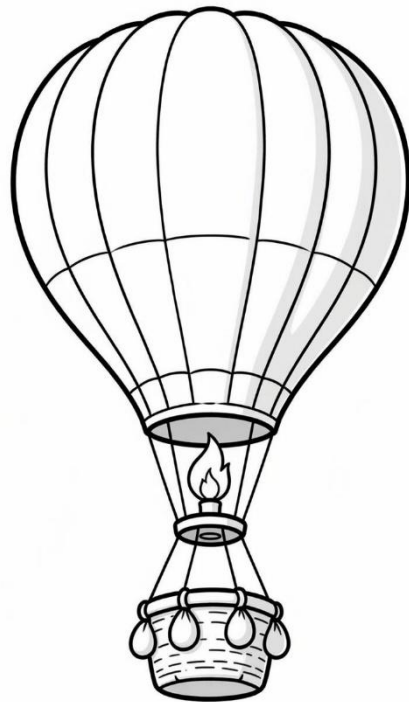


Deine befreiende Reise in die Weite

Der innere Heißluftballonweg

In vier Schritten zu spürbar mehr
Leichtigkeit im Leben



Übersicht

Einführung	2
Symbolik.....	7
Anhalten.....	14
Spüren	24
Akzeptieren.....	32
Übergabe	39
Dein Alltag als Luftraum.....	47
Abschluss.....	57

DAS HÖRBUCH

Der von mir gesprochene Weg –
für ein tieferes, meditatives Erleben.

Zusätzlich enthält das Hörbuch eine
geführte Praxis zum direkten Spüren.

Mehr dazu:

saschaplanert.de/mehr

Einführung

EINE EINLADUNG IN DIE INNERE WEITE

Vielleicht hältst du diesen Begleiter in den Händen,
weil du spürst,
dass dein Leben leichter sein dürfte:
weiter, freier –
nicht im Außen,
sondern in dir.

Vielleicht hast du vieles versucht:
zu verstehen
zu verändern
zu verbessern
loszuwerden

Und vielleicht merkst du leise,
dass das Eigentliche
nicht noch mehr Tun braucht,
sondern ein anderes Dasein.

Dieser Begleiter ist keine Anleitung zur Selbstoptimierung.
Er will dich nicht verändern.

Er möchte dich an etwas erinnern,
das dir längst vertraut ist –
auch wenn es lange überdeckt war:

An die Weite in dir.
An das stille Bewusstsein.

An das, was trägt,
wenn nichts mehr festgehalten wird.

KEIN NEUER WEG – SONDERN EIN ERINNERN

Der innere Heißluftballonweg zeigt dir keinen neuen Ort.
Er führt dich nicht „wohin“.

Er führt dich aus dem inneren Ziehen heraus
und hinein in das,
was immer schon da war.

Nicht durch Anstrengung.
Nicht durch Kontrolle.

Sondern durch:

Anhalten

Spüren

Akzeptieren

Übergabe

Einfache innere Bewegungen,
die nichts hinzufügen –
und Schicht um Schicht lösen:

Gefühle, die gebunden waren.

Gedanken, die daran gezogen haben.

Und den inneren Griff, der beides festgehalten hat.

DIESER BEGLEITER IST KEIN SYSTEM

Du musst diesen Begleiter nicht
durcharbeiten,
verstehen
oder umsetzen.

Du darfst ihn:
lesen
liegen lassen
wieder aufnehmen
irgendwo aufschlagen

Er ist kein Lehrer.

Er ist ein Gefährte.

Manche Sätze wirst du vielleicht sofort spüren.

Andere erst viel später.

Manche vielleicht gar nicht.

Alles ist in Ordnung.

FÜR WEN DIESER BEGLEITER IST

Dieser Begleiter ist für dich, wenn du:
müde bist vom inneren Kämpfen
dich nach Frieden sehnst
spürst, dass Kontrolle dich eher eng macht als schützt
ahnst, dass es eine andere Art zu leben gibt

Eine Art,
die stiller ist.

Weiter.

Freundlicher.

Du brauchst nichts mitzubringen.

Du bringst bereits alles mit:

deinen Körper,

dein Erleben

und deine Bereitschaft,

einen Moment still zu werden.

EIN EHRLICHER HINWEIS

Wenn beim Spüren sehr überwältigende Gefühle auftauchen,

wenn alte traumatische Erfahrungen hochkommen

oder du dich innerlich überfordert fühlst,

dann darfst du dir Unterstützung holen.

Dieser Begleiter kann vieles bewirken –

aber du musst diesen Weg nicht allein gehen.

EINE KLEINE BITTE AN DICH

Während du diesen Begleiter liest,

versuche nicht, es „richtig zu machen“.

Wenn du magst:

lies langsam

halte zwischendurch inne

spüre, was Worte in dir berühren

und lass auch Pausen zu.

Manches wird sich nicht sofort erklären lassen.

Aber manches wird sich zeigen.

DU MUSST NICHT WISSEN, WO DU GERADE BIST

Während du diesen Weg gehst, musst du nicht ständig wissen:

„Bin ich gerade im Anhalten?“

„Ist das jetzt Spüren?“

„Bin ich schon in der Übergabe?“

Auch das wäre wieder Ziehen.

Es genügt vollkommen, wenn du immer wieder nur eines bemerkst:

Ziehe ich gerade – oder bin ich einfach da?

Kämpfe ich – oder lasse ich?

Der Weg ist nicht korrektes Anwenden.

Der Weg ist ehrliches Dasein.

Bevor wir in die vier Schritte gehen,

bevor wir über Anhalten, Spüren, Akzeptieren und Übergabe sprechen,

lernen wir zuerst die innere Landkarte kennen,

die auf diesem Weg Orientierung gibt:

Die Heißluftballon-Symbolik

Es ist kein Modell zum Denken.

Es ist ein Bild zum Erleben.

Symbolik

DIE INNERE LANDKARTE DEINES AUFSTIEGS

Der innere Heißluftballonweg arbeitet mit einem klaren Bild.

Dieses Bild ist keine bloße Metapher –
es ist eine Landkarte deines inneren Erlebens.

Jeder Teil des Ballons entspricht einem konkreten Aspekt deines Menschseins.

