

Edyta Wolska

hier und in

Was bedeutet es, frei zu sein?

© 2025 Edyta Wolska

www-we-beratung.at

Auflage

Foto / Bilder: ronymichaud auf Pixabay / Sanela Popovic

Korrektur: Mag. Bärbel Pösch-Eder

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großebersdorf
Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

Die Autorin nutzte ChatGPT zur Unterstützung bei Fragen zum Buchsatz sowie zum Brainstorming für den praktischen Teil.

ISBN: 978-3-99181-982-0

Printed in Austria

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

Dr. MMag. Edyta Wolska ist Autorin, Soziologin und Philosophin. Sie führt eine psychosoziale Praxis, die sich als Wegbegleiter für wertvolle Lebensprozesse versteht.

Dieses Werk spricht weniger vom Streben nach Frieden als von seinem stillen Wiedererkennen in der eigenen Tiefe – durch achtsames Lesen und mutige Umsetzung.

Es ist mehr als ein Denkanstoß – es ist eine Einladung, innezuhalten, sich selbst wiederzuentdecken und den inneren Frieden behutsam umkreisen, bis er sich in der eigenen Tiefe wieder zeigt und als vertraute Kraft spürbar wird.

Für Sanela

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Erster Teil.....	13
1. IM INNERN WOHNEN – EIN WEG ZUM FRIEDEN	14
2. STILLE ALS SEIN JENSEITS DES DENKENS.....	24
3. ICH DENKE, ALSO BIN ICH.....	31
4. ALLES SPIEGELT DAS GANZE	38
5. FREISEIN DURCH VERNUNFT UND PFLICHT	45
6. ICH WERDE, ALSO BIN ICH	54
7. GRENZERFAHRUNG DES SELBST	62
8. AKTIVES GESCHEHEN.....	71
9. IN DER LIEBE ZUM SELBST.....	82
10. FREIHEIT DES GEWAHRSEINS.....	91
11. ATEM DES FRIEDENS	99
12. IM RAUM DER GEGENWART	107
13. DER RAUM DER EWIGKEIT.....	113
14. DER STILLE FLUSS DES LEBENS.....	119
15. SCHRITTWEISE IST LEBENSWEISE.....	126

Zweiter Teil	132
1. EPIKTET	134
2. MEISTER ECKHART	136
3. RENÉ DESCARTES.....	138
4. GOTTFRIED WILHELM LEIBNIZ	140
5. KANT	142
6. GEORG WILHELM FRIEDRICH HEGEL.....	145
7. KARL JASPERS	147
8. HANNAH ARENDT	150
9. ERICH FROMM	152
10. TARA BRACH	155
11. THICH NHAT HANH	159
12. ECKHART TOLLE.....	161
13. YOGA.....	163
14. TAO.....	166
15. EDYTA WOLSKA.....	170
Literaturverzeichnis	173

Vorwort

Die Suche nach innerer Wahrheit, Harmonie, Ruhe, Frieden, Freude und einem sinnerfüllten Leben begleitet die Menschheit sein Anbeginn.

In den frühesten, uns bekannten, Texten der Menschheitsgeschichte – etwa in den Upanishaden Indiens, im Dao De Jing (Tao) des alten Chinas oder in den Lehren der griechischen Philosophie finden sich zentrale Fragen wieder, die bis heute nichts an Relevanz verloren haben. Fragen wie: Wer bin ich? Was ist wirklich? Wie finde ich Frieden im Wandel der Welt? – beschäftigten die Menschen damals wie heute.

Diese ursprünglichen Lehren, zunächst mündlich überliefert, wurden später in verschiedenen Zeiten und Kulturen zu eigenständigen geistigen Strömungen weiterentwickelt. Im Laufe der Jahrhunderte wurden diese Lehren in immer neuen Formen interpretiert, angepasst, transformiert – je nach kulturellem, religiösem, sozialem, politischem Kontext. Dennoch blieb ihr Kern lebendig und universell: Der Ruf zur inneren Klarheit, zur achtsamen Lebensführung, zur geistigen Besinnung, zur Wahrhaftigkeit, zum Ankommen bei sich selbst, zur Anbindung an das Hohe Selbst.

