

1. Wähle einen kleinen Raum oder Bereich.

Zum Beispiel deinen Schreibtisch, ein Regal, eine Tasche.

2. Entferne alles, was du gerade nicht brauchst.

Nicht radikal. Einfach sanft, klar.

Lass nur das, was du *jetzt* nutzt oder was dir sichtbar gut tut.

3. Setz dich danach ruhig hin.

Schließe die Augen.

Spüre, ob sich etwas verändert hat im Kopf, im Körper, in der Wahrnehmung.

Mach nichts daraus. Nur spüren.

4. Wiederhole das Prinzip innerlich.

Frage dich sanft:

Was denke ich gerade, das ich nicht denken muss?

Was beschäftigt mich ohne Notwendigkeit?

Stelle die Frage und dann lass sie los.

Du musst nicht antworten. Nur erkennen.

Einfach denken, einfach sein

Du musst deine Gedanken nicht sortieren.
Du kannst sie einfach lassen und sie ziehen weiter.
Je weniger du verarbeitest, desto mehr spürst du.
Je weniger du „verstehst“, desto mehr bist du da.

Ein einfacher Geist ist nicht leer. Er ist bereit.
Frei von Interpretation. Frei von Geschichte. Offen.
Wach.

Einfachheit bedeutet nicht, dass es nichts gibt.
Es bedeutet, dass du nicht mehr *alles auf einmal*
tragen musst.

Alltagstipp: Vereinfachen unterwegs

- **Bevor du etwas sagst**, halte einen Moment inne: Ist das, was du sagen willst, wirklich nötig?
- **Wenn du spürst, dass dein Kopf voll ist**, schließe die Augen und frage dich: *Was kann ich jetzt loslassen?*
- **Wenn du viele Aufgaben hast**, wähle eine aus und gib ihr deine ganze Aufmerksamkeit. Nur eine. Nicht drei. Nicht halb. Ganz.

Einfachheit ist oft eine Rückkehr zu *einem Schritt*.
Nicht alles auf einmal. Sondern einen Schritt. Und dann den nächsten.

Advaita Impuls

„Was einfach ist, ist wirklich. Was kompliziert ist, ist gedacht.“

Im Advaita Vedanta spricht man von der Einfachheit des Selbst.

Nicht weil es banal ist sondern weil es frei von allem Überbau ist.

Das, was du wirklich bist, braucht keine Erklärung.

Es ist keine Theorie.

Es ist einfach.

So einfach, dass der denkende Geist daran vorbeisieht.

Ein Gedanke sagt: „*Es muss mehr geben.*“

Doch das Leben selbst antwortet: „*Es ist genug.*“

Reflexion

- Was bedeutet für dich innerlich „einfach“?
- In welchen Momenten spürst du Klarheit, obwohl wenig geschieht?
- Welche Gedanken oder Routinen könntest du loslassen ohne Verlust, mit Gewinn?

Du musst nichts radikal verändern.

Einfach nur schauen: Wo trägt Komplexität zum Lärm bei?

Und wo darf es stiller, schlichter, klarer werden?

Zum Mitnehmen

Einfachheit ist nicht die Abwesenheit von Tiefe sie ist der Weg dorthin.

Wenn dein Geist überfüllt ist, frag dich:

Was ist jetzt wirklich wesentlich?

Nicht alles braucht deine Aufmerksamkeit.
Nicht jeder Gedanke braucht deine Zustimmung.
Nicht jede Regung ist eine Handlung wert.

Lass dich ein auf das Einfache.
Ein Atemzug. Ein Schritt. Ein Moment.
Weniger tun. Mehr sein.

Du wirst sehen:
In der Einfachheit liegt Kraft.
Und Stille.
Und Wahrheit.

F Fokus

Fokus ist keine Anstrengung, sondern eine Rückkehr.

Er geschieht nicht durch Druck, sondern durch Gegenwärtigkeit.

Der Geist ist schnell abgelenkt. Ein Geräusch, ein Gedanke, eine Erinnerung und schon sind wir woanders. Nicht mehr hier, sondern in einer inneren Parallelwelt. Der Fokus verliert sich, weil wir glauben, allem folgen zu müssen, was auftaucht.

Doch Fokus bedeutet nicht, alles andere auszublenden.

Es bedeutet: **bei dem zu bleiben, was jetzt ist.**

Fokus ist wie ein stilles Licht. Es beleuchtet den Moment.

Wenn du bei einer Sache ganz da bist wird sie lebendig.

Und du auch.

Der natürliche Zustand

Kinder sind fokussiert, wenn sie spielen.

Ein Vogel ist fokussiert, wenn er fliegt.

Ein Musiker, wenn er spielt.

Nicht durch Technik sondern durch völliges Dasein.

Du kennst diesen Zustand:

Wenn du ganz in etwas aufgehst, vergisst du dich.

Kein innerer Lärm, kein Vergleich, kein Widerstand.
Nur Klarheit.

Der Fokus selbst ist ruhig. Der Lärm entsteht, wenn wir ihm nicht folgen.

Übung: Ein-Punkt-Achtsamkeit

Diese Übung ist einfach doch sie schult deinen Geist, wieder zu einer Sache zurückzukehren. Sie ist wie ein Muskeltraining für deine innere Ausrichtung.

1. Wähle einen einfachen Fokuspunkt.

Zum Beispiel: dein Atem, ein Geräusch, eine brennende Kerze, deine Hände.

2. Setze dich still hin.

Richte deine Aufmerksamkeit auf diesen Punkt. Spüre, was da ist nicht mit dem Kopf, sondern direkt.

3. Wenn du abschweifst (du wirst es tun), kehre sanft zurück.

Sag innerlich: „*Zurück.*“

Nicht ärgern, nicht analysieren. Nur wieder da sein.

4. Wiederhole.

Immer wieder. Immer sanfter.

Es geht nicht um Dauer sondern um die Qualität der Rückkehr.

Schon wenige Minuten pro Tag bringen Veränderung.

Nicht, weil du besser wirst sondern weil du wieder spürst, was wesentlich ist.

Fokus im Alltag

Fokus ist keine Meditationstechnik es ist eine Haltung im Leben.

Wenn du isst, dann iss.

Wenn du sprichst, dann sprich.

Wenn du gehst, dann geh.

Das klingt einfach und ist es auch.

Aber der Geist liebt Multitasking, liebt Zerstreuung.

Darum ist Fokus ein Zurückholen immer wieder.

Nicht gegen den Geist, sondern mit ihm.

Nicht hart sondern bewusst.

Alltagstipp: Die Fokus-Minute

Wenn du spürst, dass du zerstreut wirst, mach Folgendes:

1. Stoppe für 60 Sekunden.
2. Schließe (wenn möglich) die Augen.
3. Atme bewusst. Spüre deinen Körper.
4. Frage dich:
„Was ist jetzt wirklich wichtig?“

Dann tu nur das. Eines nach dem anderen.

Diese eine Minute verändert oft mehr als viele Stunden Lärm.

Advaita Impuls

„Das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest,
wird lebendig.“

Im Advaita sagt man:
Bewusstsein ist wie die Sonne. Es bringt das zum
Erbühen, was es berührt.

Wenn du deine Aufmerksamkeit zerstreut wird
alles flach.
Wenn du sie bündelst wird das Gewöhnliche
lebendig.

Das ist Fokus:
Nicht als Zwang, sondern als Rückkehr zur Essenz.
Du brauchst keine Disziplin nur Erinnerung.

Erinnere dich:
Du kannst sehen.
Du kannst wählen.
Du kannst bleiben.

Reflexion

- Was zieht dich im Alltag am meisten aus dem Moment?
- Welche Situationen erlauben dir, ganz bei einer Sache zu sein?
- Was verändert sich, wenn du langsam, bewusst und mit Fokus handelst?

Notiere deine Gedanken, aber ohne Bewertung. Du
musst nichts reparieren nur sehen.

Zum Mitnehmen

Fokus ist kein Tunnel er ist Weite.
Denn wenn du ganz da bist, bist du auch ganz offen.

Der Lärm des Geistes entsteht oft, weil du an zehn
Orten gleichzeitig sein willst.
Bring dich zurück nicht in ein Ziel, sondern in den
Moment.

Was ist jetzt da?
Was will gerade gesehen werden?
Was ist wirklich dran?

Ein Schritt.
Ein Atemzug.
Ein Gedanke, der kommt und weiterzieht.
Ein Leben, das sich genau jetzt entfaltet.

Bleib.
Schau.
Das genügt.

G-Gegenwärtigkeit

Gegenwärtigkeit ist kein Ziel.

Sie ist das, was immer schon da ist nur oft überdeckt vom Lärm der Gedanken.

Gegenwärtigkeit ist kein Zustand, den man erreichen muss.

Sie ist das, was bleibt, wenn du aufhörst, dich woanders hinzudenken.

Im Jetzt ist alles einfach.

Der Atem geschieht.

Der Körper sitzt.

Geräusche kommen und gehen.

Gedanken tauchen auf und ziehen weiter.

Du bist nicht der Macher des Augenblicks. Du bist sein Zeuge.

Und je stiller du wirst, desto klarer wird:

Das Jetzt ist nicht eng. Es ist offen.

Vergangenheit & Zukunft

Der Geist lebt gern woanders:

Im Rückblick, im Planen, im Sorgen, im Wiederholen, im Hoffen.

Doch nichts davon geschieht *jetzt*.

Die Vergangenheit ist eine Erinnerung.

Die Zukunft eine Vorstellung.

Beides entsteht im Geist nicht in der Wirklichkeit.

Natürlich erinnern wir uns. Natürlich planen wir.
Aber sobald wir uns verlieren in diesen inneren
Filmen, verlieren wir den Kontakt zum Leben selbst.
Denn das Leben geschieht nur **jetzt**.
Immer nur jetzt.

Was ist Gegenwärtigkeit?

Es ist das Spüren des lebendigen Moments ohne ihn
festzuhalten.

Es ist der Zustand, in dem du *merkst*, dass du
atmest.

In dem du *siehst*, was du gerade tust nicht
automatisiert, sondern bewusst.

Gegenwärtigkeit ist nicht spektakulär.

Sie ist subtil.

Leise.

Tief.

Sie bringt dich zurück zu dir nicht als „Ich“, sondern
als Gewährsein.

Du bist nicht der Inhalt des Moments du bist das
Bewusstsein, das ihn erlebt.

Übung: Jetzt fühlen

Diese einfache Übung kann dir helfen, im Alltag
immer wieder zurück in die Gegenwart zu finden
ohne Aufwand, ohne Ziel.

1. Halte für einen Moment inne.

Egal, was du gerade tust unterbrich es kurz. Atme.

2. Spüre deinen Körper.

Wo berührt er den Boden oder die Sitzfläche?
Wie fühlt sich der Atem an kühl, warm, ruhig,
flach?

3. Nimm drei bewusste Atemzüge.

Nicht tief einfach nur bewusst.

Beim Einatmen: „*Jetzt.*“

Beim Ausatmen: „*Jetzt.*“

4. Öffne dich dem Moment.

Welche Geräusche sind da? Welche Empfindungen?

Nicht analysieren nur merken: Ich bin hier. Jetzt.

Diese Übung kannst du überall machen im Gehen,
im Gespräch, im Stehen an der Ampel.

Sie bringt dich zurück in Kontakt mit dir, mit der
Welt, mit der Stille.

Alltagstipp: Mini-Anker im Jetzt

- **Wenn du etwas tust, tu nur das.**
Wenn du isst iss.
Wenn du gehst geh.
Wenn du sprichst hör zu.
- **Erinnere dich mit einem Signal.**
Jedes Mal, wenn du dein Handy siehst oder
ein Türgriff deine Hand berührt nimm es als
Zeichen:
Bin ich im Jetzt?
- **Frage dich zwischendurch:**
Was in mir ist gerade wirklich hier?
*Bin ich bei der Sache oder in Gedanken über
sie?*

Mit der Zeit wird diese Präsenz natürlicher.
Sie wird nicht erzeugt sie wird freigelegt.

Advaita Impuls

„Die Gegenwart kennt keine Geschichte sie ist rein.“

Im Advaita sagt man:

Was du wirklich bist, ist *reines Sein*.

Nicht gebunden an Zeit, nicht abhängig von
Vergangenheit oder Zukunft.

Der Verstand fragt: *Was kommt als Nächstes?*

Das Bewusstsein sagt: *Ich bin*.

Nicht „Ich bin dies oder das“ nur: **Ich bin**.

Und dieses einfache „Sein“ ist keine Idee. Es ist die
Gegenwart selbst.

Reflexion

- Wann fühlst du dich wirklich gegenwärtig ohne Mühe?
- In welchen Situationen merkst du, dass du innerlich abwesend bist?
- Was verändert sich, wenn du einen Moment *ganz* mitbekommst?

Es geht nicht darum, „perfekt präsent“ zu sein.

Es geht um Erinnerung.