Wenn du dieses Symbolsystem einmal verinnerlicht hast,
wirst du dich in den vier Schritten mühelos orientieren.

Nicht im Kopf – sondern als verkörperte Ausrichtung.

DER KORB – DEIN KÖRPER

Der Korb ist dein Körper.

Er ist der Ort, an dem dein Leben tatsächlich geschieht.

Alles, was du innerlich erlebst:

- Gedanken
- Enge
- Weite
- Angst
- Freude

zeigt sich immer zuerst im Körper.

Der Körper ist kein Hindernis auf dem Weg.

Er ist dein Anker in der Gegenwart.

Ohne Korb kein Flug.

Ohne Körper kein Dasein.

DIE SANDSÄCKE – DEINE GEFÜHLE

Die Sandsäcke stehen für schwere Gefühle.

Für emotionale Energie,

die als Last im Körper gebunden ist:

- Angst
- Traurigkeit
- Schuld
- Scham
- Wut

Schwere Gefühle sind keine Fehler.

Sie sind ein Hinweis,

dass ein Gewicht abgeworfen werden kann.

DIE STRICKE – DEINE GEDANKEN

Die Stricke stehen für deine Gedanken.

Gedanken können:

- bewerten
- erklären
- rechtfertigen
- kontrollieren
- vergleichen

Sie verbinden den Körper mit den Gefühlen.

Die Stricke sind nicht das Gewicht –
sie sind das, woran innerlich gezogen wird.

Gedanken erscheinen von selbst.

Sie kommen und gehen.

Ein Strick zieht nicht von selbst.

Zug entsteht erst dort,
wo ein Gedanke innerlich festgehalten
oder in ihn eingestiegen wird.

Dann wird aus einem Gedanken
eine Spannung –
ein gezogener Strick.

Je mehr gedacht, bewertet und kontrolliert wird,
desto stärker bleibt alles in Spannung.

Die Sandsäcke binden Energie –
die Stricke halten sie fest.

DIE FLAMME – DEINE PRÄSENZ

Die Flamme steht für deine Präsenz.

Nicht als spirituelles Konzept.

Sondern als dein direktes inneres Wachsein.

Die Flamme ist:

- Wahrnehmung
- Gegenwärtigkeit
- stilles Gewahrsein

Sie muss nicht erzeugt werden.

Sie ist immer da.

Doch sie kann in den Hintergrund treten:

- durch Gedankenspiralen
- durch emotionale Verstrickung
- durch inneres Getriebensein

Wenn du die Flamme bemerkst,
kann Auftrieb entstehen.

DER HIMMEL – DEINE INNERE WEITE, FREUDE UND FREIHEIT

Der Himmel steht für:

- Weite
- Frieden
- Freude
- Freiheit

Nicht als Ziel, das du erreichen musst –
sondern als Dimension deines eigenen Bewusstseins,
die immer schon da ist.

Diese Qualitäten:

- müssen nicht hergestellt werden
- müssen nicht verdient werden
- müssen nicht erarbeitet werden

Sie zeigen sich von selbst,
wenn das Festhalten endet.

Der Ballon steigt nicht in einen fremden Raum auf.
Er steigt in die Weite, die dein tiefstes Wesen ist.

DIE INNERE DYNAMIK DER VIER SCHRITTE

Aus diesem Symbolsystem ergeben sich die vier Schritte
deines Weges ganz natürlich:

Anhalten

Du trittst aus dem Reaktionsmodus heraus.
Du bemerkst die Flamme – deine gegenwärtige Präsenz.

Du hörst auf, weiter an den Stricken zu ziehen.

Das Gewicht der Sandsäcke bleibt –
doch sie werden sichtbar,
als körperlich spürbare Last.

Spüren

Du nimmst das Gewicht der Gefühle direkt im Körper wahr.
Nicht als Geschichte – sondern als Empfindung.

Du kommst in direkten Kontakt mit dem Sandsack
– mit Druck, Enge, Schwere, Unruhe –
ohne ihn zu analysieren.

Akzeptieren

Du hörst auf, innerlich gegen das Gewicht zu kämpfen.
Der innere Krieg endet.

Genau hier kann etwas geschehen.

Indem du das Gefühl spürst und nicht mehr bekämpfst,

entlädt sich die darin gebundene Energie –
und der Sandsack kann fallen.

Dieser Sandsack
wird nicht länger im Körper festgehalten.

Übergabe

Du lässt den letzten inneren Zugriff los –
nicht mehr auf das Gefühl,
sondern auf die Gedanken, die daran anknüpfen wollen.

Du beschäftigst dich immer weniger mit den Strickenden.
Du verlierst das Interesse daran,
die alten Geschichten weiterzudenken.

Mit der Zeit
verlieren diese Strickenden ihre Kraft.

Immer weniger schwere Gefühle
können sich dauerhaft an ihnen halten –
neue Sandsäcke fallen schneller wieder ab.

So übernimmt der natürliche Auftrieb immer mehr das Ruder.

ABSCHLIESSENDE EINORDNUNG

Dieses Symbolsystem will nicht verstanden werden.

Es ist ein inneres Erleben, das du Schritt für Schritt erfährst.

Du steigst nicht auf, weil du stärker wirst.

Du steigst auf, weil du aufhörst, dich festzuhalten –
an Gefühlen, die du nicht spürst,
und an Gedanken, die du nicht loslassen willst.

Mit der Zeit fallen Sandsäcke,
Strickenden verkümmern,
und der Himmel in dir
wird immer selbstverständlicher spürbar.

Du kennst nun die innere Landkarte.

Doch eine Landkarte wird erst lebendig,
wenn du dich in ihr bewegst.

Im nächsten Kapitel beginnt keine Technik.

Schritt eins ist einfaches Innehalten.

Anhalten

DIE FLAMME BEMERKEN – IMMER WIEDER NEU

Bevor ein Heißluftballon steigen kann, geschieht etwas ganz Einfaches:

Der Pilot wendet sich der Flamme zu.

Solange er nur mit dem Ballon beschäftigt ist

– mit allem, was gehalten, geprüft und gesichert werden muss –

bleibt seine Aufmerksamkeit im Reagieren.

Er korrigiert.

Er sorgt sich.

Er steuert.

