



Zeit für Freiheit

Ist es Zeit zu beginnen?

Es gibt nur das Jetzt. Das bedeutet, meine Freiheit kann ich nur jetzt leben.

Scheinbare äußere Zwänge versuchen uns davon abzuhalten, das zu tun, von dem wir innerlich spüren, dass es zu tun ist. Jedoch meinen wir, jetzt müssten wir erst noch dies und das und dann... Wenn nichts anderes dazwischen kommt, dann...

Dieses „dann“ wird nie kommen und auf dem Sterbebett werden wir uns grämen, es versäumt zu haben... aber es gibt ja weitere Chancen...

Was hindert uns daran es jetzt zu tun???

Nur unsere Angst vor der Erfüllung und der Erhellung.

Einmal wirklich begonnen geht dieser Weg einfach weiter. Tür für Tür öffnet sich und dann ist alles offen und klar. Da gibt es dann keine Türen mehr.

Die scheinbaren Widerstände sind dazu da zu prüfen, ob wir wirklich

bereit sind. Ob wir bereit sind, etwas für unser tieferes inneres Wissen, für unseren Weg beiseite zu räumen.

Klar könnte der Übungsraum Planet Erde so eingerichtet sein, dass wir gar nicht anders können, klar kann man Situationen so gestalten, dass die einzige Möglichkeit sich zu bewegen der Weg zu unserem Sein ist. Jedoch es geht darum, diese Klarheit tief zu verankern. Also muss die Übung so aufgebaut sein, dass es eine echte Herausforderung ist (zu sein scheint...).

Die Tür zu unserem Sein ist immer offen. Es liegt nur an uns, sie ins Auge zu fassen und darauf zuzugehen.

Ja, auf dem Weg kommt uns einiges in die Quere. Wir sind frei uns davon aufhalten lassen und dieses Aufhalten kann lebenslänglich sein...

Jeder hat schon erlebt wie ein Schiff im Hafen sich ganz langsam – mit vollem Querschub an die Hafenmauer ranarbeitet. Jeder hat auch erlebt, wie das gleiche Schiff mit derselben Kraft durch das Meer pflügt – unaufhaltsam seinem Ziel entgegen.

Jeder – jede entscheidet selbst, ob es

stromlinienförmig zum Ziel gleitet oder quer liegend kämpft und von jedem Hindernis lange in Bann geschlagen wird...

Freiheit, meine Freiheit.

Auch dieser Begriff ist für viele schwammig. Diffuses verbirgt sich dahinter.

Wenn wir klar sind und wirklich hinschauen, dann wird es jedoch ganz konkret und einfach: Es gibt im Jetzt nur eine wirkliche Freiheit: Die, unseren Platz einzunehmen. Ja richtig, er ist bereit für uns. Wir können lange darum herumpirschen, oder rennen oder, oder... Ja, er ist bereit für uns - das Davonlaufen vor unserem Platz ist Anstrengung und Leid. Ihn einzunehmen ist fallen lassen, alles abfallen lassen, einfach platznehmen und ankommen.

Das ist Freude und Entspannung pur. Angekommen sein heißt erstmal: die Hände in den Schoß legen. Es gibt nichts zu tun. Es gibt nichts, was getan





werden muss. Es gibt keinen Zwang, keine Eile, keine Hetze. Einfach dasein und dieses bedingungslose Dasein auskosten. Wenn wir dieses Dasein aushalten, wenn jede Faser da ist und spürt: Es gibt keinen Grund auch nur einen Finger zu rühren, wenn nicht klar ist wozu. Den Film: ja aber, jetzt musst du aber... vorbeilaufen und ausgehen lassen, sodass der Bildschirm wieder grau ist. Und auch den nächsten „Müssen-Film“ ungerührt vorbei laufen lassen...