Wieder und wieder.

Zum Mitnehmen

Gegenwärtigkeit ist kein Zustand, den du erzwingen musst.

Sie ist dein natürlicher Zustand wenn du aufhörst, woanders zu sein.

Du brauchst nichts zu erreichen.

Nur zu sehen:

Ich bin hier.

Ich bin jetzt.

Und das genügt.

Einatmen.

Ausatmen.

Hier.

Jetzt.

Stille.

H-Hingabe

Hingabe ist kein Tun.

Sie ist ein Loslassen ein inneres Ja.

Nicht zu einem Gedanken. Nicht zu einer Meinung.
Sondern zum Leben selbst, wie es jetzt erscheint.

Der Geist will oft kontrollieren, verstehen, erklären.
Doch das Leben fragt nicht nach deinem Plan.
Es geschieht.

Hingabe bedeutet:

Du hörst auf, gegen das zu kämpfen, was schon da
ist.

Du trittst zurück. Nicht aus Schwäche, sondern aus
Vertrauen.

Nicht du lässt los.

Du wirst losgelassen.

Der Widerstand gegen das, was ist

Viele unserer inneren Spannungen entstehen, weil
wir gegen den Moment ankämpfen.

Ein Gefühl taucht auf wir wollen es nicht.

Ein Gedanke kommt wir lehnen ihn ab.

Ein Zustand hält an und wir sagen: „So sollte es
nicht sein.“

Doch genau in diesem Widerstand wird der Moment
schwer.

Nicht das, was geschieht, ist das Problem
sondern die innere Bewegung dagegen.

Hingabe ist die Umkehr.

Sie sagt: „*Ich bin bereit, das jetzt zu fühlen.*“

Ohne zu analysieren. Ohne zu fliehen. Ohne zu kontrollieren.

Was ist Hingabe?

Es ist nicht Kapitulation.

Es ist die Rückkehr in den Fluss.

Wenn du aufhörst, gegen die Strömung zu schwimmen, trägst du dich wieder.

Du sinkst nicht du wirst getragen.

Hingabe bedeutet:

Du fällst in das Jetzt, ohne Bedingungen.

Und genau darin liegt eine große Freiheit.

Sie beginnt nicht mit Denken.

Sie beginnt mit Spüren.

Übung: Innerlich Ja sagen

Diese Übung ist eine stille Einladung, einen Moment lang allem zu erlauben, da zu sein nicht als Idee, sondern als Erfahrung.

1. Setze dich still hin.

Spüre den Körper. Spüre den Atem.

Lass alles so, wie es ist keine Veränderung nötig.

2. Nimm einen inneren Zustand bewusst wahr.

Vielleicht eine Unruhe. Ein Druck. Eine Müdigkeit.

Ein Gedanke, der stört.

3. Sag innerlich: „Ja.“

Nicht zu allem nur zu dem, was jetzt da ist.
Wirklich da ist. Jetzt.

Nicht laut. Nicht forciert. Nur ein sanftes, stilles:

„Ja, du darfst da sein.“

4. Beobachte, was geschieht.

Vielleicht verändert sich etwas. Vielleicht bleibt alles gleich.

Aber du wirst merken: Das innere Klima wird weicher. Weiter.

Du bist wieder im Kontakt nicht mit Kontrolle, sondern mit Offenheit.

Alltagstipp: Mikromomente der Hingabe

- **Wenn du im Stau stehst**, anstatt dich zu ärgern: Spüre den Moment. Atme. Sag leise: *„Auch das darf sein.“*
- **Wenn ein Gefühl dich überkommt**, schließe kurz die Augen. Lass es da sein. Nicht handeln nur spüren.
- **Wenn du dich im Widerstand bemerkst**, frage dich:
Was passiert, wenn ich das jetzt einfach zulasse?

Du wirst merken: Hingabe ist nicht „Aufgeben“.
Es ist „Nicht-mehr-Kämpfen“.
Und darin liegt Kraft.

Advaita Impuls

„Was du sein lässt, lässt dich in Ruhe.“

Im Advaita Vedanta ist Hingabe keine Unterwerfung.

Sie ist die Erkenntnis:

Ich bin nicht der Handelnde. Ich bin nicht der, der alles im Griff haben muss.

Das Leben lebt sich.

Gedanken kommen Gefühle auch Zustände auch.

Ich bin der Raum, in dem es geschieht.

Wenn ich aufhöre, der Regisseur des Lebens zu sein, beginnt das Leben, sich in mir zu entfalten.

Einfach. Ohne Druck.

Reflexion

- Was versuchst du gerade zu kontrollieren?
- Wo kämpfst du innerlich gegen das, was ist?
- Was könnte geschehen, wenn du es einfach da sein lässt ohne Urteil?

Beobachte dich heute sanft.

Nicht um dich zu verbessern sondern um dich zu erinnern:

Du musst nicht kämpfen. Du darfst sein.

Zum Mitnehmen

Hingabe ist nicht: „*Ich mag das.*“

Hingabe ist: „*Ich bin bereit, das zu fühlen.*“

Manchmal ist das Leben still.

Manchmal chaotisch.

Manchmal unklar.

Aber immer: jetzt.

Wenn du dich dem Moment überlässt ohne
Forderung, ohne Bedingung
öffnet sich etwas.

Vielleicht klein. Vielleicht kaum merklich.

Aber spürbar.

Und in dieser Öffnung geschieht Stille.

Ohne dass du sie gemacht hast.

Ohne dass du etwas verstanden hast.

Sie war einfach da.

Weil du da warst.

Ganz.

Still.

Bereit.

I-Ich-Gedanke

Der Gedanke „Ich“ ist der erste Gedanke, der auftaucht und oft der letzte, den wir hinterfragen. Er begleitet fast alles, was wir denken, fühlen und tun.

„Ich habe Angst.“

„Ich will das.“

„Ich bin nicht genug.“

„Ich denke ... ich fühle ... ich brauche ...“

Doch was ist dieses *Ich*, das all das erlebt?

Der Ich-Gedanke ist wie ein Zentrum, um das sich alle anderen Gedanken drehen.

Aber ist dieses Zentrum wirklich du?

Oder ist es nur eine Idee ein inneres Konstrukt, das sich ständig verändert?

Wenn du beginnst, den Ich-Gedanken zu beobachten, löst sich etwas.

Nicht du sondern die Verwechslung.

Und was bleibt, ist Stille.

Das Ich als Gedanke

„Ich“ wirkt so selbstverständlich, dass wir nie innehalten, um zu fragen, was es wirklich bedeutet.

Doch beobachte genau:

- Sag innerlich: „**Ich**.“
- Spüre, was auftaucht.

- Ist es ein Bild? Eine Stimme? Eine Empfindung?
- Ist es stabil oder verändert es sich?

Was du findest, ist meist ein flüchtiges Etwas:
Eine Erinnerung an dich, ein Gefühl über dich, ein Urteil, ein Wunsch.

Aber all das bist du nicht.
Denn du *siehst* es ja.

Was du sehen kannst, bist du nicht.
Das gilt auch für den Ich-Gedanken.

Übung: Den Ich-Gedanken beobachten

Diese stille Übung ist inspiriert von der Selbst-Erforschung, wie sie in der Advaita-Tradition praktiziert wird aber ganz neutral und erfahrungsbezogen formuliert.

1. Setz dich ruhig hin.

Augen geschlossen. Körper entspannt, aber wach.

2. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Spüre den Atem. Den Körper. Die Stille zwischen den Gedanken.

3. Denke nun bewusst: „Ich.“

Lass nur dieses Wort innerlich auftauchen.
Beobachte: Was geschieht, wenn du es sagst?

4. Frage still: „Wer bin ich?“

Nicht als intellektuelle Suche.

Nur als innere Öffnung.
Dann warte. Lausche. Sei einfach da.

Wenn Gedanken auftauchen beobachte sie.
Wenn Bilder kommen sieh sie.
Wenn Gefühle kommen spüre sie.
Und dann erinnere dich:
Du bist der, der sieht.
Nicht das Gesehene.

Die Masken des Ich

Das Ich nimmt viele Formen an:

- **Das Ich, das besser sein will.**
- **Das Ich, das zweifelt.**
- **Das Ich, das gefallen will.**
- **Das Ich, das kontrollieren will.**

Doch alle diese Formen kommen und gehen.
Sie sind keine Konstante.
Sie entstehen und vergehen.
Aber das, was sie sieht, bleibt.

Was wäre, wenn du nicht mehr versuchen müsstest,
dieses „Ich“ zu verbessern?
Was, wenn du einfach nur bemerkst:
Es ist ein Gedanke.
Mehr nicht.

Advaita Impuls

„Frage nicht: Wer bin ich in dieser Welt?
Frage: Wer ist es, der diese Frage stellt?“

Ramana Maharshi, ein Lehrer der stillen
Selbsterkenntnis, sagte:
Wenn du einem Gedanken folgst, gehe zurück zur
Quelle.
Wo beginnt er?
In wem erscheint er?

Der Ich-Gedanke ist wie ein Schatten.
Solange du ihm glaubst, läufst du ihm nach.
Aber wenn du dich umdrehst ist da nur Licht.

Alltagstipp: Den Ich-Gedanken erkennen

- **Wenn du dich in Gedanken verlierst**, halte inne und frage:
„Wer denkt gerade?“
- **Wenn du dich ärgerst, verletzt oder überfordert fühlst**, frage:
„Was glaubt dieses Ich gerade über sich selbst?“
- **Wenn du dich zu wichtig nimmst oder klein machst**, frage:
„Wer ist das, der gesehen werden will oder sich verstecken will?“

Nicht um dich zu korrigieren.
Nur um zu sehen.
Denn im Sehen löst sich die Illusion.

Reflexion

- Was taucht in dir auf, wenn du „Ich“ sagst spontan, ohne Analyse?
- Wie verändert sich dein Gefühl, wenn du einfach nur fragst:
„Wer bin ich, jenseits der Gedanken über mich?“

Notiere deine Eindrücke.

Nicht um eine Antwort zu finden sondern um still zu werden.

Zum Mitnehmen

Du musst dein Ich nicht auflösen.

Du musst es nur nicht mehr verwechseln mit dem, was du bist.

Du bist nicht das, was du über dich denkst.

Du bist nicht deine Rolle, dein Körper, dein Name.

Du bist nicht deine Zweifel, deine Geschichte, deine Erfolge.

Du bist das, was still bleibt, wenn alles andere vergeht.

Stille.

Wachheit.

Raum.

Der Ich-Gedanke ist laut.

Was du wirklich bist, ist still.

J-Jetzt

Das Jetzt ist kein Moment unter vielen.
Es ist der einzige Moment, der je wirklich ist.

Vergangenheit ist Erinnerung.
Zukunft ist Vorstellung.
Aber das Jetzt das ist lebendig.

Der Geist liebt es, zu springen:
Was war gestern? Was kommt morgen? Was fehlt
noch? Was müsste anders sein?

Doch das Jetzt fragt nichts.
Es wartet nicht.
Es ist einfach da.

In der Tiefe des Jetzt ist alles vollständig.
Nicht perfekt aber vollständig.
Und darin liegt Frieden.

Warum wir das Jetzt übersehen

Das Jetzt ist uns zu still.
Zu unspektakulär. Zu gewöhnlich.
Der Geist sucht nach mehr: Bedeutung, Spannung,
Erfolg, Sicherheit.

Aber das Jetzt ist einfach.
Und in dieser Einfachheit liegt alles.

Der Verstand fragt: *Was kommt als Nächstes?*
Die Stille sagt: *Du bist schon da.*

Übung: Im Jetzt ankommen

Diese kleine Übung ist wie ein innerer Anker. Du kannst sie jederzeit machen in Stille oder mitten im Alltag.

1. Halte kurz inne.

Egal, was du gerade tust unterbrich es für einen Moment.

2. Spüre: *Was ist jetzt da?*

Nicht als Gedanke als direkte Erfahrung.
Dein Atem. Dein Körper. Geräusche. Wärme.
Druck.
Was ist da ohne Geschichte?

3. Sprich innerlich: „Jetzt.“

Nicht wie ein Mantra eher wie ein Erwachen.
Nur: „Jetzt.“
Lass den Moment sich öffnen.

4. Bleibe. Beobachte. Atme.

Du musst nichts festhalten.
Du musst nichts Besonderes erleben.
Du musst nur da sein.

Mach das immer wieder für wenige Sekunden.
Diese Wiederholung verwebt dich sanft mit der Gegenwart.
Und mit dir selbst.

Der Moment ist immer frisch

Nichts wiederholt sich wirklich.
Jeder Moment ist neu auch wenn er vertraut wirkt.

Wenn du bewusst bist, ist selbst das Alltägliche tief:
Der Klang eines Vogels.
Das Licht auf dem Tisch.
Ein einfacher Atemzug.