Doch der Moment des Starts beginnt woanders:

Er beginnt dort, wo der Pilot innehält –

und die Flamme bemerkt.

So, beginnt auch dein innerer Weg.

DER GEWÖHNLICHE ZUSTAND: REAKTIONSMODUS

Die meiste Zeit deines Lebens befindest du dich im Reaktionsmodus.

Du bist beschäftigt mit:

Gedanken

Gefühlen

Problemen

Erwartungen

inneren Spannungen

Etwas geschieht –
und sofort folgt eine automatische Reaktion:
bewerten
erklären
planen
verteidigen
vermeiden
kontrollieren

Das ist menschlich.

Doch in diesem Modus bist du so sehr mit dem beschäftigt,
was in dir geschieht,
dass du nicht mehr bewusst anwesend bist –
du bist nur noch im Geschehen verwickelt.

Das ist der Reaktionsmodus.

Hier wird vor allem an den Stricken gezogen.

WAS ANHALTEN WIRKLICH IST

Anhalten bedeutet nicht:
dass Gedanken aufhören,
dass Gefühle verschwinden,
dass Probleme sich lösen.

Anhalten ist viel einfacher:

Du trittst innerlich einen Schritt aus dem Reagieren heraus
und wirst wieder präsent.

Du bist nicht mehr vollständig identifiziert mit dem,
was du denkst oder spürst.

Du bist wieder:
wahrnehmend
gegenwärtig
still innerlich wach

Das ist Anhalten.

Das Gewicht der Sandsäcke bleibt.

DIE FLAMME DER PRÄSENZ

Normalerweise ist die Flamme selten das,
womit du bewusst in Kontakt bist.

Nicht, weil sie fehlt.

Sondern weil deine Aufmerksamkeit fast vollständig
im inneren Geschehen gebunden ist.

Gedanken, Gefühle und Spannungen
verleiten dich zum Reagieren –
ins Erklären, ins Tun,
ins Ziehen an den Stricken.

Während all das geschieht,
tritt deine Präsenz in den Hintergrund.

Du bist dann in dem versunken,
was in dir vorgeht –
statt bewusst wahrzunehmen.

Nicht als Fehler.

Vielmehr als gewohnter Zustand des Menschseins.

Präsenz ist dabei nicht verschwunden –
aber sie bleibt unbemerkt.

Sobald du gewahr wirst,
dass da etwas ist,
das all dem vorausgeht,
wird die Flamme wieder bemerkt.

Sie wird nicht entfacht.
Sie ist die ganze Zeit da.

Und genau dadurch verschiebt sich etwas:
Nicht im Inhalt.
In deiner Beziehung zu dem,
was gerade geschieht.

DER INNERE STILLSTAND VOR DEM AUFSTIEG

Stell dir den Ballon vor:

Der Korb ist bereit

Die Sandsäcke sind da

Die Stricke sind befestigt

Die Hülle ist gespannt

Doch noch geschieht keine Bewegung.

Niemand zieht.

Niemand treibt an.

Niemand greift ein.

Es ist kein leerer Zustand.

Es ist ein wacher Stillstand.

Genauso ist inneres Anhalten:

kein Abschalten

kein Wegtreten

kein Betäuben

Sondern:

Ein bewusster Moment

vor jedem inneren Eingreifen.

Die Last ist noch da – aber der Zug daran pausiert.

ANHALTEN IST KEIN TUN – SONDERN EIN UMSCHALTEN

Viele versuchen, Anhalten aktiv herzustellen:

durch Techniken

durch Atemmuster

durch innere Befehle

Doch Anhalten geschieht nicht durch Anstrengung.

Es geschieht in dem Moment,

in dem du innerlich erkennst:

„Ich muss das gerade nicht lösen.“

„Ich muss das gerade nicht verändern.“

Du erlaubst dir für einen Augenblick,

einfach da zu sein.

Nicht als Rückzug.

Sondern als Präsenz.

Als ein Innehalten vom gedanklichen Zugriff.

VERKÖRPERTE PRAXIS: DIE FLAMME BEMERKEN

Setze oder stelle dich ruhig hin.
Spüre, ohne etwas zu verändern:
deine Atmung
deinen Körper
den Raum um dich herum

Und dann richte deine Aufmerksamkeit
nicht auf ein Problem,
nicht auf einen Gedanken,
nicht auf ein Gefühl –

sondern auf dieses einfache Empfinden:
„Ich bin jetzt hier.“

Mehr ist nicht nötig.

Gedanken dürfen da sein.
Gefühle dürfen da sein.
Geräusche dürfen da sein.

Du bist nicht in ihnen.

Du bist einfach da.

Das ist die Flamme der Präsenz.

OHNE FLAMME KEIN AUFTRIEB

Solange du nur reagierst,
bist du im Denken gebunden
oder im Fühlen verfangen.

Dann gibt es keinen inneren Auftrieb.

Erst durch das Bemerkten der Flamme entsteht:

Abstand

Raum

innere Weite

erste Freiheit

Nicht durch Kontrolle.

Durch Präsenz.

Erst dann beginnt Bewegung.

Ohne Flamme kein Steigen.

ANHALTEN GESCHIEHT NICHT NUR EINMAL

Vielleicht stellst du dir Anhalten gerade wie einen einmaligen Start vor.

Doch im wirklichen Leben ist es etwas anderes:

Anhalten ist das wiederholte Bemerkten der Flamme –
immer dann, wenn du merkst,
dass du dich erneut im Reaktionsmodus verloren hast.

Manchmal genügt:

ein einziger Atemzug

ein inneres Innehalten

ein stilles Wahrnehmen

Manchmal ist es nur der Gedanke:

„Ah – ich bin gerade wieder ganz im Ziehen.“

Immer wenn du das bemerkst,

bekommt die Flamme von selbst wieder Raum.

Und das Spüren rückt näher.

DER NATÜRLICHE SINKFLUG

Wenn du die Flamme längere Zeit nicht bemerkst,
wenn du wieder ganz in Gedanken und Gefühlen aufgehst,
dann geschieht kein Fehler.

Dann geschieht etwas ganz Natürliches:

Der Ballon beginnt langsam zu sinken.

Nicht als Strafe.

