

Diplomarbeit



ANITA
HOLZWEBER

OK-ADVANCED-PRACTITIONER

Inhalt

Die Reise beginnt, der Weg nach Hause:	3
Los Geh't's:	4
Die erste Station:	5
Wege kreuzen sich:	7
Die Hütte:	8
Der Weitblick:	10
Die Ankunft:	12
Lebenskräfte:	14
Reise ohne Ende:	16



Die Reise beginnt, der Weg nach Hause:

Am Anfang meiner Reise hatte ich viele Gedanken.

Wo soll es hingehen, was nehme ich mit, wie werde ich mich fortbewegen, wird die Reise leicht oder beschwerlich?

Bei all den vielen Gedanken, war mir aber eines klar. **ICH MÖCHTE NACH HAUSE.**

Ich hatte so eine innere Gewissheit, ohne es mir erklären zu können, dass die Reise, der Weg, den ich ausgesucht habe, genau der richtige ist.

Innere Weisheit

Oft spricht der Augenblick

zu unserer Intuition, diesem Wesen in uns,

das wir nicht gut kennen.

Es ist weiser als unser Gefühl.

Es weiß mehr als unser Wissen.

Es ist die Verbindung

zu dem größeren Rahmen, in dem wir leben.

Es ist die unerklärbare, unbeweisbare Stimme,

die in uns flüstert.

Durch sie spricht der Augenblick zu uns.

Welten tauschen sich aus

und wir dürfen zuhören.

(Ulrich Schaffer)

Los Geht's:

Ich holte also meine Wanderschuhe aus dem Schrank, und marschierte los.



Die erste Station:

Meine Reiseroute führte mich gleich am Anfang zu einem Wald.



Auf den ersten Blick sah dieser wunderschön aus. Ich freute mich, denn ich war schon als Kind gerne im Wald. Die vielen Farben, den Geruch der Erde und vor allem die Stille vermittelten mir stets ein Gefühl der Ruhe.

Ich traf auch andere Wanderer, mit denen ich plauderte, und die erzählten mir, wie schön und an manchen Stellen unheimlich dieser Wald sei. Plötzlich hatte ich nicht mehr die Lust hinein in diesen Wald zu wandern.

Ich wusste nicht, was mich erwarten würde:

- Was wird hinter der nächsten Biegung sein?
- Wird der Weg so dicht sein, dass ich den Himmel nicht mehr sehen kann?
- Werde ich über Wurzeln stolpern?
- Werden Steine mir den Weg versperren, von denen ich nichts wusste, die mich zum Umkehren zwingen?
- Was werde ich tun, wenn der Wald immer dichter wird?
- Werde ich mich verlaufen?

Die Angst stieg in mir hoch. Sie wurde so stark, dass ich das Gefühl hatte gelähmt zu sein. Ich konnte mich nicht mehr bewegen. Auch das Denken viel mir schwer.

Traurigkeit stieg in mir hoch. Ich wusste einfach nicht, ob ich meine Reise fortführen sollte.

Ein Gedanke aber, der mich meine ganze Reise wie ein Freund begleitet hat, war auch in diesem Augenblick der Unsicherheit, Verwirrtheit und Ratlosigkeit da.

ICH MÖCHTE NACH HAUSE

Ich fasste meinen ganzen Mut zusammen, und marschierte weiter, denn was wusste ich schon.

Ich wusste gar nichts.

Ich erinnerte mich an Worte, die mir lieb gewonnene Menschen einmal gesagt haben:

Anita, Du bist ein wertvoller, interessanter Mensch, mit unzähligen Eigenheiten, die DICH auszeichnen, mit so vielen guten Seiten.

Ein Mensch, der es wert ist, dies gesagt zu bekommen.

Spüre, was ist jetzt bei Dir da.

Schenke diesem Gefühl, Gedanke, Empfinden Deine volle Aufmerksamkeit, und Du wirst sehen, es wird sich etwas verändern.