Es einfach aushalten da zu Sein, dann ist sie plötzlich in uns diese Ruhe, diese Klarheit, dieses Freisein, die gespürte Freiheit in jeder Faser. Da braucht es noch ein Stück Dasein in dieser Ruhe, Gelassenheit, in dieser hohen Präsenz und dann entsteht ganz langsam eine Bewegung – mühelos, sanft, kraftvoll, langsam, schnell – wir beginnen ganz neu zu tun aus Klarheit und Absichtslosigkeit – es entfaltet sich aus dem Moment und es ist eine neue bisher unbekannte Qualität. Aber schon steht sie wieder da –

diese Versuchung – das muss getan werden, damit das gelingt, muss ich jetzt das tun und dann – na du redest dich leicht, aber damit...

Nein. Nein.

Richtig, um Karottensalat zu essen braucht es Karotten, für Karotten braucht es einen Acker, Wasser einen Gärtner, Samen... Ja richtig.

Und wenn „meinen Platz einnehmen“ jetzt das Karottenessen ist, dann sind sie da – die Karotten. Wenn „meinen Platz einnehmen“ das Karotten anbauen ist – dann zeigen sich dafür die Voraussetzungen. Nein, um Karotten zu essen muss ich nicht erst den Planeten Erde erschaffen, Kompost visualisieren, Samen kreieren...

Es kann sein, dass es mein Platz ist, neue Wurzelgemüse zu schaffen. Aber um Karotten jetzt zu essen, da kann ein Fingerschnippen genügen und das Öffnen meines Mundes. Nein, selbst kauen und schlucken muss ich nicht. Wenn es sein soll, dann geht es auch über einen Schlauch – aber kauen ist meist genussvoller...

Nein, das heißt nicht, eine „faule Socke“ zu sein – nein, es geht darum, ein kraft- und freudvolles Leben zu leben – jedoch aus der Freiheit, es entsteht aus dem Moment. Klar kann es sein, dass wir Termine machen, auch für in zwei Jahren – aber sind wir wach? Spüren wir hin, ob es stimmt,

bemerken wir rechtzeitig, wenn wir uns Ballast auf die Schultern laden anstatt zu Sein?

Bemerken wir es, wenn die Versuchung uns wieder einfängt, und machen wir dann den Schritt wieder in die Freiheit? Oder brauchen wir lange um zu bemerken, dass wir einen neuen Kerker bestellt haben und jetzt drinnen sitzen. Ja richtig, ein Stück Sicherheit (scheinbare Sicherheit) gibt so ein Kerker schon, deshalb sitzen so viele menschliche Wesen in ihrem ganz eigenen Kerker.

Jedoch, wenn du dich für deine Freiheit öffnest, wirst du erstaunt sein, dass da doch bereits mehr Wesen auf dich warten als du dachtest. Jedoch, es braucht weiter wach zu sein, die Versuchung wartet weiter geduldig...

Und richtig, mit der Übung wird es immer leichter, wach zu Sein...



School of Spirit

**Diplom Lebensberaterin
Seminarleiterin
Katharina Hubl**

- Seminare
- Universelle Sprache
- Geistige Gesetze
- Holistisches Mentaltraining

Telefon 075 63-91 42 25
Besuchen Sie mich auf meiner Webseite
www.school-of-spirit.de



Institut für Core-Psycho-Somatik

Frank Moosmüller

Seminare

Liebe - Eros - Sexualität • Eltern - Seminar • Tauge nichts und freue dich

Jahresgruppe Mirror

MIRROR ist eine Selbsterfahrungs- und Wachstumsgruppe. Hier geht es um die Fragen: Wer bin ich? Meine Maske? Mein Schatten? Mein Selbst?

Core-Psycho-Somatik

Fort- und Weiterbildung in Core-Psycho-Somatik, tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie.

Institut für Core-Psycho-Somatik

Tel: ++49 .089 .649 140 74

mail: frank.moosmueller@t-online.de

www.core-psycho-somatik.de