Nicht als Versagen.

Sondern als Folge davon,

dass die Aufmerksamkeit wieder ganz im Reagieren aufgegangen ist.

Sinkflug bedeutet nicht:

dass der Weg nicht funktioniert.

Sinkflug bedeutet nur:

Du darfst wieder anhalten.

Und jedes neue Anhalten

wirkt wie ein erneutes Freilegen der Flamme.

Ein erneutes Nachlassen des gedanklichen Zugs.

COMMITMENT – WENN ANHALTEN ZUR INNEREN HALTUNG WIRD

Je öfter du anhältst,

je öfter du die Flamme bemerkst,

je öfter du aus dem Reaktionsmodus zurücktrittst,

desto natürlicher geschieht es.

Dann ist Anhalten:

kein besonderer Moment mehr,

keine erinnerte Wiederholung.

Es wird zu einer inneren Grundhaltung:

Ein stilles, verlässliches Zurückkehren zu dir selbst.

Die Flamme brennt nicht stärker durch Willen –

sie wirkt freier,

weil du sie immer seltener überdeckst.

Wenn du anhältst

und die Flamme wieder bemerkst,

wird etwas möglich:

Du kannst wieder wirklich spüren.

Nicht als Drama.

Nicht als Widerstand.

Als direkter Kontakt mit dem,

was im Körper getragen wird.

Das Gewicht ist noch da –

aber jetzt wird es spürbar.

Der nächste Abschnitt handelt deshalb vom zweiten Schritt:

Spüren – das Gewicht der Sandsäcke im Körper erfahren.

MINI-ÜBUNG – ANHALTEN IM ALLTAG

Nimm dir heute drei Momente vor:

einen am Morgen

einen mitten im Alltag

einen am Abend

In jedem dieser Momente tue nur eines:

Still werden.

Einen Atemzug nehmen.

Die Flamme bemerken.

Spüren

DAS GEWICHT IM KÖRPER WAHRNEHMEN

Wenn du anhältst,
wenn du die Flamme bemerkst,
wenn der Reaktionsstrom für einen Moment still wird,
dann geschieht etwas ganz Einfaches – und sehr Entscheidendes:

Du kommst wieder in Kontakt mit deinem Körper,
als natürliche Folge von Präsenz.

Jetzt beginnt der zweite Schritt.

SPÜREN BEGINNT ERST, WENN DU NICHT MEHR NUR REAGIERST

Solange du ganz im Reaktionsmodus bist,
denkst du über dich nach,
bewertest du deine Gefühle,
versuchst du innerlich etwas zu verändern.

Doch das ist noch kein wirkliches Spüren.

Spüren beginnt dort,
wo der innere Kommentar leiser wird
und die Aufmerksamkeit nicht mehr nur „über“ dem Gefühl schwebt,
sondern in den Körper zurückkehrt.

Erst wenn die Flamme nicht mehr überdeckt ist,
wird das Gewicht im Korb wahrnehmbar –
unverändert und unmittelbar.

WAS SPÜREN WIRKLICH IST – UND WAS NICHT

Spüren bedeutet nicht:

ein Gefühl zu analysieren

ein Gefühl zu benennen

ein Gefühl zu erklären

eine Geschichte darüber zu erzählen

Spüren bedeutet:

Eine körperliche Empfindung direkt wahrnehmen –

so, wie sie jetzt ist.

Nicht als Bedeutung.

Einfach als reinen Zustand im Körper.

Zum Beispiel:

Druck

Enge

Ziehen

Schwere

Hitze

Unruhe

Taubheit

DIE SANDSÄCKE – GEFÜHLE ALS GEBUNDENE EMOTIONALE ENERGIE

Im Heißluftballonweg stehen die Sandsäcke

für gebundene emotionale Energie,

die sich als Gefühl ausdrückt.

Nicht als etwas Falsches.

Nicht als etwas, das weg muss.

Sondern für das,

was nicht ganz geflossen

oder integriert wurde.

Gebundene emotionale Energie entsteht dort,

wo körperliche Empfindungen nicht gespürt

und nicht akzeptiert wurden.

Diese Verbindung aus Empfindungen

wird als Gefühl bezeichnet.

Zum Beispiel:

Traurigkeit

Scham

Wut

Hilflosigkeit

Zweifel

Reue

Kummer

Diese Gefühle wirken als Gewicht,

solange sie im Körper gebunden sind.

Im Spüren wird dieses Gewicht nun bewusst berührt.

WIE SICH DIE SANDSÄCKE ZEIGEN

Wenn du wirklich spürst, merkst du:

Diese Gefühle sind keine Gedanken.

Sie sind konkret erfahrbar.

Zum Beispiel als:

Druck in der Brust

Enge im Bauch

Spannung im Hals

Schwere in den Schultern

Unruhe im ganzen Körper

Es ist einfach das, was gerade getragen wird.

Spüren heißt:

nicht weggehen

nicht eingreifen

nicht verbessern

Sondern:

Da bleiben – wach und still.

WARUM VIELE MENSCHEN ANGST VOR DEM SPÜREN HABEN

Viele glauben:

„Wenn ich spüre, wird es zu viel.“

„Dann verliere ich die Kontrolle.“

„Dann kommt alles auf einmal.“

Doch in der Praxis zeigt sich meist etwas anderes:

Solange du nicht spürst,

wirkt das Gefühl diffus, groß, unkontrollierbar.

Sobald du spürst, wird es:

lokalisierbar

begrenzt

konkret

und dadurch tragbar

Spüren macht das Gefühl nicht größer.

Spüren macht es überschaubar.

SPÜREN GESCHIEHT WEICH

Kein Aushalten.

Kein inneres Zusammenbeißen.

Das wäre wieder Reaktionsmodus.

Du lässt das, was da ist,
in deinem Körper da sein.

Ohne es zu verstärken
und ohne es wegzuschieben.

Das Gewicht darf da sein –
ohne dass es sich schon lösen muss.

VERKÖRPERTE PRAXIS: DIREKT WAHRNEHMEN, WAS DA IST

Halte für einen Moment inne.

Spüre:

deine Füße

dein Becken

deinen Brustraum

Dann frage dich nicht:

„Was ist das?“

„Warum ist das so?“

Sondern nur:

„Wo spüre ich gerade etwas?“

Wähle eine Stelle im Körper.

