

Herzensweg

No. 7

Aussicht

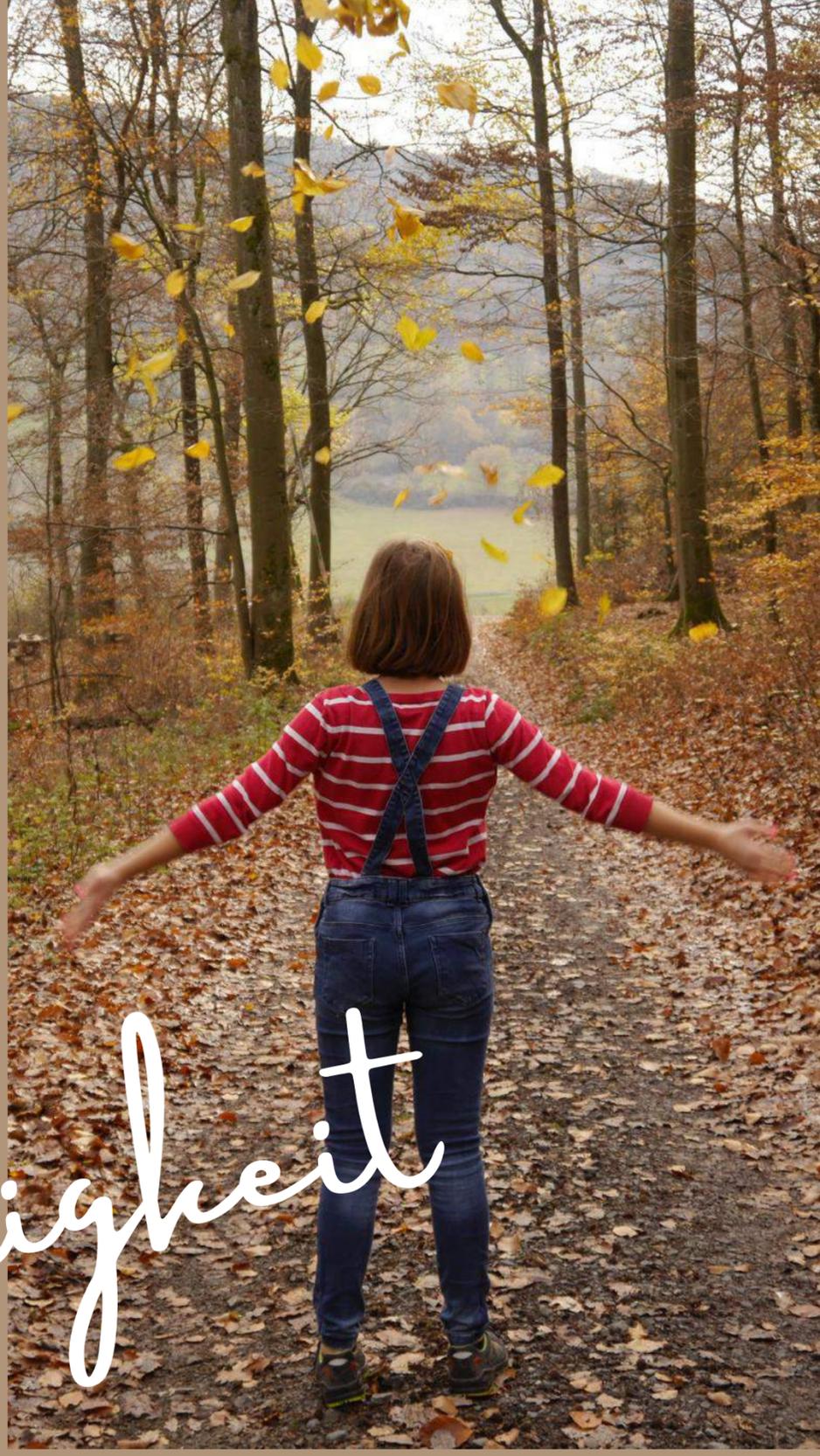