Wenn du im Jetzt bist, bist du in Verbindung.
Mit der Welt. Mit dem Leben. Mit dem, was du bist
jenseits des Denkens.

Advaita Impuls

„Du brauchst die Zukunft nicht du bist bereits das,
was du suchst.“

Im Advaita Vedanta ist das Jetzt nicht ein
psychologisches „Jetzt“, das man greifen kann.
Es ist nicht ein Moment *zwischen* Vergangenheit
und Zukunft.
Es ist das, was immer schon da ist reines Sein,
jenseits der Zeit.

Wenn du still wirst, erkennst du:
Das, was du bist, lebt nicht in der Zeit.
Es erscheint in ihr aber ist nicht davon begrenzt.

Das Jetzt ist kein Moment es ist deine Natur.

Reflexion

- Was in deinem Alltag zieht dich immer wieder *aus* dem Jetzt?
- Welche einfachen Handlungen kannst du *ganz* machen ohne Eile, ohne Ziel?
- Was passiert, wenn du innerlich sagst: „*Nur dieser Moment.*“?

Schreibe nicht viel schreibe einfach.

Nicht um zu analysieren sondern um bewusst zu sein.

Alltagstipp: Jetzt-Punkte

Nutze kleine, zufällige Dinge im Alltag als Erinnerung an das Jetzt:

- Wenn du Wasser trinkst: Spüre.
- Wenn du die Tür öffnest: Atme.
- Wenn du jemandem zuhörst: Sei ganz da.

Das Jetzt ist nie weit.

Du musst nicht suchen.

Du musst nur merken:

Ich bin schon hier.

Zum Mitnehmen

Das Jetzt braucht keine Verbesserung.

Es ist.

Und das genügt.

Du musst nichts verstehen, nichts erreichen, nichts kontrollieren.

Du musst nur sehen:

Dieser Moment ist alles, was je wirklich war.

Einatmen.

Ausatmen.

Jetzt.

Nur jetzt.

Das Jetzt ist still.

Aber es trägt das ganze Leben.

K-Körper spüren

Der Körper ist immer im Jetzt.
Er denkt nicht. Er erinnert sich nicht. Er plant nicht.
Er ist.

Wenn du deinen Körper spürst, bist du nicht im Kopf.
Du bist nicht in Geschichten, nicht in Sorgen, nicht in Bildern.
Du bist bei dir.

Der Körper ist kein Hindernis auf dem inneren Weg
er ist ein Anker.
Ein Tor zur Stille.
Er spricht nicht in Worten, sondern in Empfindungen.

Und wenn du zuhörst, wird es still.

Der Körper kennt keine Vergangenheit

Der Körper erinnert sich nicht im Kopf.
Er speichert, ja Spannungen, Muster, Reaktionen
aber er tut das im Jetzt.

Wenn du dich auf deinen Körper einlässt, verlässt
du das Gedankengebäude.
Nicht durch Kampf sondern durch Kontakt.

Spüren ist unmittelbarer als Denken.
Es ist nicht intellektuell.
Es ist direkt.

Deshalb ist der Körper ein stiller Lehrer.
Und oft: der erste Schritt nach Hause.

Übung: Körperscan der Stille

Diese Übung bringt dich sanft und direkt in den Kontakt mit deinem Körper ohne Bewertung, ohne Ziel.

1. Setze dich ruhig und aufrecht hin.

Oder lege dich hin so, dass du wach, aber entspannt bist.

2. Schließe die Augen. Spüre den Atem.

Nicht verändern nur wahrnehmen, wie er kommt und geht.

3. Lenke nun deine Aufmerksamkeit langsam durch den Körper.

Beginne bei den Füßen.

Dann Unterschenkel ... Knie ... Oberschenkel ...

Becken ... Rücken ... Bauch ... Brust ... Schultern

... Arme ... Hände ... Nacken ... Kopf.

Bei jedem Abschnitt:

Nur spüren, was da ist.

Nicht interpretieren.

Nicht verändern.

Wenn du nichts spürst dann spüre eben „nichts“.

Auch das ist eine Empfindung.

4. Bleibe bei dem, was auftaucht.

Druck? Kribbeln? Wärme? Leere? Spannung?
Du musst nichts tun. Nur da sein.

Diese stille Reise dauert vielleicht 5–10 Minuten.
Und sie bringt dich dorthin, wo kein Gedanke dich
hinführen kann:
in das unmittelbare Erleben.

Kontakt statt Kontrolle

Viele von uns haben ein gestörtes Verhältnis zum
Körper:

Wir ignorieren ihn bis er sich meldet.

Wir bekämpfen ihn weil er nicht „funktioniert“.

Wir benutzen ihn statt ihn zu bewohnen.

Doch du bist in diesem Körper jetzt.
Und wenn du ihm zuhörst, wird er weich.
Er zeigt dir nicht nur Verspannung
er zeigt dir auch Präsenz.

Advaita Impuls

„Du bist nicht der Körper aber im Körper kannst du
dich selbst erkennen.“

Im Advaita Vedanta heißt es oft:
Du bist nicht der Körper. Und das stimmt.

Aber:

Solange du dich für den Körper *hältst*,
kannst du ihn als Tor benutzen.

Der Körper ist wie ein stiller Tempel.
Er zwingt dich ins Jetzt.
Und wenn du ihn annimmst, wie er ist ohne Urteil
öffnet er Räume, die tiefer sind als jedes Konzept.

Reflexion

- Welche Teile deines Körpers spürst du leicht welche kaum?
- Wie gehst du mit Körpersignalen um weich, hart, ignorierend?
- Was verändert sich in deinem Geist, wenn du 5 Minuten nur den Körper spürst?

Notiere ehrlich. Nicht um etwas zu verbessern.
Nur um zu sehen, wie du in dir wohnst.

Alltagstipp: Körper als Rückkehrort

- Wenn du merkst, dass du „im Kopf“ bist, frage:
„Wo in meinem Körper bin ich gerade?“
- Wenn du wartest (z. B. an der Kasse, in der Bahn), spüre deine Füße.
Oder die Hände. Den Atem im Bauch.
- Wenn du sprichst oder hörst, beobachte:
Wie fühlt sich mein Körper dabei an?
Nicht analysieren nur bemerken.

Diese kleinen Körperkontakte holen dich zurück
leise, kraftvoll, klar.

Zum Mitnehmen

Der Körper ist nicht das Problem.
Er ist das Tor.

Du musst ihn nicht „spirituell“ machen.
Du musst ihn nicht kontrollieren.
Du musst ihn nur bewohnen.

Spüre deine Füße.
Spüre deine Hände.
Spüre deinen Bauch.
Und dann spüre den Raum, der das alles trägt.

Still.
Weich.
Wach.

*Der Körper ist nicht du.
Aber durch ihn findest du zurück zu dir.*

L Loslassen

Loslassen ist kein aktiver Vorgang.
Es ist kein „Tun“ es ist ein Aufhören.

Nicht: „Ich lasse los.“
Sondern: *Das Festhalten hört auf.*

Loslassen ist ein natürlicher Prozess.
So wie ein Blatt vom Baum fällt, wenn es reif ist.
Nicht durch Zwang, nicht durch Wille sondern
durch Reife, durch Klarheit, durch Erkenntnis.

Doch was hindert uns am Loslassen?
Oft: Angst. Kontrolle. Gewohnheit.
Und vor allem: die Vorstellung, wir würden etwas
verlieren.

Doch vielleicht ist Loslassen kein Verlust
sondern eine Befreiung.

Was halten wir fest?

Wir halten fest an Gedanken, die uns schaden.
An Geschichten über uns selbst.
An Vorstellungen, wie etwas „sein sollte“.
An anderen Menschen. An Schuld. An
Selbstbildern. An Erwartungen.

Wir halten fest aus Angst, das Bekannte zu
verlieren.
Auch wenn es uns belastet.

Doch wenn du genau hinschaust, erkennst du:
Was du festhältst, hält dich.
Und das Loslassen ist nichts anderes als:

Zurücktreten. Raum geben. Es darf gehen.

Übung: Der Moment des Öffnens

Diese einfache, stille Übung zeigt dir:
Loslassen ist nicht ein Akt der Kraft sondern des
Erkennens.

1. Setze dich still hin.

Finde einen Zustand der Ruhe.
Atme. Spüre deinen Körper.

2. Denke an etwas, das du festhältst.

Ein Gedanke. Eine Sorge. Eine Erinnerung.
Spüre, wo du es im Körper fühlst. Druck? Enge?
Hitze? Kälte?

3. Frage dich: „Was wäre, wenn ich das jetzt nicht mehr festhalten müsste?“

Nicht als Idee sondern als Erlaubnis.

4. Atme in den Raum hinein, wo du festhältst.

Du musst nichts loslassen.
Du musst nur spüren und aufhören, es zu halten.
Vielleicht geschieht etwas. Vielleicht nicht.
Aber du wirst merken: Es wird weiter.

Was bleibt nach dem Loslassen?

Das, was echt ist, bleibt.

Immer.

Loslassen bedeutet nicht, dass du „alles weggibst“.

Es bedeutet nur:

Du lässt weg, was du nicht mehr brauchst.

Das Gefühl, alles kontrollieren zu müssen.

Die Angst, nicht gut genug zu sein.

Der Versuch, alle Erwartungen zu erfüllen.

Wenn das geht bleibt Stille.

Ein Raum.

Eine Weite.

Und darin: du.

Advaita Impuls

„Loslassen ist nicht etwas, das du tust es ist das, was geschieht, wenn du erkennst, dass du nichts bist, woran du dich klammerst.“

Im Advaita heißt es:

Du bist nicht der Handelnde.

Nicht der Denker.

Nicht der Besitzer.

Du bist das, worin alles erscheint.

Gedanken kommen und gehen und du bist da.

Gefühle tauchen auf und du bleibst.

Was du wirklich bist, hält nichts fest.

Es ist leer. Offen.

Still.

Loslassen ist das Zurückfallen in dieses „Ich bin“.
Ohne Zusatz. Ohne Geschichte.
Nur Sein.

Reflexion

- Was hält dich im Moment innerlich eng oder angespannt?
- Was würdest du loslassen wenn du wüsstest, dass du dadurch nichts verlierst?
- Wie fühlt es sich an, für einen Moment NICHT festzuhalten?

Du musst keine Entscheidung treffen.
Nur hinschauen.
Der Rest geschieht oft von allein.

Alltagstipp: Mikro-Loslassen

Übe im Alltag kleine Gesten des Loslassens:

- **Einmal am Tag:** Atme tief durch und stell dir vor, du lässt mit dem Ausatmen etwas gehen.
- **Beim Einschlafen:** Sage dir innerlich:
„Ich lasse heute los.“
„Es ist genug für heute.“
- **In Gesprächen:** Lass die Rechthaberei los. Die letzte Meinung. Die Verteidigung. Nur einmal spüre, was passiert.

Loslassen ist keine Aufgabe.
Es ist eine Erlaubnis.

Zum Mitnehmen

Loslassen ist keine Schwäche.
Es ist Vertrauen.
Nicht in den Ausgang sondern in dich.

Du musst nichts festhalten, was dir nicht mehr dient.
Du musst nichts klären, um gehen zu dürfen.
Du darfst still sein und merken:

*Ich bin nicht das, woran ich mich klammere.
Ich bin das, was bleibt, wenn alles geht.*

Leicht.
Still.
Frei.

M-Meditation

Meditation ist kein Ziel.

Sie ist kein Werkzeug, um etwas zu erreichen.

Sie ist kein Mittel gegen Gedanken, kein

Rückzugsort, kein geistiger Trick.

Meditation ist einfach: **still sitzen, nichts tun, da sein.**

Ganz da. Ganz wach. Ganz offen.

Nicht gegen den Geist, sondern mit dem, was ist.

Nicht um etwas zu verändern sondern um zu sehen.

Zu spüren. Zu erkennen.

Wenn du dich hinsetzt und alles lässt beginnt

Meditation.

Was Meditation nicht ist

Meditation ist nicht:

- Gedanken stoppen.
- Etwas Besonderes fühlen.
- Ein spiritueller Zustand.
- Ein Versuch, ruhig zu wirken.
- Ein Mittel, „besser“ zu werden.

All das sind Ideen des Verstandes.

Aber Meditation ist kein Gedanke.

Sie ist reines Gewahrsein.
Nicht du meditierst du *bist* in Meditation.
Ohne Absicht. Ohne Bewegung. Ohne Ich.

Übung: Sitzen in Stille

Dies ist keine Technik.
Es ist eine Einladung.
Setz dich hin. Und hör auf, etwas zu wollen.

1. Setze dich bequem und aufrecht hin.

Ein Kissen. Ein Stuhl. Ein Boden egal. Hauptsache:
wach, entspannt.

2. Schließe die Augen. Spüre den Atem.

Lass ihn kommen und gehen. Ohne Kontrolle. Ohne
Ziel.

3. Lass Gedanken auftauchen.

Kämpfe nicht. Folge nicht.