Bleibe dort mit deiner Aufmerksamkeit.

Du musst nichts benennen.

Du musst nichts verstehen.

Du spürst nur:

Temperatur

Druck

Pulsieren

Lebendigkeit

Enge

Weite

Spüre das, was wirklich jetzt da ist.

WENN DU BEIM SPÜREN WIEDER IN GEDANKEN RUTSCHST

Es ist ganz normal,

dass du beim Spüren wieder ins Denken kommst:

du bewertest

du erklärst

du beurteilst

du willst etwas ändern

Das geschieht.

Die Aufmerksamkeit ist einfach wieder

in den Reaktionsmodus gerutscht.

Dann darfst du:

nicht kämpfen

nicht dich kritisieren

nichts „richtig machen“

Und:

wieder anhalten –

die Flamme bemerken –

und zum Körper zurückkehren.

So löst sich der Gedankenzug erneut vom Sandsack.

SPÜREN MACHT DEN NÄCHSTEN SCHRITT ERST MÖGLICH

Spüren ist der Boden für das, was folgt.

Denn:

Was nicht gespürt wird, kann nicht angenommen werden.

Was gespürt, aber abgelehnt oder festgehalten wird, bleibt im Widerstand.

Was gespürt wird und sein darf, entspannt sich.

Unmittelbares Spüren – mehr braucht es hier nicht.

Jetzt hast du:

die Flamme bemerkt

den Reaktionsmodus unterbrochen

das Gewicht im Körper wahrgenommen

Im dritten Schritt geht es nicht darum,

das Gewicht zu verändern –

sondern darum,

deine Haltung dazu zu verändern:

Akzeptieren – der Moment, in dem der Kampf endet
und gebundene Energie sich lösen kann.

MINI-ÜBUNG – EINE STELLE IM KÖRPER

Wenn heute ein Gefühl auftaucht, frage nicht „Warum?“,
sondern nur:

Wo spüre ich das im Körper?

Bleibe dort für drei Atemzüge.

Akzeptieren

DER MOMENT, IN DEM DER KAMPF ENDET

Du hast angehalten.

Du hast die Flamme bemerkt.

Du hast gespürt, wo im Körper Gewicht liegt.

Jetzt zeigt sich etwas sehr Menschliches:

Du willst das, was du spürst, verändern.

Du willst entweder:

dich beruhigen

dich schützen

das Gefühl loswerden

endlich „weiter“ sein

Oder:

mehr davon spüren

es verstärken

darin bleiben

es ausleben

Und genau dabei beginnt der innere Kampf.

Akzeptieren ist der Schritt,

in dem dieser Kampf nicht mehr weitergeführt wird.

AKZEPTIEREN IST FRIEDENSSCHLUSS

Der innere Krieg endet – hier.

Da ist kein:

„Das ist richtig.“

„Das ist falsch.“

Nur ein stilles:

„So ist es gerade in mir.“

Nicht als Gedanke –
sondern als innere Haltung.

Und genau in dieser Haltung
beginnt die gebundene Energie,
sich zu lösen.

WO DER KAMPF WIRKLICH STATTFINDET

Der Kampf geschieht nicht im Gefühl selbst.

Er geschieht in:

Ablehnung

Wegdrücken

Verstärken

Darin bleiben

Zum Beispiel:

„Ich dürfte das nicht fühlen.“

„Das müsste längst vorbei sein.“

„Das muss jetzt raus.“

„Das ist wirklich so schlimm.“

Solche Glaubenssätze halten das Gefühl gebunden.

Erst wenn diese Widerstände enden, kann die Energie frei werden.

DIE ROLLE DER FLAMME IM AKZEPTIEREN

Die Flamme – die Präsenz – ist auch hier da.

Jetzt hat sie eine andere Funktion als im Anhalten:

Im Anhalten hat sie den Reaktionsstrom unterbrochen.

Im Akzeptieren beleuchtet sie den Widerstand gegen das Gefühl.

Du spürst das Gefühl im Körper.

Gleichzeitig kannst du den Impuls wahrnehmen,
es weghaben oder mehr davon zu wollen.

Akzeptieren heißt:

Du folgst diesem Impuls nicht mehr.

Nicht, weil du dich beherrschst.

Sondern, weil du ihn siehst – und bleibst.

Und so beginnt sich der Sandsack zu lösen.

DER INNERE WENDEPUNKT

Der Wendepunkt geschieht in diesem einen stillen Moment:

Du hörst auf, innerlich gegen das zu sein,
was du gerade spürst.

Nicht durch einen großen Entschluss.

Sondern durch ein leises Nachgeben.

Viele erleben diesen Moment als:

ein inneres Weicherwerden

ein Nachlassen von Druck

ein freierer Atem
eine kleine Weitung im Brustraum

Das Gefühl ist da.
Der Gegenimpuls ist weg.
Und genau das verändert alles.

In diesem Zustand entlädt sich gebundene Energie,
weil nichts mehr dagegenhält.

Manchmal zeigt sich in diesem Moment auch Erleichterung,
Weite oder eine leise Freude.

Auch das braucht nichts –
keinen Zugriff,
keine Verstärkung,
kein Festhalten.

AKZEPTIEREN IST EIN KÖRPERLICHER VORGANG

Vollständiges Akzeptieren ist kein gedanklicher Entschluss wie:

„Ich akzeptiere das jetzt.“

Echtes Akzeptieren merkst du daran, dass:
der Körper nicht mehr gegenhält
die Muskeln minimal loslassen
der Atem freier fließt

Du machst nichts –
du lässt etwas aufhören.

Und im Aufhören wird das Gefühl beweglich –
bereit, sich zu lösen.

VERKÖRPERTE PRAXIS: DER INNERE FRIEDENSSCHLUSS

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Stelle,
an der du das Gewicht spürst.

Dann sage nicht viel.

Nur einen leisen Satz – eher als Haltung, denn als Worte:

„Du darfst gerade da sein.“

Diese Erlaubnis braucht nur diesen Moment.

Prüfe innerlich, ob noch Widerstand dagegen da ist.