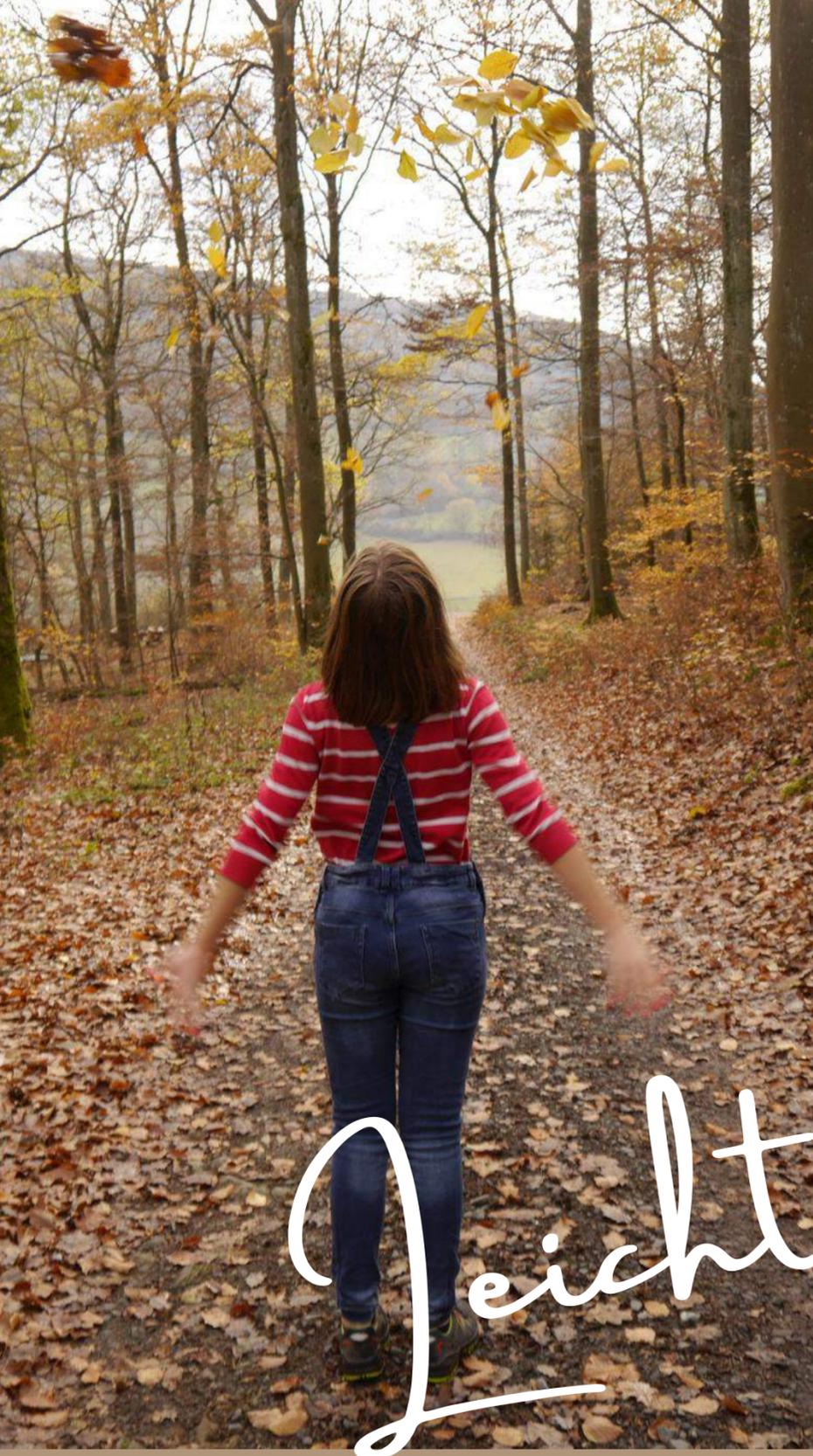
Ausblick