Sage innerlich:

„*Denken.*“

Dann kehre zurück zum Atem, zum Spüren, zum
Sehen.

4. Bleibe.

Nicht für ein Ergebnis.

Nicht, weil es „richtig“ ist.

Nur, weil du da bist.

Stille wird nicht gemacht.

Sie ist, wenn du nichts tust.

Was geschieht in der Meditation?

Manchmal: viel.
Manchmal: nichts.
Manchmal: Frieden.
Manchmal: Widerstand.

Aber all das ist nicht wichtig.
Was zählt, ist: Du bleibst.
Still.
Einfach.
Klar.

Meditation bringt dich nicht woanders hin.
Sie bringt dich **dorthin, wo du längst bist.**
Nur ohne Lärm.
Ohne Kommentar.

Advaita Impuls

„Du brauchst keine Meditation, um du selbst zu sein.
Aber du kannst in der Stille erkennen, dass du es schon bist.“

Im Advaita ist Meditation keine Praxis sie ist Erkenntnis.
Das Sitzen, das Sehen, das Spüren: Es dient nur dazu, dass du erkennst, was immer schon da war.

Du brauchst kein Erlebnis.
Nur Aufhören.
Nicht mehr greifen.
Nicht mehr suchen.

Denn: **Was du bist, ist still.**

Und Meditation ist der Spiegel, in dem du es sehen kannst.

Reflexion

- Welche Erwartungen hast du an Meditation?
- Was bedeutet für dich: „einfach nur da sein“?
- Welche Widerstände zeigen sich, wenn du still wirst?

Notiere, was auftaucht nicht, um es zu bewerten, sondern um es zu sehen.

Sehen ist Verstehen.

Alltagstipp: Mikromeditationen

- **Vor dem Aufstehen:** Setze dich aufrecht. 2 Minuten Atem spüren.
- **Vor dem Sprechen:** Ein bewusster Atemzug. Raum schaffen.
- **Vor dem Schlafen:** Augen schließen, still sitzen, nichts tun.

Nicht für etwas.

Nur als Rückkehr.

Wie ein inneres Heimkommen.

Zum Mitnehmen

Meditation ist nicht das Sitzen.

Sie ist das Sehen.

Du sitzt und siehst, dass du nicht der Gedanke bist.
Du atmest und spürst, dass du nicht der Macher bist.
Du bist und erkennst, dass das genügt.

Kein Werden.
Kein Ziel.
Nur Sein.

*Meditation beginnt, wenn du aufhörst zu suchen.
Und sie endet nicht sie vertieft sich.
Im Sitzen. Im Gehen. Im Leben.*

Still.
Weit.
Wach.

N-Nicht-Tun

Nicht-Tun ist kein Nichts-Tun.
Es ist keine Faulheit.
Keine Passivität.
Keine Vermeidung.

Nicht-Tun bedeutet:
Du greifst nicht ein.
Du versuchst nicht, zu kontrollieren.
Du kämpfst nicht gegen den Moment.

Du bist einfach da.
Ohne Absicht.
Ohne Agenda.
Ohne ein „Ich“, das etwas werden will.

Nicht-Tun ist eine radikale Form der Offenheit.
Es ist: **geschehen lassen.**

Der Drang, ständig etwas zu tun

Der moderne Mensch glaubt: Wer nicht handelt,
vergeudet Zeit.
Doch dieser Impuls, immer „etwas machen“ zu
müssen, ist oft Flucht.
Flucht vor dem Jetzt.
Flucht vor dem inneren Kontakt.
Flucht vor der Stille.

Wir denken:
„Ich muss etwas tun, um zu sein.“
Aber das ist Illusion.

Das Sein braucht kein Tun.
Es ist immer da bevor jede Handlung beginnt.

Beobachte deinen Alltag:

- Wie oft tust du Dinge aus innerer Unruhe?
- Wie oft drückst du auf dein Handy ohne Grund?
- Wie oft willst du etwas „ändern“, bevor du es wirklich gespürt hast?

Das Tun ist oft ein Reflex.
Nicht-Tun unterbricht diesen Reflex.
Und plötzlich entsteht Raum.

Übung: 5 Minuten Nicht-Tun

Diese Übung ist eine stille Einladung:
Setz dich und lass alles in Ruhe.

1. Setze dich bequem hin.

Nicht „richtig“ einfach da. Atme. Spüre.

2. Schließe die Augen oder nicht.

Du entscheidest. Wichtig ist: Wach bleiben.

3. Tu nichts.

Nicht meditieren.
Nicht kontrollieren.
Nicht verbessern.

Lass Gedanken kommen.
Lass den Atem geschehen.

Lass Geräusche da sein.
Nichts verändern. Nichts halten. Nichts ablehnen.

4. Bleibe im Raum.

Wenn du abschweifst bemerke es.
Und bleibe.
Ohne Ziel. Ohne Technik.

Was bleibt, wenn du nichts mehr tust?
Einfach da bist?

Nicht-Tun ist innerer Halt

In Momenten des Nicht-Tuns erfährst du:
Der Geist kann sich selbst beruhigen.
Der Körper kann sich selbst regulieren.
Die Stille kann sich selbst zeigen.

Du musst sie nicht machen.
Du musst nur *nicht mehr im Weg stehen*.

Advaita Impuls

„Das Selbst ist nicht etwas, das du erreichen musst
es ist das, was bleibt, wenn du nichts mehr tust.“

Im Advaita Vedanta ist Nicht-Tun (Sanskrit: *akriya*)
ein Ausdruck tiefer Reife.
Nicht, weil man träge geworden ist
sondern weil man erkannt hat, dass das Wesentliche
nicht gemacht werden kann.

Du kannst Stille nicht herstellen.
Du kannst Frieden nicht bauen.
Du kannst Erwachen nicht erzwingen.

Aber du kannst aufhören, im Kreis zu laufen.
Du kannst still werden nicht aus Anstrengung,
sondern aus Erkenntnis.

Nicht-Tun ist nicht Leere.
Es ist Präsenz ohne Form.

Reflexion

- Was glaubst du, geschieht, wenn du „nichts tust“?
- Welche inneren Programme treiben dein Handeln an?
- Gibt es Momente in deinem Leben, in denen echtes Nicht-Tun geschah von selbst?

Beobachte ehrlich. Du brauchst keine Antwort nur Offenheit.

Alltagstipp: Inseln des Nicht-Tuns

Integriere kurze Momente ohne Zweck in deinen Tag:

- **Zwischen zwei Aufgaben:** Setz dich 30 Sekunden hin. Tu nichts.
- **Beim Warten:** Schau nicht aufs Handy. Lass den Moment geschehen.
- **Abends:** 3 Minuten still sitzen. Ohne Technik. Ohne Ziel.

Diese kleinen Nicht-Tun-Räume öffnen große innere Räume.

Zum Mitnehmen

Du musst nicht alles tragen.
Du musst nicht alles regeln.
Du musst nicht immer wirken.

Sein geschieht auch ohne dein Zutun.

Wenn du einen Moment lang nichts tust,
kehrt etwas zurück, das nie weg war:

Ruhe.

Weite.

Du selbst.

Nicht-Tun ist kein Rückzug.

Es ist ein Aufwachen.

Ohne Bewegung.

Ohne Ziel.

Ohne Ich.

Still.

Klar.

Jetzt.

O-Offenheit

Offenheit ist das Gegenteil von Kontrolle.
Sie ist nicht „alles zulassen“ im Sinne von
Beliebigkeit
sondern ein inneres Nicht-Widerstehen.

Offenheit bedeutet:
Du bist bereit, den Moment so zu empfangen, wie er
ist.
Nicht, weil du ihn gut findest.
Nicht, weil du ihn verstehst.
Sondern, weil er *ist*.

Offenheit ist kein Urteil.
Sie ist keine Meinung.
Sie ist ein stilles Ja auch wenn der Verstand Nein
sagt.

Die Enge des Verstandes

Der Geist will einordnen, bewerten, erklären.
Er fragt:

- Was bedeutet das?
- Ist das gut oder schlecht?
- Kann ich es kontrollieren?

Doch in dieser Bewegung verliert er die Weite.
Denn Offenheit beginnt genau dort, wo das
Verstehen aufhört.

Du musst nicht alles begreifen.
Manches darf einfach nur da sein.
Ohne Etikett. Ohne Verteidigung. Ohne Geschichte.

Übung: Innerlich weit werden

Diese stille Übung bringt dich in Kontakt mit einem offenen Gewahrsein unabhängig vom Inhalt deiner Erfahrung.

1. Setze dich in Stille.

Spüre deinen Körper. Nimm wahr, was gerade da ist
Gedanken, Geräusche, Empfindungen.

2. Sage innerlich: „Auch das darf sein.“

Egal, was auftaucht.

Ein unangenehmes Gefühl? Auch das.

Ein Gedanke, der dich nervt? Auch das.

Ein Geräusch, das dich stört? Auch das.

3. Atme in das hinein, was eng erscheint.

Spüre, wo im Körper Enge ist im Bauch, in der
Brust, im Hals.

Statt sie zu ändern, gib ihr Raum.

Nicht analysieren. Nicht bekämpfen.

Nur Raum geben.

4. Bleibe offen für das, was kommt.

Wenigstens für ein paar Minuten.

Du wirst merken:

Der Moment wird weiter nicht, weil sich der Inhalt
ändert,

sondern weil *du* nicht mehr zumachst.

Offenheit im Alltag

Offenheit ist keine Haltung für die Meditation allein.
Sie ist eine Lebenspraxis.

- **Jemand sagt etwas, das dich trifft:** Atme. Nimm es wahr. Spüre die Reaktion aber bleib offen.
- **Ein Plan ändert sich plötzlich:** Halte kurz inne. Lass die Kontrolle los. Vielleicht ist genau das der Weg.
- **Ein unangenehmes Gefühl kommt hoch:** Sag innerlich: „*Ich bin bereit, das zu fühlen.*“

Diese Offenheit ist kein Opfer.

Sie ist Stärke.

Sie zeigt: Du musst nicht zumachen, um sicher zu sein.

Advaita Impuls

„Was du völlig zulässt, verliert seine Macht über dich.“

Im Advaita heißt es:

Widerstand ist Leiden.

Nicht die Erfahrung schmerzt sondern das Nein dazu.

Wenn du alles zulassen kannst
nicht im Sinne von passiv sein, sondern im Sinne
von *nicht kämpfen*
öffnet sich das Bewusstsein selbst.

Und du erkennst:
Du bist nicht der, der abschätzt.
Du bist nicht der, der schützt.
Du bist der, der offen ist weil du Raum bist.

Reflexion

- In welchen Momenten machst du innerlich „zu“?
- Welche Gefühle oder Gedanken willst du oft nicht spüren?
- Was geschieht, wenn du nicht kämpfst sondern bleibst?

Du musst keine Antwort finden.
Nur ehrlich sehen.
Und darin entsteht Weite.

Alltagstipp: Mini-Impulse der Offenheit

Übe kleine Gesten innerer Weite:

- **Statt sofort zu bewerten**, frage dich:
„Was wäre, wenn das einfach nur ein Moment ist?“
- **Wenn ein Gedanke kommt, der dich stresst:**
„Auch dieser Gedanke darf da sein aber ich muss ihm nicht folgen.“
- **Wenn du dich verengen willst:**
Spüre bewusst deinen Atem. Öffne innerlich den Brustraum.
Nicht symbolisch körperlich.

Jede kleine Offenheit öffnet große innere Räume.

Zum Mitnehmen

Offenheit ist keine Idee.

Sie ist keine Technik.

Sie ist das, was geschieht, wenn du aufhörst, dich zu verschließen.

Du musst nichts mögen.

Du musst nichts verstehen.

Du musst nur bereit sein, zu spüren, was da ist.

Offen.

Wach.

Still.

Was du nicht kontrollierst, darf sich entfalten.

Und was sich entfaltet, bringt dich zurück zu dir selbst.

P Präsenz

Präsenz ist nicht etwas, das du üben musst.
Sie ist das, was du bist wenn du aufhörst, woanders
zu sein.

Präsenz ist nicht Konzentration.
Nicht Aufmerksamkeit.
Nicht eine geistige Leistung.

Präsenz ist einfach: **Da-Sein.**

Still.
Wach.
Offen.

Du bist präsent, wenn du nicht mehr in Gedanken
verloren bist.
Wenn du nicht etwas erreichen willst.
Wenn du nichts mehr vorgibst.

Nur da.
Nur jetzt.
Nur so.

Abwesenheit ist die Norm

Die meisten Menschen leben in Gedanken.
Nicht im Körper, nicht im Raum, nicht im Moment.

Wir denken über die Vergangenheit.
Wir planen die Zukunft.

Wir kommentieren das Jetzt und verlassen es
dadurch.

Doch Präsenz ist nicht kommentiert.
Sie ist erlebt.