Auch in der heutigen Zeit – geprägt von Beschleunigung, Informationsflut, wirtschaftlich-politischen Unruhen, Leistungsanforderungen und Dauerstress – entstehen immer wieder neue Formen, diese universelle Weisheit zugänglich und praktikabel zu machen. Ob durch zeitgenössische Achtsamkeitspraxis, durch philosophisch-psychologische Selbstreflexionen oder Retreats, oder auch durch einfache, bewusste Alltagspraktiken und Ritualien.

Das vorliegende Buch „hier und in“ knüpft an die Weisheitslehren an, um der Frage „Was bedeutet es, frei zu sein?“ näher zu kommen. Ich selbst verspürte einen inneren Ruf zu diesem Buch, wusste am Anfang noch nicht, dass es diese Form annehmen würde. Als ich erneut meiner Intuition lauschte, wurde ich zu meiner Kollegin, Sanela, geleitet, und fragte sie, worüber sie in diesem Buch erfahren möchte. Sie dachte nach und lächelnd erwiderte sie mir: „Was bedeutet es, frei zu sein?“ Ich staunte. Ich sagte, dass das eine seit je philosophische Frage sei, und jene ist, mir der ich mich erneut innerlich intensiv auseinandersetze. Ihre Antwort verhalf mir also in die inhaltliche Idee einzutauchen. Ich suchte nach Form, denn mir war klar, vieles kann die Frage betrachten und beantworten. Damit die Frage wertgeschätzt wird und ihre Relevanz für jeden einzelnen Menschen erhält, entschied ich mich für den meditativ-philosophischen Zugang, an den ein praktischer Teil, der ebenso leicht meditative Eigenschaft innehat, eingeschlossen ist. Leserinnen und Leser können einzelne Kapitel betrachten oder das Buch von Anfang bis zum Ende durchlesen und durcharbeiten.

Sie sind herzlich dazu eingeladen, das Buch dennoch langsam von Anfang an zu lesen: reflektierend, entschleunigt und mit Zuwendung. Die Formen für den Inhalt

sind die Kreise, so wie Kreise an der Wasseroberfläche zu beobachten sind. Die Antwort auf die Hauptfrage des Buches, *Was bedeutet es, frei zu sein*, findet sich in diesen Kreisen. Um sie herum sind meditative Betrachtungen, angeschlossen zu innerem Frieden, Freiheitsverständnis und freier Entscheidung. Jede der fünfzehn Antworten, dargestellt in fünfzehn Kapiteln des ersten Buchteils kreist um die eine Frage und je weiter wir an sie denken, diese reflektieren, ihr uns nähern, desto leichter wird es uns fallen, diese zu begreifen und auch zu leben. Wie ein Blatt, das auf die Wasseroberfläche eines stillen Sees fällt und zum Zentrum für die Kreise wird, ist die Hauptfrage das Zentrum für die meditativen Betrachtungen. Das Blatt berührt die Oberfläche, verbindet sich mit dem Wasser, das das Leben trägt, und mit dieser Begegnung beginnt alles. Vom Punkt der Berührung, des Eintauchens, öffnet sich der erste Kreis. Der Kreis ist nah, deutlich zu sehen, fest an das Zentrum gelegt. Doch dann der zweite Kreis, etwas weiter, der dritte, etwas außen ein vierter, ein fünfter – immer größer, sich weiter öffnend und dennoch: nicht weiter entfernt, sondern weitergetragen. Getragen vom Ursprung, der Mitte, dem Zentrum, wie ein Wort noch den Atem in sich trägt, lange nachdem es ausgesprochen wurde. So weiten sich weitere Kreise, jene Weite aus der Mitte heraus. Die Kreise sind das Zentrum in Bewegung, Nähe in Ausdehnung, eine fließende Einheit und Stille im Raum. Das Zentrum schwingt in jedem der Kreise. Sie versinnbildlichen das pulsierende Jetzt.

So ist auch die Frage: „Was bedeutet es, frei zu sein?“ der erste Tropfen, der fällt, und der weder Anfang noch Ende ist. Er ist die Berührung, an der das Unsichtbare sichtbar wird. Die Kreise sind weder geboren noch gestorben, sie sind die Bewegung des Einen, das sich selbst entfaltet und wieder heimkehrt. Der Tropfen, hier die Hauptfrage, ist ein Zeichen, dass das Eine sich immer zeigt, mal verborgen, mal offen, doch immer gegenwärtig, immer daheim.