Weitsicht

Weitblick

Fernsicht

Fernblick



Leichtigkeit im November? In einer Zeit, die uns doch mehr und mehr in die Dunkelheit hinein führt. Das scheint in gewisser Weise ein Widerspruch in sich zu sein.

Doch dieser Tag lehrte uns, dass selbst in der Dunkelheit Licht, Leichtigkeit und Weite erlebbar sein können. Luftig und leicht fühlte sich dieser Weg an, trotz der ein oder anderen Steigung, und obwohl die Natur sich immer mehr lichtet und der Prozess des Loslassens und des Rückzuges derzeit seinen Höhepunkt erreicht.

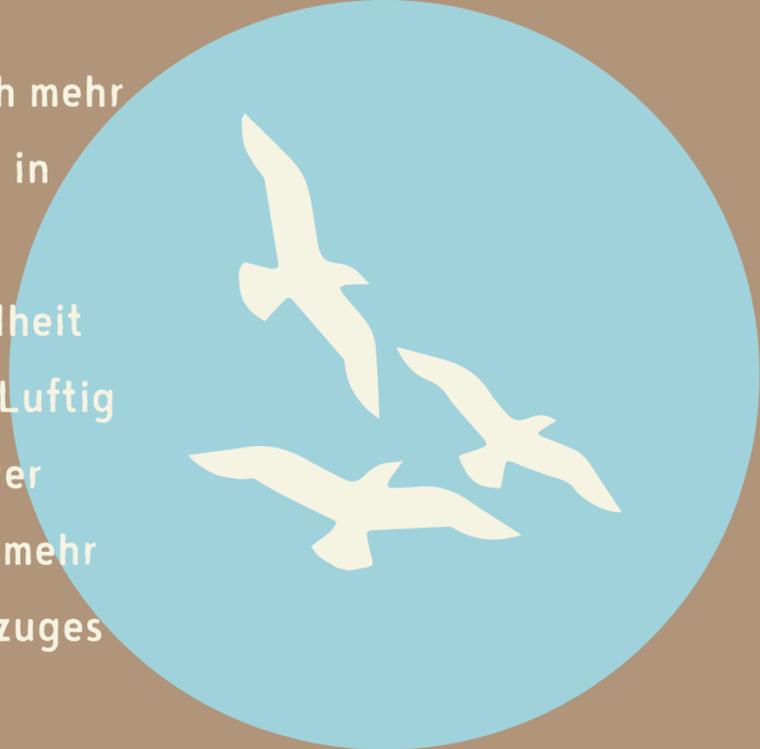
Aber kann es nicht auch erleichternd sein, sich von dem ganzen Ballast des Jahres zu lösen, sein ganzes Blätterkleid abzuwerfen und sich dann in seinem zarten Geäst, ein wenig ungeschützt im Wind, hin und her schwingen zu lassen und über das Leere und Luftige, innere Tiefe entstehen zu lassen? An diesem Tag gab es so viele wunderbare Ausblicke in den unendlichen Raum hinein, die gleichzeitig so viel Tiefe entstehen ließen. Über den äußeren Raum konnten wir die innere Tiefe berühren.

Wir können uns leicht wie ein Vogel fühlen und gleichzeitig innere Tiefe empfinden.

Betrachten wir Bilder großer Künstler, erzeugen vor allem starke Kontraste und Gegensätze Tiefe und schenken uns den Eindruck des Weitblicks. Ein Bild mit wenig