Ein klarer Atemzug.
Ein echtes Hören.
Ein stilles Sehen.

So einfach.
So lebendig.
So direkt.

Übung: Die stille Präsenz

Diese einfache Übung bringt dich zurück in direkten
Kontakt mit dem Moment ohne Technik, ohne Ziel.

1. Setze dich hin.

Kein besonderer Ort. Keine besondere Haltung.
Nur still. Wach. Freundlich dir selbst gegenüber.

2. Spüre deinen Körper.

Füße am Boden. Rücken. Atem.
Lass den Moment sich zeigen ohne ihn zu
verändern.

3. Öffne die Sinne.

Was hörst du?
Was fühlst du auf der Haut?
Was schmeckst du?

4. Spüre: Du bist da.

Nicht als „jemand“.

Nicht als „Ich, das präsent sein will“.

Sondern einfach:

Da ist Bewusstsein. Präsenz.

Ohne Geschichte. Ohne Ziel.

Bleibe 5 Minuten. Oder 2.

Oder 30 Sekunden bewusst.

Präsenz braucht keine Dauer.

Nur Tiefe.

Präsenz im Alltag

Präsenz ist nicht an einen Ort gebunden.

Sie ist keine „heilige Stimmung“.

Sie ist das, was geschieht, wenn du wieder da bist
im Körper, im Jetzt, in dir.

- **Beim Gehen:** Spüre jeden Schritt.
Geräusche. Berührung.
- **Beim Sprechen:** Höre wirklich zu nicht als
Reaktion, sondern als Raum.
- **Beim Tun:** Mach eine Sache. Ganz. Mit
Körper. Mit Atem. Mit Bewusstsein.

Du musst nichts hinzufügen.

Du musst nur nichts mehr weglassen.

Advaita Impuls

„Präsenz ist das Licht, in dem alles erscheint
nicht das, was erscheint.“

Im Advaita ist Präsenz kein Zustand.
Sie ist die Natur des Bewusstseins selbst.
Nicht als „Ich bin präsent“
sondern als reines Sein, jenseits von Ich-Gefühlen.

Das, was alles sieht, alles hört, alles spürt
ist selbst formlos. Still.
Und es ist immer da.

Was du bist, ist Präsenz bevor ein Gedanke dich
unterbricht.

Reflexion

- Wann bist du im Alltag wirklich präsent?
- Was zieht dich regelmäßig aus dem Jetzt?
- Wie fühlt es sich an, wenn du in einem
Moment „ganz da“ bist ohne Anstrengung?

Du brauchst keine Analyse.
Nur eine stille Ehrlichkeit.

Alltagstipp: Präsenz-Marker

- Wähle einen Alltagsgegenstand (z. B. deine
Tasse, dein Schlüsselbund, dein Handy).
Jedes Mal, wenn du ihn berührst:

Bin ich da?

- Richte den Blick zwischendurch bewusst in den Raum.
Nimm Licht, Farbe, Form wahr ohne zu benennen.
- Sag innerlich öfter:

Ich bin hier.

Nicht als Befehl sondern als Erinnerung.

Zum Mitnehmen

Präsenz ist das, was du nicht verlieren kannst.
Du kannst sie überdecken, vergessen, ignorieren
aber sie ist immer da.

Du brauchst keine Anleitung, um zu dir zu kommen.
Du brauchst nur:

Aufhören.

Hinhören.

Bleiben.

Präsenz ist keine Fähigkeit.

Sie ist dein Wesen.

Still.

Offen.

Ganz.

Q-Qualität der Stille

Stille ist nicht die Abwesenheit von Geräuschen.
Sie ist nicht abhängig von äußeren Bedingungen.
Sie ist kein leerer Raum
sie ist lebendig, bewusst, durchlässig.

Es gibt eine Stille, die du hören kannst
und eine, die du **bist**.

Die Qualität der Stille ist nicht gleichbleibend.
Sie vertieft sich, wenn du tiefer wirst.
Nicht als Zustand sondern als Erfahrung.
Je stiller du wirst, desto mehr beginnt sie, dich zu tragen.

Was übertönt die Stille?

Lärm im Außen ist selten das Problem.
Es ist der Lärm im Inneren, der die Stille übertönt:

- Gedankenketten
- Reaktionen
- Bewertungen
- Erwartungen
- Planen, Erinnern, Vergleichen

Doch selbst *inmitten* dieser Bewegungen ist Stille da.
Wie der Himmel, der auch dann da ist, wenn
Wolken ziehen.
Nicht gestört nur kurz bedeckt.

Die Qualität der Stille beginnt zu leuchten,
wenn du *nicht mehr gegen das Geräusch kämpfst*.

Übung: In die Stille lauschen

Diese Übung lädt dich ein, der Stille nicht nur zuzuhören sondern dich in sie hinein zu entspannen.

1. Setze dich still hin.

Spüre deinen Körper, deinen Atem. Lass alles so, wie es ist.

2. Höre in den Raum.

Was ist da? Ein Geräusch? Ein Summen? Stille?
Lausche nicht aktiv öffne dich einfach.

3. Dann lausche hinter den Geräuschen.

Was trägt den Klang?
Was bleibt, wenn der Ton vergeht?

4. Erkenne: Da ist ein Raum. Eine Tiefe.

Nicht gemacht. Nicht ausgedacht.
Sie war schon da, bevor du sie gehört hast.

Bleib in dieser Offenheit.
Lausche nicht auf etwas, sondern **in etwas hinein**.

Die innere Stille

Die äußere Welt wird nie völlig still.
Aber du kannst innerlich still werden
nicht durch Kampf, sondern durch Erlaubnis.

Wenn du aufhörst, Gedanken zu bewerten
wenn du nicht jedem Reiz nachgehst
wenn du einfach bleibst, wo du bist entsteht ein
innerer Raum: weich, wach, weit.

Die Qualität dieser Stille ist nicht leer
sie ist **voller Leben**.

Advaita Impuls

„Stille ist nicht das Gegenteil von Klang
sie ist das, was ihn möglich macht.“

Im Advaita sagt man:
Das wahre Selbst ist *stille Gegenwart*.
Nicht als Idee sondern als direkte, erfahrbare Tiefe.

Diese Stille urteilt nicht.
Sie sucht nichts.
Sie trägt alles Gedanken, Gefühle, Zweifel
und bleibt dabei unberührt.

Wenn du zur Stille wirst,
bist du *nicht mehr getrennt vom Leben*
du *bist das Leben*, in seiner klarsten Form.

Reflexion

- Wann erlebst du echte innere Stille auch mitten im Lärm?
- Was verhindert deine Verbindung zur Stille im Alltag?

- Wie fühlt sich ein Moment an, in dem du *nichts tun, nichts denken, nichts vermeiden* musst?

Lass diese Fragen einfach da sein
nicht um sie zu lösen, sondern um sie zu fühlen.

Alltagstipp: Mikro-Stille

- **Beim Warten:** Atme. Lausche in den Raum. Erkenne: Die Stille ist immer da.
- **Nach Gesprächen:** Mach eine kleine Pause. Spüre die Stille nach dem Wort.
- **Am Abend:** Setz dich 3 Minuten ins Dunkle. Kein Handy. Kein Licht. Nur sein.

Diese Mini-Momente vertiefen deine Beziehung zur Stille.

Nicht als Konzept sondern als *Qualität deines Seins*.

Zum Mitnehmen

Du musst nicht still werden
du musst nur merken, dass du die Stille *nie verloren*
hast.

Sie ist da.
Unter dem Denken.
Hinter dem Fühlen.
Jenseits der Geschichten.

Stille ist nicht leer.
Stille ist frei.
Und in dieser Freiheit erkennst du dich.

Nicht als Gedanke.
Nicht als Rolle.
Sondern als das, was immer da war still.
weit.
unverändert.

R-Rückzug

Rückzug ist kein Weglaufen.
Es ist kein Fliehen vor der Welt.
Es ist keine Ablehnung von Beziehung, Lärm oder
Leben.

Rückzug ist eine bewusste Bewegung **nach innen**.
Ein Innehalten.
Ein Sich-Abwenden von der Reaktion nicht von der
Wirklichkeit.
Ein Schritt zurück, um wieder **bei sich**
anzukommen.

In einer Welt, die ständig fordert, lenkt, verlangt und
beschleunigt,
ist Rückzug kein Luxus
er ist Notwendigkeit.

Die Kraft des Rückzugs

Rückzug schafft Raum.
Nicht im Außen im Innern.

Wenn du dich regelmäßig zurückziehst,
beginnt sich der Geist zu klären.
Gedanken ordnen sich.
Gefühle dürfen da sein ohne Handlung.
Dein Nervensystem atmet durch.

Und du erinnerst dich:

*Ich bin nicht das, was mich umgibt.
Ich bin das, was alles erlebt.*

Warum wir Rückzug meiden

Viele Menschen fürchten Rückzug,
weil sie dann mit sich selbst in Kontakt kommen.

Plötzlich wird es still und alles, was wir sonst
überdecken, taucht auf:
Unruhe, Leere, Zweifel, Sehnsucht, Traurigkeit.

Aber diese Begegnung ist kein Fehler.
Sie ist der Beginn von Wahrheit.
Was auftaucht, will nicht weg
es will nur **gesehen** werden.
Still. Wach. Freundlich.

Übung: Der stille Raum

Diese einfache Rückzugs-Übung kann dir helfen, im
Alltag wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen
ganz ohne Flucht.

1. Nimm dir 10 Minuten.

Stell dein Handy auf Flugmodus. Zieh dich zurück
ein ruhiger Raum, eine Bank im Park, ein
geschlossener Raum in dir.

2. Setze dich hin. Spüre den Körper.

Lass den Tag. Die Rollen. Die Gedanken.
Nicht wegdrücken einfach stehenlassen.

3. Frage dich sanft:

Was ist jetzt da?

Ohne Urteil. Ohne Antwort.

4. Bleibe bei dir.

Lass den Atem fließen.

Lass Geräusche da sein.

Lass alles kommen und gehen.

Du musst nichts tun.

Du darfst einfach sein.

Rückzug im Alltag

Rückzug muss nicht groß sein.

Er kann mitten im Tag geschehen

wenn du lernst, **nach innen zu lauschen.**

- Zwischen zwei Terminen: 2 Minuten Augen schließen.
- Im Gespräch: Statt sofort zu antworten, kurz innehalten.
- In einer vollen Umgebung: Einen tiefen Atemzug nehmen und spüren:

Ich bin hier, nicht im Außen verloren.

Rückzug heißt nicht: Du bist nicht da.

Es heißt: Du bist *ganzer* da.

Weil du nicht mehr zerstreut bist.

Advaita Impuls

„Zieh dich nicht von der Welt zurück zieh dich vom Gedanken zurück, du seist getrennt.“

Im Advaita bedeutet Rückzug nicht, die Welt abzulehnen.

Es heißt, zu erkennen:

Du bist **nicht das**, was du denkst, fühlst oder darstellst.

Indem du dich vom Inhalt der Erscheinung zurückziehst,
erkennst du das, was bleibt:

Reines Bewusstsein.

Stille Präsenz.

Ich bin.

Dieser Rückzug ist kein Ort.
Er ist Erkenntnis.

Reflexion

- Welche Form von Rückzug tut dir gut Stille, Natur, Bewegung, Schreiben?
- Was taucht auf, wenn du mit dir allein bist?
- Wann vermeidest du Rückzug und warum?

Sei ehrlich mit dir.

Nicht hart nur offen.

Manchmal ist das schon Rückzug genug.

Alltagstipp: Rückzugsrituale

- **Morgens:** 5 Minuten sitzen bevor du sprichst, bevor du konsumierst.
- **Nach Gesprächen:** Ein Atemzug. Eine bewusste Rückkehr zu dir.
- **Am Abend:** Eine Tür schließen. Kein Bildschirm. Nur Raum.

Du musst nicht „weg“ sein.
Nur **ganz bei dir**.

Zum Mitnehmen

Rückzug ist nicht das Gegenteil von Nähe.
Er ist ihre Voraussetzung.

Wenn du nicht bei dir bist, kannst du niemandem
wirklich begegnen.
Wenn du dich nicht selbst hältst, wirst du von allem
gezogen.

Zieh dich zurück nicht aus Flucht,
sondern aus Liebe zur Klarheit.

*Nicht um weniger zu fühlen
sondern um klarer zu sehen.*

Still.
Ganz.
Bei dir.

S-Stille

Stille ist nicht nur das, was du hörst,
sondern das, was **bleibt**, wenn alles andere aufhört.

Sie ist nicht nur ein Zustand,
sondern ein Wesen.
Nicht leer sondern voller Präsenz.

Du musst sie nicht schaffen.
Du musst nicht dorthin gelangen.
Denn:

*Stille ist nicht irgendwo sie ist genau hier.
Jetzt.*

Wenn du innehältst, wenn du aufhörst zu greifen,
wenn du dich selbst nicht mehr kommentierst
dann ist sie da.
Oder besser:
Du erkennst, dass sie nie weg war.