Und wenn ja:

drücke ihn nicht weg

analysiere ihn nicht

Lass auch ihn weicher werden.

Wenn der Widerstand sich löst,

kann sich das Gefühl lösen –

wie ein Sandsack, der seine Bindung verliert.

WAS SICH DURCH AKZEPTIEREN VERÄNDERT

Durch Akzeptieren geschieht etwas sehr Konkretes.

Die emotionale Energie wird nicht mehr festgehalten.

Sie bleibt nicht mehr im inneren Dagegenhalten stecken.

Sie wird beweglich.

Die Energie beginnt wieder zu fließen.

Und fließende Energie kann den Körper verlassen.

In vielen Momenten ist dies der Punkt,
an dem ein Sandsack fällt:
still,
unspektakulär,
ohne Druck,
einfach dadurch, dass keine Hand mehr daran zieht.

Nicht jedes Gefühl löst sich gleich.

Manche Gefühle lösen sich rasch.

Andere werden erst langsam leichter.

Manche kehren mehrmals zurück, bevor sie wirklich gehen.

Das ist kein Fehler.

Es ist der Rhythmus deines inneren Systems.

Dieser Schritt ist kein Schalter.

Er ist ein Dableiben bei dem, was da ist.

AKZEPTIEREN IST KEIN ENZUSTAND

Akzeptieren ist kein Zustand, den man „erreicht“.

Manchmal:

gelingt es leicht

manchmal nur für Sekunden

manchmal gar nicht

Dann bist du einfach wieder Mensch.

Dann darfst du:

erneut anhalten

die Flamme wieder bemerken

und den Weg von dort neu gehen

Jedes Mal kann sich wieder etwas lösen –
manchmal viel, manchmal wenig,
manchmal erst später.

Jetzt ist die Flamme da.

Das Gefühl ist gespürt.

Der Kampf ist leiser geworden.

Vielleicht ist ein Sandsack gefallen.

Vielleicht löst er sich gerade.

Jetzt muss nichts mehr getan werden.

Jetzt darf im vierten Schritt etwas geschehen.

Übergabe – das Loslassen der gedanklichen Strickenden
und das Vertrauen in den natürlichen Auftrieb.

MINI-ÜBUNG – DER INNERE FRIEDENSSATZ

Wenn du Widerstand spürst, sage innerlich leise:

„Ja, das darf da sein.“

Nicht als Technik – sondern als Haltung.

Übergabe

WENN DER PILOT LOSLÄSST UND DER AUFTRIEB ÜBERNIMMT

Durch die letzten drei Schritte

hat sich bereits etwas gelöst.

Vielleicht nur leise.

Vielleicht nur für einen Moment.

Jetzt geschieht etwas,

das du nicht mehr machen kannst.

Gedankliches Eingreifen lässt nach,

weil es nicht mehr gebraucht wird.

Handeln entsteht von selbst.

Das ist Übergabe.

ÜBERGABE IST KEIN WEITERER AKT DES WILLENS

Viele Menschen versuchen auch Übergabe noch zu steuern:

„Jetzt muss ich richtig loslassen.“

„Jetzt muss ich vertrauen.“

„Jetzt darf ich nicht mehr kontrollieren.“

Doch all das ist noch immer:

der Pilot, der steuert.

Übergabe beginnt nicht dort,

wo du etwas „besser machst“.

Sie beginnt dort,
wo du aufhörst, noch etwas machen zu wollen.

Du lässt jetzt den gedanklichen Griff los:
das Festhalten an den Strickenden.

WAS SICH NACH DEM KAMPF VON SELBST VERÄNDERT

Wenn der Widerstand nach Spüren und Akzeptieren endet,
geschieht etwas unmittelbar.

Die Spannung verliert ihre Starre.

Die Enge wird beweglicher.

Die emotionale Energie beginnt zu fließen.

Nicht, weil du es willst.

Sondern weil sie nicht mehr gebunden ist.

Häufig bleiben noch Gedanken,
als lose Regungen im Geist.

Zum Beispiel:

„Ich sollte das noch klären.“

„Vielleicht habe ich doch etwas falsch gemacht.“

„Ich denke das nur noch einmal durch.“

Und hier zeigt sich Übergabe:

Du folgst diesen Regungen nicht weiter.

EIN STILLER UNTERSCHIED

Auch nach einem gelösten Sandsack
können innere Sätze auftauchen.

Das bedeutet nicht,
dass das Gefühl noch da ist.

Zurück bleiben lose Strickenden –
vertraute Gedankenmuster,
die noch am Korb hängen.

Und genau hier wird Übergabe konkret:
Du steigst nicht mehr in sie ein.
Du lässt sie ungefüttert.

Was nicht genährt wird,
kann nichts Neues mehr tragen.

Du musst diese Strickenden nicht verstehen.
Es reicht, sie nicht weiter festzuhalten.

DIE FLAMME TRÄGT JETZT – NICHT MEHR DER GEDANKE

Am Anfang hast du die Flamme bewusst bemerkt.
Jetzt zeigt sich ihre tiefere Funktion.

Sie trägt –
als natürliche Auftriebskraft von Bewusstsein selbst.

Solange gekämpft wird,
arbeitet sie gegen Widerstand.

Wenn der Kampf endet
und der gedankliche Zugriff nachlässt,
arbeitet sie frei.

Das ist der Beginn
des stabilen Steigens.

WIE SICH ÜBERGABE VERKÖRPERT ZEIGT

Übergabe zeigt sich oft sanft als:

ein leiseres Inneres

ein Nachlassen von innerem Halten

ein Sich-tragen-lassen

Einverstanden-Sein –

ohne zu wissen, womit genau

Äußerlich kann alles noch offen sein.

Und doch ist innerlich etwas Entscheidendes geschehen:

Du bleibst im Raum,

statt im inneren Kommentieren.

DER MOMENT, IN DEM DER PILOT DIE HÄNDE SINKEN LÄSST

Stell dir vor:

Der Pilot hat lange gesteuert.

Er hat kontrolliert.

Er hat gegengeregelt.

Er hat gezogen.

Jetzt – ganz leise –

lässt er die Hände sinken.

Nicht, weil er aufgibt.

Sondern weil er spürt:

„Ich muss das hier nicht mehr führen.“

Das ist kein Verlust von Verantwortung.