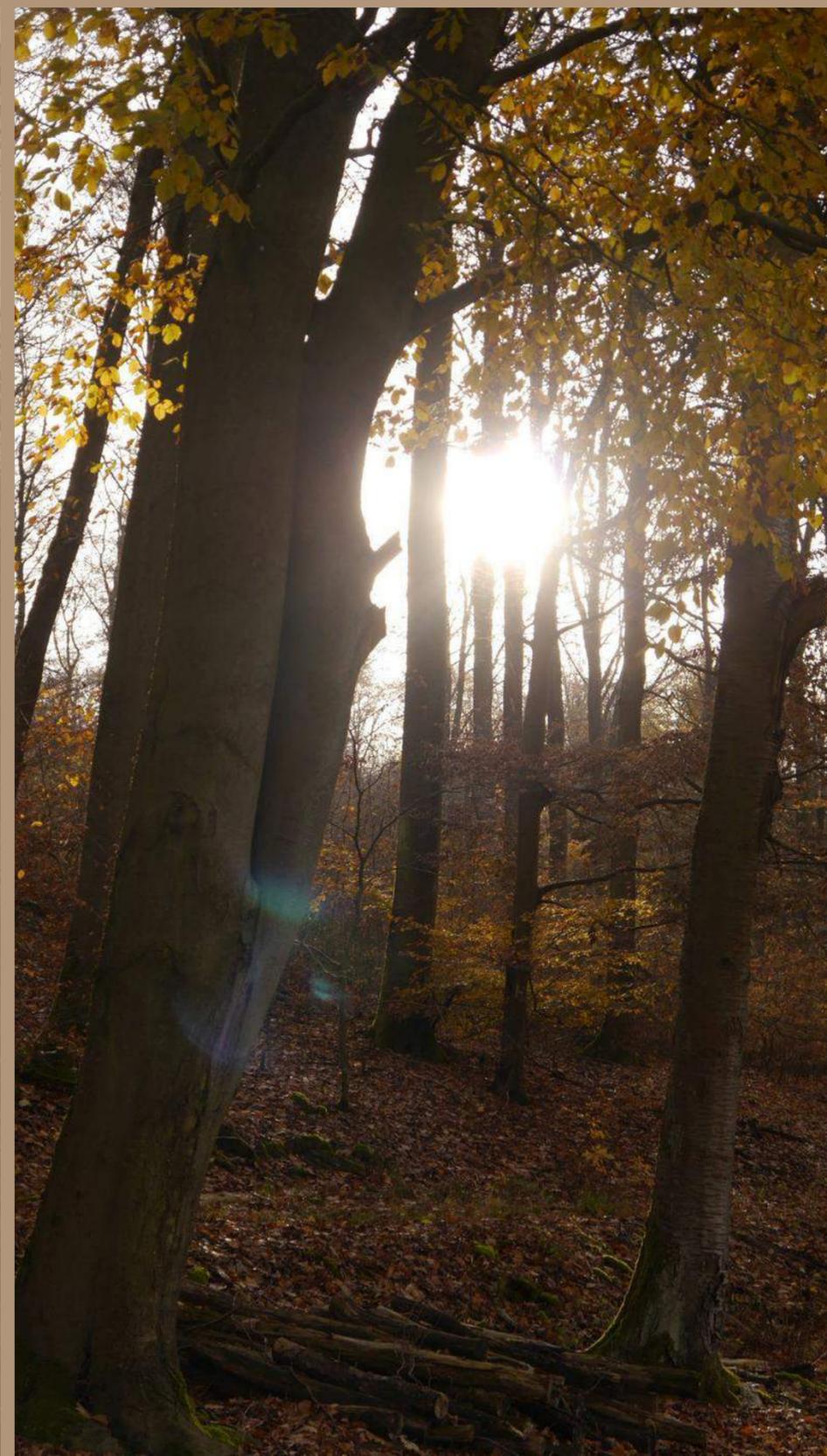
Kontrasten wirkt flach und leblos. In der Natur hat sich alles gelichtet und somit werden Kontraste und Gegensätze deutlicher. Und wenn weniger da ist, erhalten wir mehr Einblicke, ins sonst so dichte Dickicht und wir können vielleicht noch klarer und weiter schauen -

Fernsicht.





ALLES HAT SICH GE- LICHT-ET





Die Lichtmomente bekommen jetzt eine ganz besondere Bühne. Es scheint als hätte die Natur absichtlich Platz gemacht, für solche Momente.

Dieser Lichtblick lässt uns mutig werden, das Vergangene loszulassen, denn vor uns wartet ein kleiner Eindruck, wohin es gehen kann, in Richtung Licht. So macht es uns die Natur jedenfalls vor, sie lichtet sich, dass das Licht es leichter hat, hindurch zu strahlen und uns zu erreichen. Schiebt sich der Lichtfunke in den leeren Raum, lässt das Hoffnung in uns aufkeimen und Zuversicht. Als wollten uns diese Momente zuflüstern:

Nicht stehen bleiben...Trau Dich weiter zu gehen.



DIESES LICHT BERÜHRT DEIN HERZ

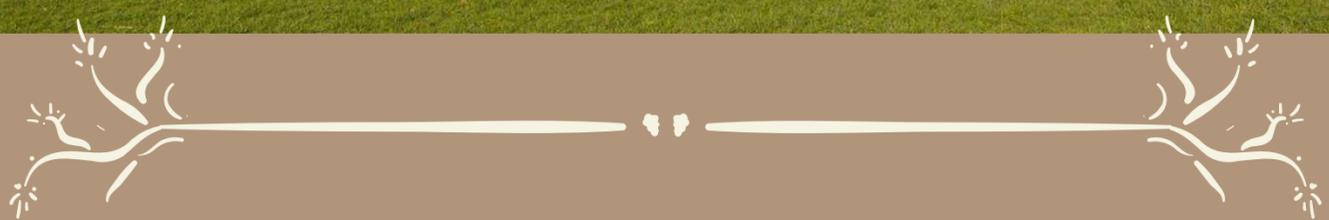


...und die Natur schob den schweren Vorhang zur Seite und der Raum öffnete sich für uns. Immer wieder belohnte uns der Weg mit wunderschönen Ausblicken. Dieser Weitblick schenkt uns die Gewissheit, es ist niemals vorbei...da hinten, am Horizont geht es weiter. Unendlich eröffnet sich die Welt und ganz gleich welche Richtung wir einschlagen, diese Weite, dieser Raum und die Freiheit eröffnen sich in alle Himmelsrichtungen. Dort wo die Sonne aufgeht und auch wo sie untergeht.