Warum Stille schwerfällt

Für viele ist Stille ungewohnt.
Unangenehm sogar.

Denn in der Stille wird hörbar, was sonst übertönt
wird:
Unruhe, Angst, Druck, Gedankenlärm.

Doch das ist nicht die Schuld der Stille.
Sie ist nur der Raum, in dem alles auftauchen darf.

Deshalb sagen viele Menschen:
„Wenn ich still werde, wird es laut.“
Aber das stimmt nicht.
Es **war schon laut** du hörst es jetzt nur.

Und genau das ist der erste Schritt zur Heilung.

Übung: In die Stille fallen

Diese Übung führt dich nicht „zur“ Stille
sie lässt dich erkennen, dass du **bereits in ihr bist**.

1. Setze dich ruhig hin.

Wähle einen Ort mit möglichst wenig Ablenkung.
Schließe die Augen.

2. Lass alles da sein.

Gedanken, Geräusche, Körperempfindungen.
Kein Versuch, etwas zu verändern.
Nur wahrnehmen.

3. Frage dich innerlich:

*Was ist da jenseits von Klang, Form, Gefühl?
Was trägt alles?*

4. Warte nicht auf eine Antwort.

Lausche. Nicht nach außen **in das Lauschen selbst**.
Was ist *unter* dem Geräusch?
Was ist *hinter* dem Denken?

Du wirst nichts „hören“ und doch:

*Etwas ist da.
Still.
Unverändert.
Nah.*

Bleib hier.
Ohne Urteil. Ohne Ziel.

Stille ist nicht Abwesenheit

Stille bedeutet nicht, dass keine Gedanken mehr kommen.
Oder dass du „friedlich“ bist.
Oder dass alles angenehm ist.

Stille bedeutet:
Du kämpfst nicht mehr.
Du folgst nicht mehr.
Du lässt alles kommen und gehen.
Und *du bleibst*.

Nicht als jemand.
Sondern als das, was alles trägt.

Advaita Impuls

„Wahre Stille ist nicht die Abwesenheit von Lärm sondern die Abwesenheit von Widerstand.“

Im Advaita Vedanta ist Stille keine Praxis.
Sie ist **Natur**.

Das Selbst ist still
nicht, weil es nichts weiß,
sondern weil es **nichts will**.

Keine Geschichte.
Kein Ziel.
Kein Werden.

Wenn du dich darin wiederer kennst,
beginnt ein leises Aufatmen.
Nicht emotional.
Nicht mental.
Einfach: **Erkennen**.

Reflexion

- Was ist für dich Stille Klanglosigkeit oder Präsenz?
- Wann erlebst du im Alltag Momente echter Stille und was löst sie aus?
- Gibt es in dir einen Teil, der die Stille fürchtet? Warum?

Du musst nichts analysieren.
Nur hören.
Nur fühlen.
Nur lassen.

Alltagstipp: Stilleräume schaffen

- **Morgens:** Kein Handy in der ersten halben Stunde. Nur du und der Moment.
- **Unterwegs:** Kein Podcast, kein Scrollen nur Lauschen.

- **Am Abend:** 5 Minuten Sitzen im Dunkeln.
Kein Licht. Keine Aufgabe.

Diese Räume sind nicht „leer“
sie sind **still**.
Und darin liegt alles, was du suchst.

Zum Mitnehmen

Stille ist kein Zustand.
Sie ist das, was bleibt,
wenn du aufhörst, dich zu bewegen innen wie
außen.

*Sie urteilt nicht.
Sie braucht keine Begründung.
Sie fragt nicht, ob du bereit bist.*

Sie ist einfach da.
Wie ein stiller Grund unter allem.

Wenn du sie berührst
berührst du dich selbst.
Nicht das „Ich“, das denkt.
Sondern das, was **vor dem Denken** still war.

Still.
Ewig.
Du.

T Tägliche Praxis

Stille ist kein einmaliges Ereignis.
Klarheit kein Geschenk, das vom Himmel fällt.
Frieden kein Zustand, den man „erreicht“ und dann behält.

Was dich trägt, will gepflegt werden.
Nicht als Pflicht sondern als Rückkehr.
Nicht als Disziplin sondern als liebevolle Erinnerung.

Die tägliche Praxis ist wie ein stiller Brunnen.
Du gehst jeden Tag hin,
um dich zu erinnern,
wer du bist,
wo du bist,
und was wirklich zählt.

Warum täglich?

Weil der Alltag laut ist.
Weil der Geist vergisst.
Weil alles im Außen zieht.

Du brauchst keine langen Rituale.
Keine Regeln, kein System.
Nur eine klare Absicht:

Ich möchte mich erinnern.
Ich möchte still sein.
Ich möchte sehen.

Diese Absicht ist wie ein inneres Feuer.
Leise. Konsequent.
Sie brennt nicht laut aber sie bleibt.

Was ist „Praxis“?

Praxis ist nicht gleich „Meditation“.
Sie ist **jede Form bewusster Rückkehr** zu dir selbst.

- Sitzen in Stille.
- Atmen mit Aufmerksamkeit.
- Langsames Gehen.
- Gedanken benennen.
- Schreiben, was gerade ist.
- In den Himmel schauen ohne Kommentar.

Es geht nicht darum, *wie* du praktizierst.
Es geht darum, *dass* du es tust.
Regelmäßig.
Sanft.
Ehrlich.

Übung: Dein täglicher Anker

Hier eine einfache Praxis, die du täglich integrieren kannst 10 Minuten reichen. Du kannst sie morgens, mittags oder abends machen. Immer wieder.

1. Sitzen

Wähle einen ruhigen Ort.
Setze dich. Spüre den Körper.
Nichts tun. Nichts vorbereiten.

2. Atmen

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem.

Nicht verändern nur fühlen.

Ein. Aus. Jetzt. Noch einmal.

3. Sehen

Was taucht auf?

Gedanken? Gefühle? Geräusche?

Beobachte. Benenne. Lass.

Du musst nichts erreichen.

4. Bleiben

Bleib bei dir.

Bleib im Raum.

Bleib in der Haltung:

„Ich muss nichts machen ich darf nur da sein.“

5. Abschluss

Öffne die Augen.

Spüre den Körper.

Bring diese Qualität mit in den Tag

nicht als Idee, sondern als Energie.

Klein, aber tief

Es ist nicht die Länge, die deine Praxis kraftvoll macht.

Es ist die Tiefe.

Und Tiefe entsteht,

wenn du dich immer wieder erinnerst.

Still. Echt. Offen.

Auch ein einzelner bewusster Atemzug
kann ein Tor zur Präsenz sein.

Auch ein Moment mit geschlossenen Augen
kann dich zurückholen ins Jetzt.

Advaita Impuls

„Wenn du dich täglich dem zuwendest, was bleibt,
wird alles andere von selbst stiller.“

Im Advaita ist die Praxis nicht dazu da,
dich zu verbessern.
Sondern dich zu ent-täuschen
im wörtlichen Sinn.

Du ziehst dich täglich aus dem Traum zurück:
von Werden, von Mangel, von Identifikation.

Nicht um etwas Neues zu glauben
sondern um wieder das zu *sehen*,
was du längst bist:

Still. Offen. Gegenwärtig.

Reflexion

- Was hilft dir, dich im Alltag zu erinnern?
- Womit möchtest du deine Praxis beginnen ganz einfach, ganz klein?
- Was ist deine größte Ausrede und was liegt darunter?

Schreibe nicht für Ergebnisse.
Schreibe, um wach zu bleiben.
Um auf dem inneren Pfad nicht nur zu „wollen“,
sondern **zu gehen** jeden Tag, Schritt für Schritt.

Alltagstipp: Tägliche Praxis integrieren

Morgens:

Bevor du dein Handy nimmst 3 Minuten sitzen.
Spüren. Atmen. Ankommen.

Tagsüber:

Erinnere dich bei jeder roten Ampel, jedem Warten,
jedem Türgriff:

Bin ich da?

Einmal bewusst atmen.

Abends:

5 Minuten Stille. Kein Licht. Kein Input. Nur
Rückkehr.

Du brauchst kein Programm.
Nur Bereitschaft.
Die tägliche Praxis ist kein Extra
sie ist das, was dich durch alles trägt.

Zum Mitnehmen

Tägliche Praxis ist Hingabe nicht an eine Methode,
sondern an das, was du wirklich bist.

Sie ist wie Wasser für eine Pflanze:
unspektakulär aber lebensnotwendig.

Ohne sie trocknet die Verbindung.
Mit ihr: wächst Klarheit. Tiefe. Frieden.

*Nicht weil du etwas tust.
Sondern weil du jeden Tag aufhörst, etwas zu
verdrängen.
Und dich still erinnerst: Ich bin da.*

So einfach.
So still.
So echt.

U Urvertrauen

Urvertrauen ist kein Gedanke.
Keine Überzeugung.
Keine Technik.

Es ist ein inneres Wissen, das dem Denken
vorausgeht.
Ein Gefühl von:

*„Ich bin getragen, auch wenn ich es nicht verstehe.“
„Etwas in mir weiß, dass es gut ist auch wenn es
still ist.“*

Urvertrauen ist nicht laut.
Es diskutiert nicht.
Es beweist sich nicht.

Aber wenn du ganz still wirst,
wenn du dich fallen lässt in das, was bleibt,
wenn du aufhörst zu kämpfen
dann spürst du:

Da ist etwas, das hält.

Warum Vertrauen so schwerfällt

Wir sind gewohnt, zu kontrollieren.
Zu erklären.
Zu planen.

Vertrauen heißt:

*Ich weiß nicht, aber ich gehe weiter.
Ich spüre Angst aber ich weiche nicht aus.
Ich habe keine Sicherheit und trotzdem bin ich da.*

Der Verstand will Garantie.
Aber Urvertrauen entsteht genau dort,
wo du **nicht mehr alles absicherst.**

Es ist nicht blind.
Es ist tiefer als Wissen.
Weicher als Gewissheit.
Weiter als Kontrolle.

Übung: Sich halten lassen

Diese Übung ist eine Einladung, Kontrolle loszulassen und dich innerlich tragen zu lassen. Nicht durch eine Idee, sondern durch unmittelbares Spüren.

1. Lege dich hin oder setze dich bequem.

Schließe die Augen. Atme ein paar Mal bewusst.
Lass den Körper weicher werden.

2. Spüre den Kontakt zum Boden.

Die Fläche, auf der du liegst oder sitzt.
Erlaube dir, dich wirklich zu *senken*.
Nicht aktiv sondern: **aufhören, dich zu halten.**

3. Sage dir innerlich:

*„Ich darf loslassen.“
„Ich werde getragen.“*

4. Lass die Stille atmen.

Du musst nichts erleben.

Du musst nichts glauben.

Nur fühlen:

Ich falle aber ich falle nicht ins Nichts.

Ich falle in das, was immer schon da war.

Urvertrauen im Alltag

Urvertrauen zeigt sich nicht in großen Worten
sondern in kleinen Entscheidungen:

- Du lässt eine Pause zu auch wenn du „funktionieren“ willst.
- Du hörst auf deinen Körper auch wenn der Kopf drängt.
- Du bleibst still auch wenn der Geist tobt.

Vertrauen zeigt sich in der **Hingabe ans Leben**,
so wie es ist nicht wie es sein soll.

Advaita Impuls

„Du bist nicht getrennt von dem, was dich trägt.“

Im Advaita ist Vertrauen kein Konzept
es ist die natürliche Folge des Erkennens:

Ich bin nicht allein.

Ich bin nicht der Macher.

Ich bin Ausdruck des Ganzen.

Du brauchst nichts kontrollieren
weil du nicht außerhalb des Lebens stehst.
Du *bist* das Leben.

Wenn du das erkennst selbst nur für einen Moment
ist Vertrauen keine Entscheidung mehr.
Es ist **natürlich**.

Reflexion

- Was würdest du anders tun, wenn du tief vertraust?
- Was in dir klammert sich an Kontrolle und warum?
- Wann hast du zuletzt gespürt: „*Es ist gut, wie es ist*“, ohne Begründung?

Beantworte nicht im Kopf.
Höre zu.
Lass die Fragen wirken
nicht als Aufgabe, sondern als Öffnung.

Alltagstipp: Vertrauen stärken

- **Am Morgen:**
Lege eine Hand auf den Bauch.
Sage dir leise:

„*Heute darf ich vertrauen auch ohne Beweise.*“

- **In schwierigen Momenten:**
Statt sofort zu reagieren: Atme.
Spüre den Körper.
Frage:

Was, wenn ich diesem Moment nicht misstraue?

- **Am Abend:**
Rückblick ohne Urteil.
Ein Satz:

*„Ich habe getan, was ich konnte jetzt darf es
ruhen.“*

Diese kleinen Gesten nähren das,
was in dir schon weiß:

Es ist getragen.