Ja, und es hat sich etwas verändert.

Durch das Innehalten, in die Stille gehen, den Körper spüren und wahrnehmen was ist, war ich im Augenblick.

Ich sah den zuerst bedrohlichen Wald auf einmal nicht mehr so furchteinflößend. Ich hatte wieder Vertrauen zu mir bekommen, und hörte und lauschte **der Stimme meines Herzens**. Große Dankbarkeit erfüllte mich, und mit Freude in meinem Herzen begann ich Schritt für Schritt meinen Weg in den Wald fortzusetzen.



Wege kreuzen sich:

Meine Reise führte mich auch zu Wegkreuzungen. Ich war mir sicher, dass mein Weg angeschrieben wäre, damit ich meine Wanderung in Ruhe weiterführen könnte.



Dem war nicht so, und ich musste ganz allein eine Entscheidung treffen.

Ich war verantwortlich für mein Handeln.

Viele Gedanken kreisten in meinem Kopf.

- Finde ich den Weg, der mich aus dem Wald führt und was wird mich dort erwarten?
- Wie viele Wege kann ich versuchen, bevor ich mich für einen entscheiden muss?
- Was, wenn der Weg an einer Mauer endet?
- Werde ich umkehren, oder erschöpft und resigniert zu Boden sinken?

Bei all diesen Gedanken, aber spürte ich eine innere Kraft, die mich aufforderte, den Weg zu wählen, wo ich mich am wohlsten fühle. Daher beschloss ich, auch die Umgebung zu erforschen. Vielleicht entdeckte ich Blumen, Bäume oder Gräser, die ich vorher noch nie gesehen habe.

Welchen Duft werden sie verbreiten, wie werden sie sich anfühlen. Werde ich die Schönheit und Vollkommenheit erkennen?

Ja, ich habe die Schönheit und Vollkommenheit gespürt, denn ich bin in die Stille gegangen, spürte meinen Körper und habe wahrgenommen was ist. **Ich war im Augenblick.**

Die Hütte:

Müde von meiner doch schon langen Wanderung entdeckte ich in der Ferne eine kleine Hütte.



Als ich ihr immer näher kam, hörte ich viele Stimmen die aus der Hütte klangen.

Furcht, Angst, Neugier, ein Wechselbad der Gefühle durchströmte mich.

Ich wusste nicht, was würde mich dort erwarten?

- Welche Menschen werde ich dort antreffen?
- Muss ich mich verteidigen, rechtfertigen?
- Würde ich überhaupt einen Platz bekommen?
- Treffe ich Menschen die ich kenne, die mir vertraut sind?
- Lerne ich neue Menschen kennen?

Ich hielt inne, ging in die Stille, spürte meinen Körper, nahm wahr was war und **tauchte ein in den Augenblick.**

Jeder Schritt durch die wunderschöne Blumenwiese, der mich näher zur Hütte brachte, ließ mich tiefer eintauchen in den Augenblick. **Ein Augenblick des Friedens.**

Worte kamen mir durch den Sinn:

Das Glück des Augenblicks ist,
im Augenblick zu sein:
in seinen Geschenken, seiner Unsagbarkeit.
In seinen Querverbindungen,
In seiner Weisheit und seinen Versprechen.
Es ist, mit allen Sinnen wach zu sein
für die Botschaft des Sekunde. (Ulrich Schaffer)

Ich hörte die Stimme meines Herzens.

Große Dankbarkeit erfüllte mich, und mit Freude in meinem Herzen öffnete ich die uralte Hüttentür.



Der Weitblick:

Ein berührendes Erlebnis hatte ich, als ich einen Berg empor kletterte und eine kleine, versteckte Aussichtsplattform entdeckte.



Die Aussicht war einfach wunderschön. Unter mir waren Laubwälder, die vom Herbst, in viele verschiedene Farben getaucht wurden. Ich entdeckte eine Weide, wo 3 Esel im weichen Gras ruhten.