Das Frei-Sein erkunden wir allmählich, indem wir uns dem hingeben, was uns trägt, wie Wasser das Blatt und den fallenden Tropfen. Jeder weitere Kreis, jede Erweiterung des Ursprungs, endet nicht, denn er beginnt im nächsten Kreis. Der innere Frieden, die Freiheit, die Achtsamkeit, die Bewusstheit der Tiefe und Stille sind jene Kreise, die Erweiterung der Kernfrage, um die sich die meditativen Kreise drehen. Der Frieden ist wie das Wasser, das trägt. Den Frieden können wir nur in uns finden, daher spricht das Buch vor allem über den inneren Frieden. Dadurch, dass wir ihn in uns kultivieren und ihn leben, sind wir frei.

Jeder einzelne Mensch hat die Freiheit, sich dafür oder dagegen zu entscheiden. Meistens fangen die Menschen an, im außen den Frieden und die Freiheit zu suchen. Das ist berechtigt, denn die meisten Gesellschaften konditionieren ihre Mitbürger und Mitbürgerinnen, den äußeren Schein der Wirklichkeit für wahrzuhalten. Erst im Laufe des Lebens tauchen in uns Gedanken und Gefühle auf, welche die Welt in (Sinn)–Frage stellen. Wir ringen mit Umständen, mit anderen und mit uns selbst.

Wir brauchen Orientierung und Richtung unserer Entwicklung. Wir passen uns an und geraten ständig in Krisen. Wir leiden, bis wir an den Wendepunkt gelangen, an dem wir umkehren. Zu uns selbst.

Die Frage: „Was bedeutet es, frei zu sein?“ knüpft an Frei-Sein, inneren Frieden und Freiheit an und antwortet mit ausgewählten Persönlichkeiten, die den inneren Frieden und das Freisein gelebt haben und auch vorleben. Ich habe Vieles nicht einbeziehen können, was die Frage auch betrachten und antworten könnte. Meine Auswahl bezieht sich bewusst auf den großen Bogen von der Antike, repräsentativ hier mit Epiktet, über Descartes, Hegel, bis ansatzweise in den 20. und den 21. Jh. hinein. Interessierte Leserinnen und Leser können dann weitere Literatur zu dem Thema zu sich nach Hause holen und die Thematik auch aus anderen Perspektiven betrachten.

Jeder Mensch darf frei in seinen Gedanken und Gefühlen sein.

Es gibt sehr viele Formulierungen, die das Frei-Sein beschreiben können. Die meiste Formulierung enthält das Wort „von“, um die Befreiung oder Loslösung zu betonen, zum Beispiel kann jemand frei von Erwartungen sein, frei von Angst leben, frei von materiellen und psychischen Zwängen sein, frei von innerem Druck und Kontrolle Dritter sein oder befreit von der Vergangenheit leben. Dieser Zugang zum Frei-Sein kann den inneren Frieden und die individuelle Freiheit noch nicht befriedigen. Er hat eine negative Konnotation. Denn diese Formulierungen zeigen nur, was nicht mehr da ist und beschreibt die Abwesenheit von etwas, was da war, und dieses Etwas vorher begrenzt hat. Aber es heißt nicht unmittelbar, dass der innere Frieden, die eigene, aktive Freiheit tatsächlich gelebt und ausgeübt wird. Diese Situation ist nur vorübergehend.

Das wahre Frei-Sein geht mit dem inneren Frieden und der individuell-geistiger Freiheit einher, über das bloße „Frei-von“ hinaus. Es fragt: „Wofür bin ich frei?“ und „Wann ist mein Sein wirklich frei?“ Die positive Freiheit meint Selbstbestimmung und Autonomie. Sie ist die Fähigkeit, nach eigenen Werten und Ideen zu leben, den Lebenssinn und die Lebensaufgaben zu erkennen und sie zu verwirklichen. Ein Mensch kann zwar frei von Zwängen und Ängsten sein, und sich trotzdem innerlich unfrei fühlen, durch Selbstzweck handeln, orientierungslos vor sich hinleben oder angepasst an soziale Funktionen und Vorgaben sein, und sich dabei täuschen lassen, dass er frei sei. Diese Freiheit, das Freisein *von* ist keine individuell-geistige Freiheit im Sinne von Freiheit und Frei-Sein *zu* etwas.