Die Natur spricht hier mit uns und möchte uns Mut machen:

"DU SCHAFFST DAS SCHON, ALLES WIRD GUT.
GEHE RUHIG WEITER!"





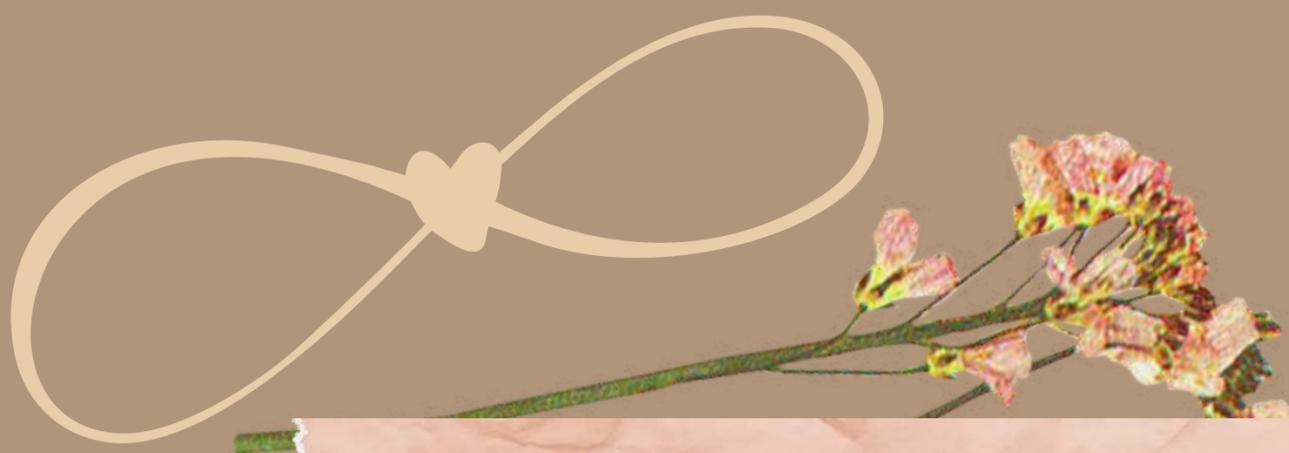
DER BLICK NACH VORNE





EINE
ATEMÜBUNG





Diese Atemübung lässt Dich den unendlichen Raum erfahren. Sie schenkt Dir das Gefühl von Ganzheit und lässt Zuversicht entstehen, dass es immer weiter geht.

Suche Dir einen bequemen Sitz, der Dich nicht anstrengt und in dem Du Dich aufrichten kannst. Gerne kannst Du auch auf einem Stuhl sitzen.

Schau, dass Du eine gute Basis über Dein Becken oder Deine Füße aufbaust, also eine Verbindung zur Erde unter Dir spürst.

Konzentriere Dich dann auf Deinen Atem. Nimm jede Einatmung und jede Ausatmung wahr. Lass Dich mit jedem Atemzug in Dich hinein fallen und entspanne Deinen Atem. Mit dem immer ruhiger werdenden Atem, beruhigt sich auch Dein Geist.

Dein Atem wird immer feiner und um Dich herum wird es immer stiller. Nimm dann ganz achtsam diese kleine Pause nach der Ausatmung und diese kleine Pause nach der Einatmung wahr. Spüre wie , ganz von selbst, ohne Anstrengung und ohne ein Müssen und Wollen, der Atem wieder weiter fließt, nach dieser kurzen Phase des Innehaltens.

Werde Dir bewusst, dass Dein Atem aus vier Pfeilern besteht:

Der Einatmung, der Atemfülle, der Ausatmung , der Atemleere

Diese vier Atemphasen tragen eine große Symbolkraft in sich und zeigen uns im Kleinen, den Lauf der Dinge und den Kreis von Anfang, Entwicklung, Ende und Neuanfang auf. Frühling, Sommer, Herbst und Winter und nach der Stille des Winters, der Leere, wartet ein Neuanfang auf uns. Lass Dich ganz in diesen Zyklus hineinfallen.

Wenn Du möchtest, kannst Du die vier Atemphasen beginnen zu zählen.