Zum Mitnehmen

Urvertrauen ist kein Gefühl, das man „hat“.
Es ist ein Raum, in den man immer wieder
zurückkehrt.
Still. Leise. Echt.

Es ist das Wissen ohne Worte:

*Ich bin Teil von etwas, das mich kennt auch wenn
ich es nicht benenne.
Ich muss nicht alles wissen, um da sein zu dürfen.
Ich darf loslassen und bleibe doch.*

Nicht weil du sicher bist.
Sondern weil du verbunden bist.

Still.
Einfach.
Gehalten.

V-Verweilen

Verweilen heißt:

Du bleibst.

Nicht, weil du musst.

Nicht, weil du festhältst.

Sondern, weil du aufhörst, weiterzumüssen.

Der moderne Geist ist getrieben:

Zum Nächsten. Zum Besseren. Zum Ziel. Zur

Lösung.

Aber was wäre, wenn du einen Moment lang einfach

bleibst?

Nicht, um etwas zu verändern.

Nicht, um es zu verstehen.

Sondern:

Weil das, was da ist, deine ganze Aufmerksamkeit verdient.

Verweilen ist nicht Stillstand.

Es ist Tiefe.

Warum wir nicht bleiben

Der Geist ist auf Bewegung programmiert.

Wenn etwas unangenehm ist weglaufen.

Wenn etwas schön ist festhalten.

Wenn etwas unklar ist analysieren.

Aber mitten in all dem gibt es einen Raum,
der weder flieht noch greift.
Er sieht und bleibt.

Verweilen ist diese Qualität des **Nicht-
Ausweichens.**

Nicht in Angst. Nicht in Lust.
Nicht in Ablenkung.

Nur:

Da sein, wo du gerade bist.

Übung: 3 Minuten Verweilen

Diese einfache Übung hilft dir, in der Tiefe eines Moments zu bleiben selbst wenn er sich unangenehm oder bedeutungslos anfühlt.

1. Setz dich still hin.

Augen offen oder geschlossen beides ist gut.
Wichtig ist: Nicht abgelenkt. Nicht beschäftigt.

2. Spüre deinen Atem und den Körper.

Nicht manipulieren. Nur fühlen.

3. Bleib bei dem, was auftaucht.

Ein Gedanke?

Ein Gefühl?

Ein Ziehen im Bauch?

Ein Geräusch?

Was auch immer kommt du weichst nicht aus.
Du tust nichts du bleibst nur.

4. Atme durch das Verweilen.

Wenn es unangenehm ist spüre.

Wenn es leer ist spüre.

Wenn es schön ist spüre.

Bleib. Nur das.

Verweilen im Alltag

Du musst nicht meditieren, um zu verweilen.

Jeder Moment kann dich tiefer tragen,

wenn du nicht sofort zum Nächsten gehst.

- **Beim Zuhören:** Lass das Gesagte wirklich ankommen. Warte mit der Antwort.
- **Beim Gehen:** Bleib bei einem Schritt. Nicht im Ziel im Schritt.
- **In der Stille:** Spüre nicht nur, dass es still ist bleib dabei.

Verweilen bedeutet:

Du gibst dem Jetzt eine Chance, sich zu zeigen.

Nicht schnell. Nicht laut. Aber echt.

Advaita Impuls

„Was du nicht vermeidest, zeigt dir, was bleibt.“

Im Advaita geht es nicht darum, zu „werden“.

Sondern darum, zu **sehen**, was bereits da ist

unter allem Tun, Denken, Reagieren.

Wenn du verweilst,

tritt das *Selbst* hervor

nicht das Ich mit all seinen Geschichten,
sondern das, was unverändert bleibt:

Sein.

Bewusstsein.

Stille.

Du erkennst:

Ich muss nichts machen, um da zu sein.

Ich bin wenn ich bleibe.

Reflexion

- In welchen Momenten möchtest du am liebsten sofort weg?
- Was passiert, wenn du einmal *nicht* reagierst sondern bleibst?
- Welche Kraft zeigt sich, wenn du 30 Sekunden bei einer Emotion verweilst ohne Urteil?

Du musst nicht immer tiefer verstehen.
Manchmal genügt es, nicht zu gehen.

Alltagstipp: Mini-Verweilen

- **Vor dem Reden:** Ein Atemzug. Raum lassen.
- **Am Schreibtisch:** Nach einer Aufgabe: 30 Sekunden Hände ruhen lassen.
- **In der Natur:** Einen Baum betrachten nicht mit Namen, sondern mit Gegenwärtigkeit.

Diese kleinen Momente öffnen große Räume.
Nicht weil du sie füllst
sondern weil du darin *bleibst*.

Zum Mitnehmen

Verweilen ist ein stilles Ja.
Nicht zum Inhalt sondern zur Erfahrung selbst.

Du musst nichts lösen.
Du musst nichts machen.
Du musst nur **nicht mehr weglaufen**.

In diesem Bleiben offenbart sich das,
was du sonst übergehst:

Tiefe.
Weite.
Wahrheit.

Verweile
und erkenne:

Was bleibt, wenn du bleibst bist du.

Still.
Ohne Eile.
Ganz.

W Wahrnehmung

Wahrnehmung ist das Tor zur Wahrheit.
Nicht die große Wahrheit, die erklärt
sondern die stille, unmittelbare Wahrheit,
die du **jetzt** erfahren kannst.

Du musst nichts wissen, um klar zu sehen.
Du musst nur **wahrnehmen**, was da ist
direkt, ehrlich, ohne Kommentar.

Wahrnehmung ist nicht Denken.
Sie ist nicht Bewertung.
Sie ist das stille Sehen
vor dem Urteil,
vor dem Konzept,
vor dem Eingreifen.

Der Unterschied: Sehen vs. Denken über das Gesehene

Beispiel:
Du spürst ein Ziehen im Bauch.

- **Denken:** „Schon wieder diese Angst. Warum hört das nicht auf? Was bedeutet das?“
- **Wahrnehmen:** „Ein Ziehen. Druck. Warm. Eng.“

Der Unterschied ist gewaltig.
Im Denken baust du eine Geschichte.
In der Wahrnehmung **bleibst du beim Sein.**

Und genau dort beginnt die Freiheit:
Nicht durch Lösung
sondern durch unmittelbare, reine Präsenz.

Übung: Wahrnehmen ohne Benennen

Diese Übung hilft dir, wieder mit dem Ursprung der Erfahrung in Kontakt zu kommen ohne Sprache, ohne Analyse.

1. Setze dich still hin.

Kein Ziel. Keine Aufgabe. Nur sitzen.

2. Öffne alle Sinne.

Hören. Spüren. Riechen. Sehen (auch mit geschlossenen Augen).
Nicht benennen nur fühlen.

3. Wenn der Verstand kommentiert:

„Das ist ein Geräusch... Das ist mein Atem...“
– dann erkenne es und kehre zurück zum **direkten Spüren**.

4. Bleibe in der reinen Erfahrung.

Wie fühlt sich der Moment an **vor der Geschichte**?
Wie klingt ein Geräusch **wenn du nichts darüber denkst**?
Wie ist der Körper **wenn du ihn nicht bewertest**?

Das ist Wahrnehmung.
Klar.
Still.
Unmittelbar.

Wahrnehmung im Alltag

Du kannst jeden Moment nutzen, um dich zu erinnern:

Ich kann **wahrnehmen**, statt zu bewerten.

- Beim Spülen: Spüre das Wasser.
- Beim Gehen: Spüre den Kontakt zum Boden.
- Beim Sprechen: Höre deinen Tonfall nicht analysierend, sondern fühlend.
- Beim Essen: Schmecke bewusst. Langsam. Still.

Diese kleinen Momente sind keine Technik.
Sie sind das Leben selbst **wenn du es nicht verpasst**.

Advaita Impuls

„Was gesehen werden kann, bist du nicht.
Aber du bist das, was sieht.“

Im Advaita ist Wahrnehmung ein Schlüssel zur Selbsterkenntnis.

Nicht, weil sie dir „etwas zeigt“
sondern weil sie dich dahin bringt,
wo du **nicht mehr verstrickt bist**.

Du beobachtest Gedanken
also bist du nicht der Gedanke.
Du spürst den Körper
also bist du nicht der Körper.
Du nimmst wahr
und darin erkennst du:

*Ich bin der Raum für alles, was auftaucht.
Ich bin das Sehen selbst.*

Wahrnehmung ist nicht Aktivität.
Sie ist Sein.

Reflexion

- In welchen Situationen verlierst du dich im Denken anstatt einfach wahrzunehmen?
- Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du nur **siehst**, ohne zu werten?
- Was verändert sich, wenn du dich heute fragst:

*Was nehme ich gerade wirklich wahr ohne
Geschichte dazu?*

Du musst nichts verändern.
Nur sehen.
Und genau das ist tief genug.

Alltagstipp: Wahrnehmung verankern

- **Morgens:** Bevor du aus dem Bett steigst nimm 3 bewusste Atemzüge und fühle: *Ich liege.*
- **Im Gespräch:** Spüre die Hände, die Stimme, die Mimik.
- **Bei Reizüberflutung:** Statt wegzudriften öffne einen Sinn. *Nur* hören. *Nur* spüren.

Du wirst merken:

Wenn du ganz wahrnimmst wird alles still.

Zum Mitnehmen

Wahrnehmung ist nicht das, was du „machst“.
Sie ist das, was **immer schon da ist**,
wenn du nicht gerade etwas anderes willst.

Du musst sie nicht üben.
Du musst sie nur *wieder entdecken*.

*Nicht durch Denken.
Nicht durch Technik.
Sondern durch Stille im Sehen.*

Was auch immer du gerade erlebst
kannst du es nur sehen?

Nicht greifen.
Nicht bekämpfen.
Nicht bewerten.

Nur da sein.
Nur sehen.
Nur wahrnehmen.

*Und vielleicht erkennst du dabei:
Du selbst bist nichts anderes als: Präsenz in
Wahrnehmung.*

Still.
Unvermischt.
Frei.

X-Ex Raus damit

Manches will gehen.
Nicht weil es falsch ist
sondern weil es nicht mehr passt.
Weil es zu viel ist.
Weil es dich nicht mehr trägt.

„Ex“ als Symbol.
Für das, was war.
Für das, was du mit dir herumschleppst.
Für das, was du nicht mehr brauchst
im Kopf, im Herzen, im Leben.

Es geht nicht ums Verdrängen.
Es geht ums **Ehrlichwerden**.
Ums Erkennen:

Was darf gehen?
Was will ich nicht mehr festhalten?

Was blockiert?

Oft sind es nicht äußere Dinge,
sondern alte Gedanken:
– „Ich bin nicht genug.“
– „Das müsste anders sein.“
– „Ich darf nicht loslassen, sonst verliere ich etwas.“

Oder innere Muster:
– Immer stark sein.
– Immer leisten.
– Immer recht haben.

Und manchmal: Beziehungen, Rollen, Erwartungen,
Geschichten.

Nicht aus Hass

sondern weil du still geworden bist.

Und in der Stille merkst:

Das war einmal jetzt nicht mehr.

Übung: Raus damit inneres Ausräumen

Diese Übung hilft dir, bewusst zu spüren, was in dir
gehen darf. Nicht als Entscheidung sondern als stille
Klärung.

1. Nimm dir einen ruhigen Raum.

Setz dich. Atme. Komm an.

2. Stell dir innerlich einen Raum vor deinen inneren Raum.

Wie sieht er aus? Ist er weit oder eng? Hell oder
vollgestellt?

3. Frage dich: Was steht da, was ich nicht mehr brauche?

Ein altes Urteil? Ein Dauergedanke? Ein Bild von
mir?

Ein Anspruch? Ein „Muss“?

****4. Du musst nichts wegräumen nur **sehen**.**

Und dann:

Raus damit.

Nicht gewaltsam sanft.

Stell es zur Tür.
Bedank dich. Lass es gehen.

5. Spüre den Raum, der bleibt.

Leer. Still.
Offen für das, was wirklich sein will.

Auch im Außen: Platz machen

Das Außen spiegelt oft das Innen.
Wenn du Dinge loslässt physisch,
öffnet sich oft auch innerlich etwas.

- Ein Fach leeren.
- Eine alte Nachricht löschen.
- Kleidung weggeben.
- Ein Symbol, das dich bindet, bewusst verabschieden.

Du musst nicht alles „minimalistisch“ machen.
Nur bewusst.
Nur ehrlich.

*Was nährt dich wirklich?
Und was steht nur noch herum in dir oder um dich herum?*

Advaita Impuls

„Du bist nicht das, was du sammelst.
Du bist das, was bleibt, wenn du nichts mehr brauchst.“

Im Advaita heißt es:
Die Wahrheit zeigt sich nicht durch das, was du
hinzufügst
sondern durch das, was du *weglässt*.