Frei von etwas zu sein ist zwar oft eine Möglichkeit und auch Voraussetzung für individuelle Freiheit und den eigenen Frieden. Individuell-geistige Freiheit entsteht aber erst dann, wenn sie bewusst, selbstverantwortlich und achtsam gestaltet und durch inneren Frieden erst entfaltet und bekräftigt wird. Der Frieden und die Freiheit werden von innen heraus, nicht im außen, entstehen und wachsen. Der innere

Frieden kann vorgelebt werden, indem er durch eigene Handlungen im außen zum Ausdruck kommt. Der innere Frieden ist eine bewusste Entscheidung dafür; er wird nur geistig möglich. Ein Mensch kann äußerlich frei von etwas sein, aber innerlich noch nicht befreit. Frei von etwas zu sein kann eine Tür öffnen, individuell-geistiges Freis-Sein beginnt aber mit einer bewussten Entscheidung dafür und muss erst dann entfaltet und kultiviert werden.

Auf das in diesem Buch betrachtete Frei-Sein bezieht sich exakt der innere Frieden und dadurch die empfundene und gelebte geistige Freiheit. Der innere Frieden ist wie ein roter Faden, der sich in der Suche nach dem Freisein zieht. Es ist die feste Entscheidung ihn in den Mittelpunkt der meditativ-philosophischen Kreise und den Betrachtungen zu stellen, um sich um ihn herum kreisend zu bewegen. Der meditative Hauch des Buches soll den tiefgründigen Einstieg zum inneren Frieden und des Freiseins ermöglichen.

Das Buch ist gegliedert in zwei Buchteile. Im ersten Teil sind fünfzehn Ansichten dargestellt, die einen kontemplativen Charakter haben. Die Leserinnen und Leser sind gebeten, die Texte langsam und reflektierend zu lesen. Die Texte sind sich ähnlich, denn alle betrachten die Ausgangsfrage und sind sich der Antwort einig. Wie oben gesagt, jede Person kann anderen Zugang zu der Ausgangsfrage haben, ist aber hier dazu eingeladen, sich die Zeit zu nehmen, um anhand dieser Texte in sich zu horchen, ohne diese zu beurteilen.

Die Leserinnen und Leser sind herzlich dazu eingeladen, jedes einzelne Kapitel samt seinen Kreisen und den weiteren Teilen auch als eine Vorlage für eigene Meditationen oder auch Kontemplation zu nutzen. Die Texte können gerne in kleinen Gruppen kreativ mitgedacht und weiterentwickelt werden.

Der zweite Buchteil ist ein praktischer. Damit kann der erste Buchteil vertieft werden. Dieser Teil kann weiterhin kreativ-individuell angepasst und ausgebaut werden. Die Übungen mit Fragen und Affirmationen laden Sie dazu ein, sich selbst die Zeit zu widmen, um die geistige Kraft zu entwickeln und zu stärken.

Kein Kreis ist fern. Die Kreise sind nicht das Gegenteil der Mitte – sie sind ihr Lied. Der weiteste Kreis ist nicht der fernste, sondern der weiteste Ausdruck der Nähe. Das Zentrum lebt in jedem Kreis, als Innerstes, sich selbst treu. Mit jeder Ausdehnung wird das Zentrum weiter, nicht schwächer. So geschieht keine Trennung, nur Verwandlung in Weite.

Erleben auch Sie, was es bedeutet, frei zu sein und den inneren Frieden als solchen zu erkennen und ihn achtsam zu leben. Stellen Sie für sich die Frage: „Was bedeutet es, frei zu sein?“ ins Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit. Wird diese dann der Anfang Ihrer Kreise oder Ihre Heimkehr?

Ein Schüler fragte seine Meisterin: Wo endet der Kreis?

Die Meisterin zeigte auf das Herz und sagt: Dort, wo er begann.

PS.: Diese Buch richtet sich an alle interessierten Menschen – unabhängig von Geschlechtsidentität, Herkunft, Lebensweg oder Perspektive.