In der Ferne konnte ich eine tiefe Schlucht erkennen.

Auch einen großen, tiefblauen Bergsee entdeckten meine Augen.

Wie ich tief berührt von so viel Schönheit, diesen Augenblick genoss, gesellten sich andere Wanderer zu mir. Es waren nur Frauen. Einige haben mich später ein Stück auf meiner Reise begleitet und andere sind jetzt noch treue Weggefährten auf meiner Wanderung. Es sind inzwischen Menschen, die mir sehr ans Herz gewachsen sind.

Ohne viele Worte wurden wir eine kleine, gemeinsame Gruppe. Wir waren stiller Beobachter an der Vollkommenheit der Natur. Wir tauchten ein in die Weite des Augenblicks. Und da fühlte ich;

„ Ich bin zu Hause, „

Nach diesem magischen Moment, tauschten wir gegenseitig unsere Erfahrungen aus.

Wir konnten erkennen, dass unsere Leben genauso farbenfroh sind wie die Wälder zu unseren Füßen. Wir müssen es nur erkennen und uns darauf einlassen.

Die Ruhe und das instinktive Handeln der Esel erinnerte uns wieder, dass wir nur eintauchen brauchen in den **Fluss des Lebens**.

Durch Mut, Vertrauen und Hingabe werden wir wieder zur Ruhe kommen, und das Leben so annehmen können, so wie es der Augenblick uns schenkt.

Jeder hat seinen eigenen Weg zu gehen. Höre auf die Stimme deines Herzens, und begleite andere ein Stück auf ihren Weg. Höre ihnen zu, sei achtsam und manchmal unbemerkt, dann wirst du selbst zum Wesentlichen geführt.

Tiefe, finstere Schluchten mussten wir schon in unserem Leben durchwandern. Wir glaubten nicht genügend Licht zum Weitergehen zu haben.

Doch eines wussten wir:

Wir müssen **einen Schritt nach dem Anderen gehen**. Am Anfang werden sie noch etwas unbeholfen sein, aber im Laufe der Zeit werden unsere Schritte immer bewusster und eines Tages gehen wir sie einfach.

Werden wir über Dinge klagen, die uns behindern? Oder bauen wir uns eine Bank, auf der wir uns niederlassen können. Wo wir uns ausruhen, innehalten, in die Stille gehen, seinen Körper spüren, wahrnehmen was ist und **eintauchen in den Augenblick**.



Die Ankunft:

Ich bin angekommen, **ICH BIN ZU HAUSE.**

Meine Gedanken kamen zur Ruhe. Ich konnte der Stimme meines Herzens lauschen. Ich vergaß wo ich war. Mein Körper fühlte sich ganz leicht an, so als wäre ich eingesunken in eine dicke, weiche, weiße Daunendecke. Vertrauen und Geborgenheit umhüllten mich.



Ich tauchte ein in den Augenblick.

Wie ich meine Augen wieder öffnete, gestärkt durch den vergangenen Augenblick, spürte ich eine tiefe Dankbarkeit und Leichtigkeit in mir.

Ich konnte meine Reise, wie einen Film vor meinen Augen sehen. Viele Abschnitte meiner Reise waren sehr anstrengend, andere waren leichter und andere waren einfach nur wunderschön.

Ich habe auf dieser Reise nach Hause vieles gelernt. Ich hatte einen guten Reiseführer, auf dem ich mich immer verlassen konnte. Die einzelnen Sehenswürdigkeiten waren sehr gut beschrieben, und ich bin von ganzem Herzen dankbar, dass ich diesen Reiseführer gewählt habe.

Ich konnte die Aussichtstürme, die Schluchten, die wunderschönen Wasserfälle und die Rastplätze nicht nur am Bild bewundern sondern auch mit jeder Faser meines Körpers spüren.