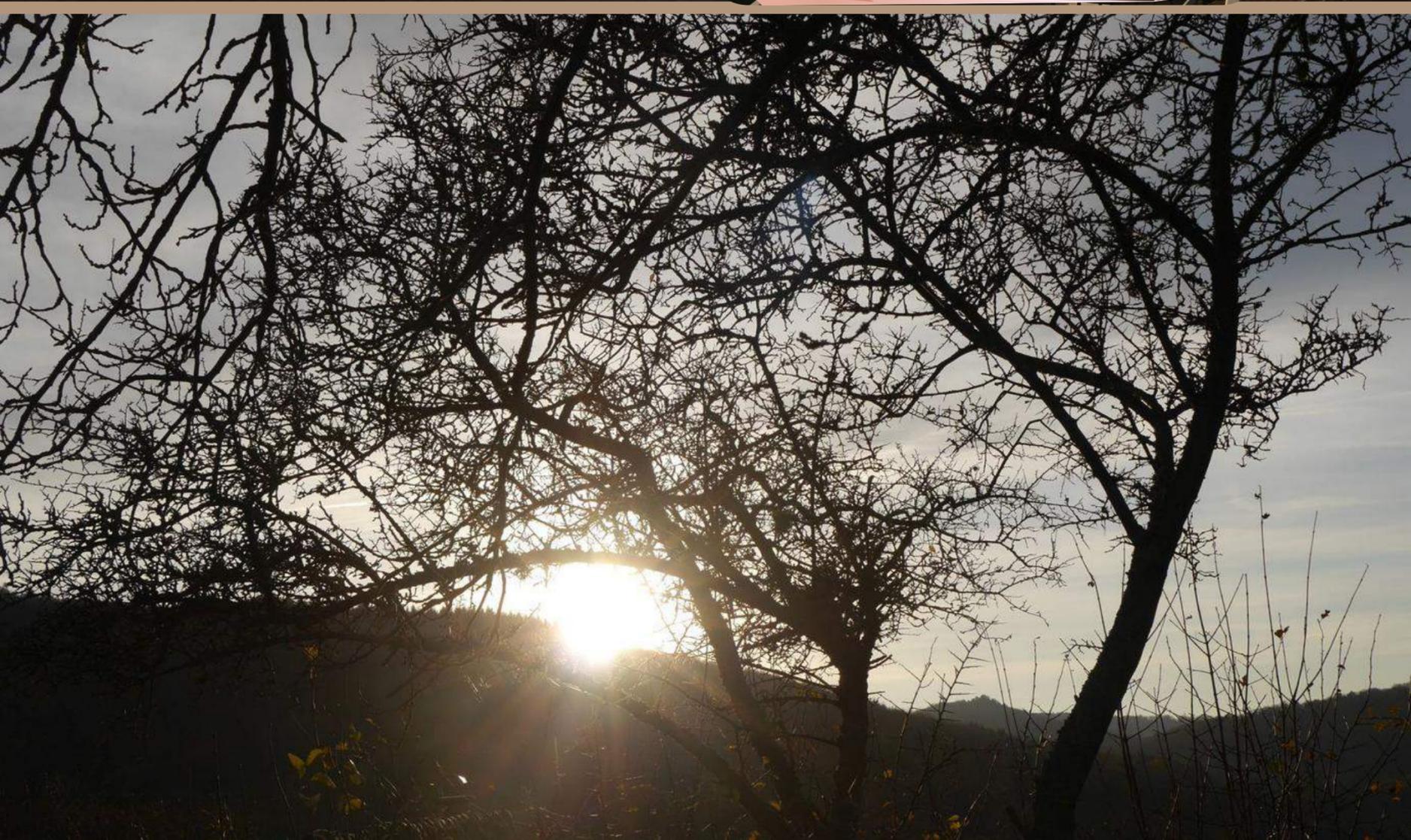
Du kannst dir einen Zählrhythmus von 1-6 in jeder Atemphase aussuchen, oder Du passt Deinen Zählrhythmus an Deine persönliche Atemkapazität an. Lass gedanklich eine Art Atemquadrat entstehen, bei dem jede Atemphase für eine Seite steht. Entspanne Dich in dieses feste Atemfundament hinein und den immerwährenden Fluss Deines Atems.

Übe solange es Dir angenehm ist und Du Dich gelöst fühlst.

Kehre dann langsam mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem normalen Atem zurück. Bewege Dich, streck und räkele Dich, atme tief durch, reibe die Handflächen aneinander und spüre nochmal kurz nach.



DIE STÄRKER
WERDENDEN
KONTRASTE UND
GEGENSÄTZE LASSEN
UNS INNERE TIEFE
UND LEBENDIGKEIT
ERLEBEN.