Wo im Text Begriffe wie „der Mensch“, „er“ oder „sie“ verwendet werden, geschieht dies aus stilistischen oder literarischen Gründen und nicht in ausschließender Absicht. In manchen Abschnitten wird die Ansprache in „ich“, „Sie“ und „wir“ gewählt – stets mit der Intention, Verbindung herzustellen, ohne Zuschreibungen zu machen.

Sprache in einem Buch kann nicht alles abbilden und das eine Buch nicht gänzlich ein Thema. Doch sie kann Räume öffnen.

Dieses Buch möchte solche Räume schaffen – für Suchende, Fragende, Forschende, Meditierende.

Genießen Sie Ihre eigene Kontemplation – und bewegen Sie sich mit dem Thema dieses Buches gerne kreisend, wie Wellen auf dem Wasser, die sich weiten, ohne sich je vom Zentrum zu lösen.

Beobachten Sie die (gedankliche) Leere zwischen den Abschnitten – sie ist Teil der Form.

Der Kreis entfernt sich nicht,
er vollzieht das Zentrum.

Erster Teil



1. IM INNERN WOHNEN – EIN WEG ZUM FRIEDEN

- 1.1. Fünf meditative Kreise mit Epiktet
- 1.2. Epiktet: Im Garten des inneren Friedens

1.1. Fünf meditative Kreise mit Epiktet

ERSTER KREIS: DIE RÜCKKEHR ZU MIR SELBST

„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von ihnen.“

Alles, was außerhalb meiner Macht liegt, gehört nicht in meinen Lebensbereich. Alle Dinge im Außen taumeln und schwirren von Lärm, Erwartungen, Meinungen, Überzeugungen und Dogmen. Indem ich erkenne, was in meiner Macht liegt, was ich beeinflussen und was ich selbst gestalten kann, entscheide ich einfacher, was mir gehört, und was nicht. Nicht Besitz, Ansehen, Gesundheit, Tod, Handlungen, Begierden und Meinungen anderer liegen in meiner Gewalt. Nur mein eigener Wille, meine Urteile, meine Unterscheidungsfähigkeit, meine Entscheidung, mein Handeln und meine Würde gehören mir.

Ich lebe enthaltsam, genügsam, einfach. Fern von Üppigkeit, Begierden, Zuchtlosigkeit, Unordnung. Ich strebe nicht nach Lob und Ruhm. Ich habe Achtung vor dem Leben. Nicht, dass es mir gleichgültig ist. Das Leben ist wie reißender Strom: er ist ständig in Bewegung, umwoben von viel Geröll, brausend, herrisch, und schnell vorüber. Ich lernte, das Leben zu verstehen und anzunehmen.

Ich vermeide Luxus, Spott, Vergnügungssucht; sie sind mir ein Übel. Ich kann lassen, was nicht mir gehört. Nicht nach Schätzen der Welt strebe ich, sondern was der Natur verwandt ist, weise und vernünftig. In der Welt kann ich die Wellen nicht aufhalten, aber ich kann lernen, zu segeln. Beim Loslassen der Dinge geht es mir nicht darum, dass ich nichts tue; es heißt, mit richtiger geistiger Ausrichtung das Richtige zu tun.

In unruhigen Momenten oder wenn ich ein ohnmächtiges Gefühl habe, halte ich inne. Ich stelle mir nicht die Frage, warum ich? Ich halte inne und frage mich:

Wie kann ich darin wachsen?

Ich lerne aus der Situation, nicht aus Stolz, sondern würdig. Es ist meine Haltung, mit Würde frei zu sein inmitten all der alltäglichen Turbulenzen.

Denn nicht die Situationen, das Verhalten anderer Menschen oder ihre unbesonnenen Redearten sind es, die mich beunruhigen, reizen oder verstimmen. Sie greifen bei ihren Urteilen fehl. Sie suchen bei anderen, nur nicht bei sich. Zu meiden ist alles Reden das der Vernunft entbehrt.

Ich weiß, wie es ist, gefangen zu sein, ein Sklave zu sein. Ich war in der Vorstellung gefangen, etwas müsste sich im außen ändern, es müsste endlich mal anders sein. Doch der wahre Frieden war nicht im außen zu finden. Mein Freisein bedeutet nicht, dass alles nach meinem Wunsch und meiner Laune verläuft. Ich fand den inneren Raum in mir, den ich weit aufmachte. Ich verliere mich nicht mehr in meinen eigenen Irrtümern. Der weite Raum ermöglicht mir anzunehmen, zu wandeln und loszulassen.