Nicht, um leer zu werden
sondern um **wahr zu sein**.

Loslassen ist keine Geste des Verzichts.
Es ist die Rückkehr zum Wesentlichen.

Nicht: „Ich werde weniger.“
Sondern:

*Ich werde das, was ich schon immer war nur ohne
das Zuviel.*

Reflexion

- Was trägst du noch mit dir, das längst gegangen ist?
- Welcher Gedanke begleitet dich wie ein Schatten aber schenkt dir keine Klarheit mehr?
- Wenn du heute ganz ehrlich wärst: Was darf gehen?

Du musst nichts loswerden.
Nur schauen.
Nur erkennen.

Das Meiste geht ganz von selbst
wenn du nicht mehr daran festhältst.

Alltagstipp: Kleine Gesten des Loslassens

- **Abends:** Schreib einen Satz auf, den du heute loslassen willst. Reiß das Papier ab. Wirf es weg.
- **In Gesprächen:** Wenn du spürst, du willst „gewinnen“ atme. Lass los.
- **Beim Aufräumen:** Frag dich bei einem Gegenstand:
„Brauche ich das oder brauche ich den Platz, den es nimmt?“

Diese kleinen Gesten schaffen Raum.
Nicht nur außen
auch in dir.

Zum Mitnehmen

„Ex“ heißt nicht, dass es nie da war.
Es heißt: **es ist vorbei.**
Und du bist jetzt hier.

Du musst nichts bekämpfen.
Du musst nichts beweisen.
Du darfst einfach loslassen
und bleiben.

*Was gehen darf, geht.
Was bleibt, trägt dich.
Und was kommt, findet Platz.*

Still.
Klar.
Frei.

Y-Yin (Empfangen)

Yin ist die empfangende Kraft.
Das Weibliche nicht im geschlechtlichen Sinn,
sondern als Qualität des Seins.

Yin ist weich, offen, still.
Nicht schwach sondern durchlässig.
Nicht passiv sondern **empfangsbereit**.

Im Inneren bedeutet Yin:

*Ich höre auf zu greifen.
Ich lasse mich berühren.
Ich nehme an, ohne festzuhalten.*

Wo Yang nach vorn geht,
zieht Yin sich zurück.
Nicht aus Angst
aus Vertrauen.

Warum Empfangen so ungewohnt ist

Die Welt ehrt das Aktive.
Das Machen, das Entscheiden, das Kontrollieren.

Doch Stille braucht nicht Kontrolle.
Klarheit braucht nicht Aktion.
Frieden braucht kein Tun.

Empfangen heißt nicht:
„Ich mache nichts.“
Es heißt:

*Ich bin offen.
Ich lausche.
Ich lasse zu, was ist.*

Und das ist oft viel schwerer
als jedes Tun.

Übung: Empfangen lernen

Diese Übung hilft dir, den inneren Raum des
Empfangens wieder zu spüren ohne Druck, ohne
Ziel.

1. Setze dich still hin.

Augen geschlossen. Hände offen.
Körper entspannt.

2. Sage innerlich:

„Ich bin bereit, zu empfangen.“
Nicht was nur dass.

3. Lausche. Spüre.

Was taucht auf?
Ein Gefühl? Eine Regung? Eine Empfindung?
Bleib offen. Nimm es an ohne Deutung.

4. Lass dich innerlich „öffnen“.

Nicht mit Gewalt sondern mit Neugier.
Wie fühlt es sich an,
etwas zu empfangen ohne zu wissen, was?

5. Atme. Bleib. Öffne.

Du musst nichts erreichen.

Nur erleben.
Nur empfangen.

Die Kraft des Nicht-Tuns

Es gibt einen tiefen Frieden
im Nicht-Tun.

Nicht als Lethargie,
sondern als **reifes Sein**.

Wenn du nichts mehr beweisen musst,
wenn du nicht eingreifst,
wenn du dich nicht ständig positionierst

öffnet sich etwas anderes:

Empfänglichkeit.

Weichheit.

Kontakt mit dem, was größer ist als du.

Advaita Impuls

„Du brauchst das Leben nicht zu halten
es trägt dich.“

Im Advaita gibt es kein „Tun“,
um zur Wahrheit zu gelangen.

Die Wahrheit zeigt sich,
wenn du aufhörst, sie zu suchen.

Wenn du still wirst.

Wenn du empfängst nicht nur mit den Händen,
sondern mit dem ganzen Wesen.

*Wer du bist, kann nicht gemacht werden.
Nur empfangen.
Erkannt.
Geatmet.*

Reflexion

- Wo kämpfst du noch obwohl du dich längst öffnen könntest?
- Was versuchst du festzuhalten, statt es zu empfangen so wie es ist?
- Wann zuletzt hast du etwas einfach angenommen ohne Plan, ohne Reaktion?

Empfangen ist keine Schwäche.
Es ist Hingabe an das, was ist.
Und an das, was durch dich wirken will.

Alltagstipp: Yin-Momente schaffen

- **Morgens:**
Statt sofort loszulegen 3 Minuten einfach nur atmen und sagen:

„Ich öffne mich für diesen Tag.“

- **Im Gespräch:**
Wirklich zuhören nicht vorbereiten, nicht reagieren.
Nur aufnehmen. Raum geben.
- **In der Natur:**
Nicht spazieren, um anzukommen.

Einfach stehenbleiben.
Aufnehmen.

Diese kleinen Gesten öffnen große Räume
in dir und um dich herum.

Zum Mitnehmen

Yin ist kein Zustand.
Es ist eine Haltung.
Eine Entscheidung,
dem Leben nicht zu widerstehen
sondern es **einzuladen**.

Nicht alles zu verstehen.
Sondern alles fühlen zu dürfen.

*Du musst nicht greifen, was zu dir gehört.
Du darfst es empfangen wenn du weich wirst.
Still wirst.
Echt wirst.*

Weil du nichts machen musst,
um berührt zu werden.

Nur da sein.
Offen.
Und bereit.

Z Zurückkehren

Am Ende geht es nicht darum, etwas zu erreichen.
Nicht darum, besser zu werden, stiller, klüger,
weiter.

Es geht ums Zurückkehren.
Wieder und wieder.
Nicht zu einem Ort.
Nicht zu einer Idee.

Sondern zu dir.
Zu dem, was immer da war.
Still.
Unverändert.
Wesentlich.

Zurückkehren heißt:

*Ich höre auf zu suchen und erkenne, dass ich längst
angekommen bin.*

Warum wir vergessen

Das Leben zieht.
Schnell. Laut. Dauernd.
Und wir verlieren uns
in Rollen, Gedanken, To-do-Listen, Sorgen, Plänen.

Das ist menschlich.
Und kein Problem.

Zurückkehren heißt nicht: „Ich bin gescheitert.“
Es heißt: **Ich erinnere mich.**

An das, was still ist.
An das, was klar sieht.
An das, was in mir nie verloren ging.

Übung: Der stille Rückweg

Diese kleine Übung kannst du jederzeit machen
besonders dann, wenn du dich verloren fühlst,
gestresst bist oder den Kontakt zu dir verloren hast.

1. Halte kurz inne.

Wo auch immer du bist bleib stehen, setz dich, leg
eine Hand auf dein Herz.

2. Atme.

Nicht tief, nicht besonders einfach bewusst.
Ein. Aus. Da.

3. Frage dich leise:

„Bin ich bei mir?“
„Was ist jetzt wirklich da?“

4. Erkenne und kehre zurück.

Nicht mit Druck. Nicht mit Schuld.
Sondern mit einem stillen Lächeln:

„Ich bin wieder da.“

Zurückkehren ist der Weg

Es gibt keinen geraden Pfad.
Keine endgültige Erleuchtung im Alltag.
Kein Ankommen, das „für immer“ bleibt.

Aber du kannst lernen, schneller zurückzukehren.
Mit mehr Sanftheit.
Mit weniger Urteil.

Nicht festhalten zurückkehren.
Nicht erklären zurückkehren.
Nicht kämpfen zurückkehren.

Immer wieder.
Bis das Zurückkehren selbst zu deinem inneren
Zuhause wird.

Advaita Impuls

„Was du suchst, ist das, was sieht, dass du suchst.“

Im Advaita ist das Zurückkehren nicht linear.
Es ist ein Erkennen:

Ich war nie weg.
Ich habe nur vergessen, was ich bin.

Nicht der Inhalt deines Geistes.
Nicht die Geschichte deiner Person.
Sondern das stille, wache Bewusstsein
das alles trägt.

Du kehrst nicht zu einem „besseren Ich“ zurück.
Du kehrst zurück zur Wahrheit:

Ich bin.

Reflexion

- Wann bist du „weg“ in Gedanken, Erwartungen, Rollen?
- Was hilft dir, in solchen Momenten wieder zu dir zu finden?
- Wie fühlt sich ein ehrliches, stilles Zurückkehren an ohne Ziel, ohne Urteil?

Beantworte nicht zu schnell.

Spüre die Frage.

Lass sie in dir arbeiten.

Alltagstipp: Rückkehr-Anker

- **Setze dir kleine Erinnerungen:** Ein Symbol am Arm, ein Klang, ein Satz.
- **Nutze Übergänge:** Vor dem Essen, vor Gesprächen, nach dem Aufstehen kurze Rückkehr-Momente.

Frage dich regelmäßig:

„Bin ich bei mir oder im Außen verloren?“

Die Rückkehr beginnt im Erkennen
nicht im Tun.

Zum Mitnehmen

„Zurückkehren“ klingt wie ein Ende.
Doch in Wahrheit ist es der Anfang
immer wieder.

Es ist der Moment, in dem du still wirst,
den Atem spürst,
und erkennst:

*Ich war nie weg.
Ich habe mich nur kurz vergessen.
Und jetzt bin ich wieder da.*

Nicht „perfekt“.
Nicht „fertig“.
Sondern einfach: **wahrhaftig.**

Still.
Anwesend.
Ganz.

DANKE, dass du dich auf diese Reise eingelassen hast.

Von A bis Z von Aufmerksamkeit bis Zurückkehren
war es kein Weg nach außen,
sondern eine stille Bewegung nach innen.

Und wann immer du dich verlierst,
du weißt jetzt:

*Du kannst zurückkehren.
Du darfst still werden.
Du bist nicht der Lärm du bist der Raum, in dem
alles ruht.*

Yogaleela Akademie Tiefe. Wissen. Transformation.

Yogalehrer Ausbildungen & Yogatherapie- Training

Yoga Alliance zertifiziert

Du willst Yoga nicht nur praktizieren, sondern
verstehen, leben und weitergeben?

Du spürst, dass Yoga mehr ist als Bewegung und
dass in dir eine Stimme ruft, tiefer zu gehen?

Dann ist **Yogaleela** dein Ort.

Ein Raum für echte Erfahrung, fundiertes Wissen
und gelebte Transformation.

Unsere Ausbildungen & Programme

200h & 300h Yogalehrer Ausbildung

- fundierte Didaktik, Asana & Anatomie
- Philosophie & Psychologie des Yoga
- Pranayama, Meditation, Unterrichtspraxis
- persönliches Wachstum & spirituelle Tiefe

Weiterbildungen & Spezialisierungen

- Yoga & Trauma
- Innere Kind Arbeit Ausbildung
- Chakren & Energetik

- Mantra, Mudra, Nada-Yoga
- Aufbau deiner Lehrtätigkeit & Präsenz

Yogatherapie Ausbildung (modular & praxisnah)

- integrative Methoden auf Basis klassischer Yogatherapie
- Körper, Atem, Nervensystem & Gesprächsführung
- therapeutisches Arbeiten mit individuellen Menschen
- Brücke zwischen Tradition & moderner Wissenschaft

Yogaleela mehr als eine Ausbildung

Wir glauben: Yoga ist kein System. Es ist ein **innerer Weg**. Und wer unterrichtet, **trägt Verantwortung für Tiefe, Klarheit und Verbundenheit**.

Deshalb verbinden wir in all unseren Ausbildungen:

- westliche Didaktik & therapeutisches Know-how
- östliche Philosophie & verkörperte Praxis
- persönliche Entwicklung & professionelle Kompetenz

Yogaleela bedeutet: der Tanz des Selbst.

Unser Ziel ist nicht Perfektion sondern Echtheit, Stille und lebendige Verbindung.

Jetzt mehr erfahren - www.yogaleela.de

Impressum

© 2025 David Vosen / Swami Kalki Kala
Zur Kirche 3 36469 Tiefenort
kontakt@david-vosen.de

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches einschließlich Texte,
Übungen und Illustrationen sind urheberrechtlich
geschützt.

Jede Vervielfältigung oder Weitergabe auch
auszugsweise bedarf der schriftlichen Genehmigung
der Autorin/des Autors.

Gestaltung, Satz & Illustration: Swami Kalki Kala &
KaliJyoti Vosen

ISBN: 9798284820391

Imprint: Independently published

Erste Auflage, 2025