Ich bin auch meiner Familie unendlich dankbar, die mich auf meiner Reise nach Hause sehr unterstützt hat. Sie hat mich versorgt mit guter Jause und mit meinen Lieblingssüßigkeiten, damit ich, wenn ich traurig bin auf dem Weg ganz alleine, Schokolade auf meiner Zunge zergehen lassen kann, und unter Tränen ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert wird. Ich spürte unendliche Liebe für meinen Mann und meine Kinder.

Es erfüllte mein Herz mit Freude und Dankbarkeit, dass ich so eine Familie habe.



Tief berührt von diesem vergangenen Augenblick, holte ich ein paar Atemzüge und **tauchte ein in den nächsten Augenblick.**

Lebenskräfte:

Ich spürte das weiche Gras, auf dem ich saß, und meine Augen erblickten ein großes, gelb leuchtendes Sonnenblumenfeld. Jede einzelne der sonnigen Blumen bewunderte ich.



Tief versunken beim Betrachten dieser Vielfalt, wurde mir etwas klar.

Ich hatte es schon von vielen Menschen gehört, aber jetzt konnte ich es fühlen, spüren!

Eine **innere Klarheit** kehrte bei mir ein.

Wir sind tief verwurzelt in unserer physischen Ebene, so wie die Sonnenblume mit dem Boden. Ihre Wurzeln sind tief in der Erde verankert.

Durch ihren dicken Stamm, ihre Stabilität ist sie jedem Sturm gewachsen. Sie schaut, dass sie jeden Wassertropfen aufsaugen kann, damit sie wächst und gedeiht. Trotz ihres dicken Stammes ist sie so beweglich, dass sie sich immer nach der Sonne ausrichten kann.

Jeder Sonnenstrahl wird eingefangen damit neues Leben, neue Sonnenblumenkerne sich entwickeln können, und der Samen wieder auf den Boden fallen kann und neues Leben, neue Sonnenblumen entstehen können.

Eine gute Freundin sagte einmal zu mir: „ **Der Boden der Dich trägt und der Himmel der Dich hebt.**“

Genauso fühlte ich mich. Fest verankert im Leben und immer nach dem Licht ausgerichtet.



Ich atmete tief durch, legte meine Hände auf mein Herz und spürte bewusst meinen Herzschlag.

Ich tauchte ein in die Quelle meines Herzens und verband mich mit dem Herz der Erde und mit dem Herz des Universums. Bedingungslose Liebe erfüllte mich und ich tauchte ein in das göttliche Geheimnis des Augenblickes.

Reise ohne Ende:

Mein letzter Eintrag in Reisetagebuch ist ein Text von Safi Nidiaye:

Das Geheimnis des Herzens ist unaussprechbar, unbeschreibbar, unbenennbar.

Und doch bildet es den Kern des Herzens, den Kern des Wesens, den Kern des Lebens und den Kern der gesamten Realität.

Wenn du diesen Kern berühren möchtest (denn Berührung ist der einzige Weg, ihn kennen zu lernen) dann musst DU dich berühren lassen von allem Leben, jeder Begegnung, dem Zauber eines jeden Augenblickes, von dem was DICH und andere bewegt, vom Wunder des Atems und von der Stille.

Dich berühren zu lassen, erfordert Offenheit, Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit. Bist du in Gedanken verloren, in Urteilen befangen oder verschließt dich aus Angst, so bleibst du unberührt vom Zauber des Augenblicks, von der Begegnung, dem Geheimnis.



Übe Nähe zu dir selbst, lausche deinem Herzen, und das Geheimnis wird dich berühren.

Vertiefe dich in Nähe und Lauschen, und es wird sich dir offenbaren

Mitten im Herzen des Augenblickes wohnt das Geheimnis. Du findest das Geheimnis nicht, indem du danach suchst; Du findest es nicht, indem du darüber nachdenkst. **Du findest es, indem du von ganzem Herzen anwesend bist.**

Nur wenn du von ganzem Herzen anwesend bist, **enthüllt sich dir das göttliche Geheimnis, das im Herzen eines jeden Augenblicks verborgen ist.**