Ich bewahre meine Ruhe in allen Lebenslagen. Die Ruhe ist keine Flucht, sie ist Widerstand – gegen die bloße Reaktion und die Dummheit. Wer ruhig ist, bleibt in seiner Kraft, gehört sich selbst. Niemand ist frei, der sich nicht beherrscht.

Frei-Sein ist die Kunst, die Dinge zu lassen, wie sie sind, und sich selbst nicht mehr zu verlieren darin. Die ruhige Stärke dieses Friedens wächst aus der Klarheit heraus. In ihr sehe ich, was in meiner Macht steht.

ZWEITER KREIS: DIE KUNST DES UNTERSCHIEDS

„Manche Dinge liegen in unserer Macht, andere nicht.“

Auf den ersten Blick sieht das sehr einfach aus, ist aber eine fortdauernde Übung: Die richtige und klare Unterscheidung zwischen dem, was ich führen kann, und dem, was ich geschehen lassen muss.

Meine Gedanken sind stets formbar.
Meine Urteile sind die Sprache meines Geistes.
Mein Verhalten ist lenkbar.

Und die Welt draußen? – Sie folgt ihrem eigenen Takt.

Zwischen den zwei Welten unterscheide ich.

Wenn ich meine Ruhe an das binde, was ich nicht lenke und regiere, dann habe ich meinen Frieden verkauft.

Sollte ich mich noch einmal aufregen oder ärgern, weiß ich sofort, was zu tun ist. Ich halte inne und frage: Ist das mein Verlangen oder Meiden? Will ich diesen Leidenschaften widerstehen oder mich ihnen unterwerfen?

Es ist wie mit Hinken: Ich kann das Hinken als Hindernis des Beines oder meines Willens sehen. Ich kann mir sagen, was sich für mich ereignet, so werde ich einsehen, dass die sich ereignenden Dinge stets etwas anderes tun und sind, als mich hindern zu wollen.

Wenn etwas meines ist, handle ich. Wenn es das andere ist, lasse ich los.

Meistere ich die Kunst des Unterscheidens, behalte ich meine eigene Bildung wie das Gold, das an jedem Ort den innewohnenden Wert beherbergt.

Denn zur Freiheit führt nur eine Straße: Was nicht meins ist, wird verschmäht.

Ich erkenne gleich, dass mein Freisein, mein innerer Frieden oft nur einen Gedanken entfernt ist.

Mein klarer Geist wird zum souveränen Herrscher meiner eigenen wechselhaften Wahrnehmung.

DRITTER KREIS: DER STILLE GARTEN DER GEDANKEN

„Du bist nicht die äußeren Dinge, du bist deine Deutung von ihnen.“

Unaufhörlich denkt der Mensch.

Er glaubt, dass er richtig denkt, weil er denkt, muss er auch das glauben. Doch das ist ein Irrtum. Nicht jeder Gedanke ist wahr. Auch nicht jeder Gedanke ist hilfreich. Ich erkenne, dass nicht jeder Gedanke mein Freund ist.

Meine Denkwelt ist wie ein Garten.

Die Gedanken sind wie Samen.

Nicht jeder ist geeignet, genährt zu werden.

Ich bin der Gärtner meines Geistes.

Ich erkunde mein Feld. Beobachte, horche.

Unterscheide. Lasse los, nehme an.

Ich gestalte meinen Garten.

In der Stille meines Gartens weiß ich, dass dieser und jener Gedanke nur ein Vorschlag ist. Ich kann den einen vom anderen unterscheiden. Ich kann den einen annehmen, den anderen gehen lassen.

Beim längeren Verweilen entsteht in der Stille ein Gedanke, der kein Gedanke mehr ist, sondern eine Gewissheit.

Ich bin frei, weil ich nicht glauben muss, was ich denke.

VIERTER KREIS: DIE SANFTE FREIHEIT DER GEFÜHLE

„Es ist nicht das, was geschieht, sondern wie du darauf antwortest“.