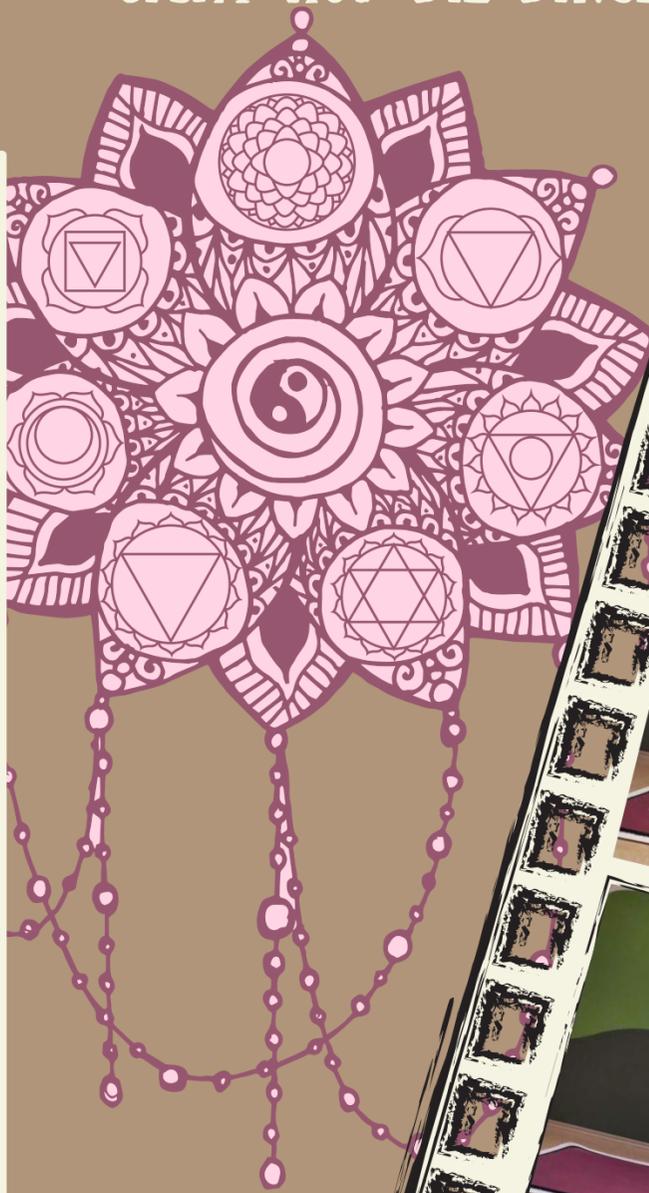


"...Vielleicht ist es das Zusammenspiel von Gegensätzen, das diesen Ort zu einem ganz besonderen macht. Er scheint alles zu geben: Durch den Schutz der Bäume fühle ich mich behütet, aber gleichzeitig gibt die Weite mir das Gefühl, unendlich frei zu sein. Der Wechsel von Schatten und Licht spiegelt mir meine zwei Seiten: Manchmal möchte ich mich verkriechen und ein andermal ganz im Lichte stehen. Begrenzung spüren oder Freiheit, still weinen können oder laut lachen- das sind Pole, die ich in meinem Leben brauche. An diesem Ort scheint immer schon alles für mich da zu sein. Und: In meinem Rücken, ein Stück höher gelegen, weiß ich die uralten Mauern einer kleinen Waldkapelle. Sie lässt mich spüren, dass ich Teil des großen Ganzen bin, und verbindet mich mit Generationen von Menschen, die hier dasselbe gefunden haben wie ich: Trost und Geborgenheit."

Ulrike Berg



AUCH WENN ALLES KOPFSTEHT, KANN ICH NACH VORNE SCHAUEN.
MIR WIRD EINE ANDERE SICHT AUF DIE DINGE GESCHENKT.
DIESE KLEINE YOGASEQUENZ SCHENKT DIR EINE NEUE UND TIEFE
SICHT AUF DIE DINGE.