Das ist das Ende von Überforderung.

Nicht nur gegenüber Gefühlen.

Auch gegenüber Gedanken.

ÜBERGABE IST VERTRAUEN OHNE OBJEKT

Übergabe ist kein Vertrauen in:

Menschen

Umstände

Lösungen

Garantien

Übergabe ist ein grundloses Vertrauen.

Ein Vertrauen in das,

was geschieht,

wenn du dich nicht mehr

in die alten gedanklichen Stricke einhakst.

Du weißt nicht, was als Nächstes kommt.

Und du musst es nicht wissen.

JETZT ENTSTEHT AUFTRIEB

Erst hier, in der Übergabe,

beginnt der Auftrieb stabil zu werden.

Nicht als Euphorie.

Nicht als Hochgefühl.

Sondern als:
innere Weite
leiser Frieden
gelöste Spannung
stille Klarheit
Freude ohne Grund
gelassene Glückseligkeit

Der Ballon steigt nicht durch dein Wollen.
Er steigt durch das,
was immer schon steigen wollte –
wenn keine Stricke mehr Ballast tragen.

ÜBERGABE IST KEIN ENZZUSTAND

Auch Übergabe ist kein Zustand,
den man „für immer hat“.

Manchmal:
geschieht sie leicht
manchmal nur für Sekunden
manchmal gar nicht

Das gehört dazu.

Dann darfst du wieder:
anhalten
die Flamme bemerken
spüren
akzeptieren

Und die Strickenden erneut aus der Hand geben.

So verkümmern sie mit der Zeit –
und verlieren jede Tragkraft.

DIE VIER SCHRITTE ALS EIN EINZIGER INNERER ATEM

Mit der Zeit merkst du:

Die vier Schritte sind keine starre Abfolge mehr.

Sie werden:

ein einziger innerer Atem

ein ständiges Zurückkehren

ein immer feineres Nachlassen von Kontrolle

Anhalten – Spüren – Akzeptieren – Übergabe

werden zu einem stillen inneren Fluss.

Und in diesem Fluss

trägt dich nicht mehr dein Wollen –

sondern deine eigene Bewusstheit.

Jetzt ist klar:

Die Flamme kann immer wieder bemerkt werden

Das Gewicht kann immer wieder gespürt werden

Der Kampf kann immer wieder enden

Die Strickenden können immer wieder losgelassen werden

Nicht im Rückzug aus dem Leben.

Sondern mitten im Leben.

Im nächsten Kapitel geht es deshalb um:

Dein Alltag als Luftraum – wie du diesen Weg in Beziehungen, Entscheidungen,
Stress und Freude lebst.

MINI-ÜBUNG – DIE STRICKENDEN LOSLASSEN

Wenn altbekannte Gedanken auftauchen:

Erkläre sie nicht.

Analysiere sie nicht.

Kämpfe nicht gegen sie.

Sage innerlich nur:

„Ich halte das nicht mehr fest.“

Dein Alltag als Luftraum

WIE DU DIE VIER SCHRITTE MITTEN IM ALLTAG LEBST

Wenn du im Luftraum des Alltags schwebst,
bist du weiterhin mitten im Geschehen.

Die Häuser sind noch da.

Die Wege.

Die Herausforderungen.

Aber sie ziehen dich nicht mehr vollständig hinein.

Du siehst Zusammenhänge.

Du erkennst Richtungen.

Du hast Überblick.

Weil du nicht mehr verstrickt bist.

Genau diese Qualität zeigt sich,
wenn du im Alltag immer wieder
anhältst,
spürst,
aufhörst zu kämpfen
und innerlich loslässt.

Die vier Schritte sind mitten im Leben zu Hause –
nicht außerhalb davon.

Sie sind kein geschützter Übungsraum.

Sie sind für mitten im Leben gedacht:

im Gespräch

in Konflikten

in Entscheidungen

in Überforderung

in Nähe

in Freude

Dein Alltag ist kein Hindernis für diesen Weg.

Er ist sein eigentliches Übungsfeld.

DIE VIER SCHRITTE ALS INNERE BEWEGUNG

Im Alltag zeigen sich die vier Schritte selten als klar getrennte Abfolge.

Sie fließen ineinander

und werden zu einer inneren Bewegung,

die sich immer wieder neu formt.

Oft beginnt sie damit, dass du innehältst.

Dann wird spürbar, was dein Körper trägt.

Und indem du aufhörst, innerlich dagegen zu kämpfen,

kann sich das Festhalten allmählich lösen.

Manchmal in Sekunden.

Manchmal über Stunden.

Manchmal über Tage.

Wichtig ist nicht die perfekte Reihenfolge.

Wichtig ist die Richtung der Bewegung:

Weg vom Reagieren – hin zur Bewusstheit.

Weg vom Kampf – hin zum Getragen-Sein.

Weg vom Ziehen an den Stricken – hin zur inneren Freiheit.

DIE BEWEGUNG WIRD NATÜRLICH

Am Anfang ist die innere Bewegung noch etwas,
dem du dich bewusst zuwendest:

ein inneres Üben

ein Erinnern

ein Zurückkehren

Mit der Zeit verändert sich etwas.

Du denkst im Alltag nicht mehr so oft an
Anhalten, Spüren, Akzeptieren und Übergabe.

Du überprüfst nicht mehr ständig,
ob du gerade einen Schritt ausführst.

Manchmal merkst du erst im Nachhinein:

„Ich habe die Situation gar nicht kontrolliert.“

„Ich bin nicht weiter eingestiegen.“

„Ich habe nichts hinzugefügt.“

Du gerätst noch ins Ziehen.

Du gerätst noch in den Kampf.

Das gehört zum Leben.

Aber du bleibst nicht mehr so lange darin hängen.

Du findest schneller zurück.

Weil dein Körper den Weg kennt.

Weil Präsenz vertrauter geworden ist.

Weil der innere Kampf nicht mehr automatisch anspringt.

Die vier Schritte sind nicht verschwunden.

Sie sind stiller geworden.

Selbstverständlicher.

Was früher wie ein Werkzeug wirkte,
zeigt sich nun als innere Haltung.

Nicht bewusst angestrengt.