Wenn mir etwas unangenehm ist, oder wenn ich in eine strapaziöse Lage gelange, will ich niemanden beschuldigen oder über das Schicksal klagen. Mag sein, dass das Äußere unabhängig von mir ist, kann auch zur Unannehmlichkeit sich entarten, hat aber letzten Endes zu bedeuten, dass in mir selbst etwas nicht in Ordnung ist.

Überschreite ich das Maß, so wird das Angenehme zum Unangenehmsten.

Die Gefühle steigen wie Rauch – manchmal dicht, beißend, manchmal verwässert und leicht.

Ich kann mich meiner Gefühle fürchten, sie verdrängen oder hassen. Doch sie sind keine Feinde. Sie sind für mich natürliche Zeichen, Spuren, Hinweise.

Ich kann vom Wasser lernen, das Steine umspült und stets eigenen Weg findet. Es spiegelt wider.

Das Geschnatter der Gänse, das Blöken der Schafe erschreckt mich nicht. So ist auch das Geschrei der unvernünftigen Menschenmenge, das auf mich keinen Eindruck macht.

Was ich fühle, zeigt mir, woran ich hänge.
Furcht? Sie zeigt mir, wo ich glaube, etwas verlieren zu können.
Zorn? Er zeigt mir, wo ich das Leben winden will.
Traurigkeit? Sie zeigt mir, wo ich etwas für unersetzlich halte.

Ich erkenne, dass nichts Wahres mir genommen werden kann.

Was vergeht, hat keinen Bestand. Es war nie mein Besitz.
Was bleibt, ist das, was mich ausmacht.

Ich fühle – aber ich bin nicht an meine Gefühle gebunden.
Ich erkenne – aber ich verabscheue und urteile nicht.

Ich atme mein Gefühl – und gebe ihm Raum. Ich kann es auch genießen.
Aber ich gebe dem Raum keine Herrschaft.

So werde ich immer sanfter, und stärker zugleich.

Ich bin frei von Wollust und Anhaftungen.

Mein Frieden wird nicht starr sein. Mein Frieden wird lebendig sein.
Ich lerne, meine Gefühle nicht zu verdrängen, sondern sie durch Vernunft verstehen und steuern zu können. Ein ruhiger Geist lässt sich nicht von Wut, Angst oder Ekel beherrschen, sondern beobachtet und ordnet.

Innerer Frieden wächst in Freiheit von Begierden, die uns versklaven.
Die Selbstbeherrschung ist kein Verzicht, sondern ein Befreiungsakt.

FÜNFTER KREIS: DAS GESEGNETE JA

„Willst du Frieden? Dann wünsche nicht, dass die Dinge anders seien, sondern dass du mit ihnen im Einklang lebst.“

Ja zum Leben.

Am Ende kehrt alles auf einen Punkt zurück: Meine Zustimmung zum Leben.

Meine Annahme, Akzeptanz und dessen weise Liebe.

Nicht die Zustimmung zur Ungerechtigkeit, sondern zur Wirklichkeit.
Nicht zur Gleichgültigkeit, sondern zur Ordnung und Vernunft.

Ich füge mich dem Schicksal, dem Fluss des Lebens, als wäre es mein eigenes Werk.

Es wird noch Tage geben, da fällt ein Glas zu Boden; ein Freund entfernt sich; der Körper schwächelt; ein Plan wird nicht ausgeführt. An all den Tagen fragt mich die Welt nicht um Erlaubnis oder schenkt mir seine besten Schätze.

An diesen Tagen kann ich reagieren oder agieren. Ich unterscheide, aber bewusst. Und entscheide mich, nicht widersinnig und unbeholfen zu sein.

Darauf kann ich mit einem stillen, weisen JA antworten.

Es liegt nicht an der Sache selbst, sondern an meinem Urteil darüber.

Ja, so ist es. Und ich werde darin ruhig bleiben, denn ich vertraue diesem Augenblick in meinem Leben.

Dieses JA ist nicht mein bloßer Wunsch.

Dieses JA ist ein Segen für mich in dieser Situation.

Ich bin stimmig mit meinem Leben.

Mein Friede wird nicht abhängig von Dingen, von anderen Menschen.
Der Friede wird vom Vertrauen ins Leben getragen.