om





Yoga

1. Sei aufgerichtet, strecke Dich und schaue nach vorne
2. Kehre die Position um in der Vorbeuge, schaue durch die Beine und entspanne Dich in Richtung Erde
3. + 4. Verlängere den Rücken nach vorne und drehe Dich nach rechts und links auf.
5. Wandere in den abwärtsschauenden Hund, strecke Dich hier richtig durch
6. Hände und Füße laufen aufeinander zu und Du lässt das Becken in eine tiefe Hocke sinken. Entspanne den Kopf, zieh Dich nach innen zurück und atme in den unteren Rücken.
7. Rolle Dich aus der Hocke in die Rückenlage ab.
8. Halte einen Block oder ein Yogakissen bereit. Die Füße stehen unter Deinen Kniegelenken und Du rollst Dich in die Schulterbrücke hoch.
9. Ziehe den Block oder das Kissen unter Dein Kreuzbein, lasse das Becken auf die Unterlage sinken und strecke die Beine in den unterstützten Schulterstand aus.
10. Die Beine sinken vor Dein Becken, hebe das Becken an, lege die Unterlage zur Seite, der Körper sinkt behutsam und in der Rückenlage spürst Du kurz nach.

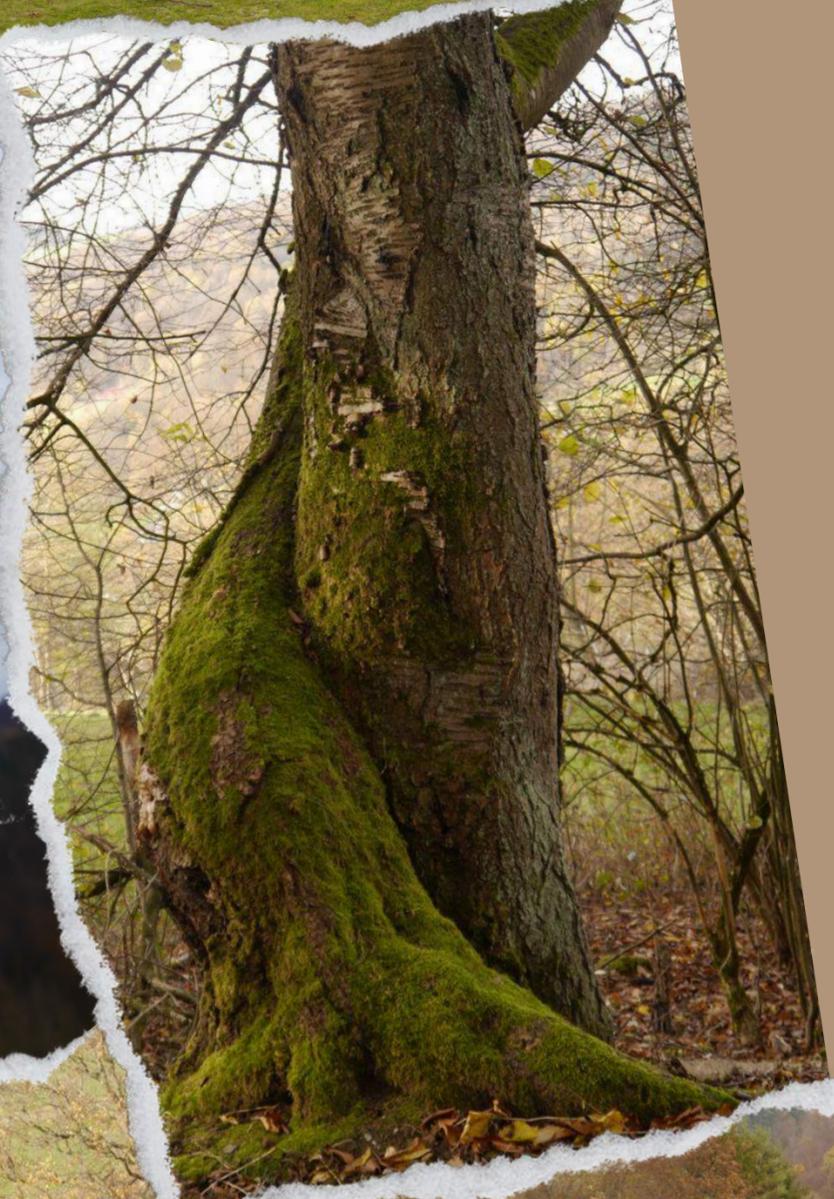




MAN MUSS
DURCH DIE
TIEFE DER
NACHT
WANDERN,
WENN MAN DIE
MORGENRÖTE
SEHEN WILL.
KHALIL GIBRAN



Vorsicht !
• Kamelhengst
beißt !



Date. _____ Page. _____
Wir gehen weiter

MEINE INSPIRATIONSQUELLEN:

HERZSTÜCK 2/2020

ANDERE ORTE

VERLAG ANDERE ZEITEN E.V.