Sondern still lebendig.

ANHALTEN IM ALLTAG – MITTEN IM GESCHEHEN

Anhalten ist kein äußerer Stopp –

es ist ein inneres Innehalten.

Du musst nicht stehenbleiben,

dich zurückziehen oder alles unterbrechen.

Anhalten bedeutet:

Du erkennst,

dass du gerade wieder ganz im Reaktionsmodus bist.

Zum Beispiel:

im Streit

in Stress

in innerem Druck

im Grübeln

in Angst

Dann geschieht innerlich nur dieser kleine Moment:

„Ah – ich bin gerade wieder im Reagieren.“

„Ich ziehe gerade wieder an den Stricken.“

Und genau dadurch bemerkst du die Flamme wieder.

Ganz unscheinbar – von außen nicht sichtbar.

Aber innerlich sehr real.

SPÜREN IM ALLTAG – MITTEN IM TUN

Spüren im Alltag heißt nicht:

dich hinzusetzen

die Augen zu schließen

dich herauszunehmen

Spüren im Alltag heißt:

Du nimmst wahr,

was dein Körper gerade trägt –

während du weiterlebst.

Zum Beispiel:

Enge im Bauch beim Telefonat

Druck im Brustraum bei Kritik

Unruhe in einem Meeting

Schwere bei einer Entscheidung

Du musst nichts daraus machen.

Du musst nichts lösen.

Du spürst – und bleibst da.

Der Sandsack wird bewusst.

Mehr musst du für jetzt nicht tun.

AKZEPTIEREN IM ALLTAG – NICHT GEGEN DICH ARBEITEN

Akzeptieren heißt:

aufhören, innerlich gegen das zu sein,

was gerade in dir geschieht –

ohne es gut finden zu müssen.

Deine Angst

Deine Unsicherheit

Deine Wut

Deine Überforderung

All das darf da sein –
ohne es weiter zu nähren durch Widerstand.

Und genau dadurch
verliert der innere Druck seinen Gegenspieler
und ein Sandsack kann sich lösen –
still, mitten im Alltag.

ÜBERGABE IM ALLTAG – HANDELN OHNE VERKRAMPFUNG

Übergabe heißt:

du handelst –
aber ohne inneren Zwang.

Du triffst Entscheidungen.

Du setzt Grenzen.

Du sprichst aus.

Du gehst oder bleibst.

Aber nicht mehr aus:

Verkrampfung

Angst

Selbstkampf

Sondern aus einer friedlichen Klarheit.

Aus etwas, das nicht gemacht wird –
sondern sich zeigt.

Und vor allem:

Du steigst nicht mehr in jedes Strickende ein, das auftaucht.

WENN DU MERKST: „ICH BIN WIEDER GANZ IM ZIEHEN“

Es wird immer wieder geschehen,
dass du merkst:

Ich denke wieder ununterbrochen.

Ich reagiere wieder nur noch.

Ich versuche wieder zu kontrollieren.

Ich bin wieder ganz im Ziehen.

Manchmal zeigt sich dabei auch
ein bekanntes Gefühl im Körper –
oder eine neue Schwere.

Dann ist das kein Scheitern.

Es ist nur ein Zeichen dafür,
dass deine Aufmerksamkeit wieder ganz
im Geschehen aufgegangen ist.

Dann genügt es zunächst anzuhalten
und ehrlich zu bemerken:

„Ich bin gerade wieder ganz im Ziehen.“

ES GEHT NICHT UM PERFEKTE ZUSTÄNDE

Dieser Weg ist kein Projekt zur Selbstopтимierung.

Es geht nicht darum:
immer ruhig zu sein

immer gelassen zu bleiben
nie wieder Angst zu haben

Es geht um etwas viel Näheres:
Du hörst auf,
gegen dich selbst zu kämpfen.

Und das genügt,
damit sich dein Leben
von innen her verändert.

Manchmal zeigt sich daraus auch im Außen etwas Neues.
Manchmal bleibt alles, wie es ist.

Beides ist in Ordnung.

DER VERBESSERER DARF JETZT MITGEHEN

Vielleicht gibt es in dir
immer noch einen Teil,
der alles richtig machen möchte.

Der wissen will,
ob du genug anhältst.
Ob du richtig spürst.
Ob du schon weiter sein müsstest.
Ob das nicht längst leichter gehen sollte.

Dieser Teil meldet sich oft im Alltag:
nach einem Streit
bei einem Rückfall ins Grübeln
wenn du merkst, dass du wieder gezogen hast

oder wenn du denkst:

„Jetzt hätte ich doch anders reagieren sollen.“

Auch das gehört dazu.

Du musst diesen Teil nicht loswerden.

Du musst ihn nicht beruhigen.

Du musst ihn nicht überzeugen.

Es reicht, ihn wahrzunehmen.

Vielleicht ganz neutral.

Vielleicht mit etwas Freundlichkeit.

Vielleicht sagst du innerlich nichts.

Vielleicht nur sanft:

„Ah – da ist wieder dieser Anspruch.“

Und dann gehst du nicht weiter mit ihm mit.

Du steigst nicht in die Bewertung ein.

Du erklärst dich nicht.

Du beginnst keinen neuen inneren Kampf.

Der Verbesserer darf mitgehen.

Er muss nichts mehr beweisen.

Er ist ein Phänomen,

das auftaucht und wieder vergeht.

Nicht etwas, das korrigiert werden muss.

Nicht etwas, das dich definiert.

Und je weniger du gegen ihn arbeitest,

desto leiser wird er von selbst.

Du brauchst keine besonderen Situationen.

Keine speziellen Umstände.

Keine perfekten Bedingungen.

Dein Alltag genügt vollkommen:

deine Familie

deine Arbeit

deine Hoffnungen

deine Zweifel

deine Freude

Alles darf dein Übungsfeld sein.

Nicht, um besser zu funktionieren.

Sondern um immer wieder

zu dir zurückzukehren.

Du hast jetzt gesehen:

Die vier Schritte sind kein Weg weg vom Leben.

Sie sind ein Weg tiefer ins Leben hinein.

Und doch führt dieser Weg noch weiter –

nicht nach außen,

sondern nach innen:

Dorthin, wo sich zeigt,

dass du nie wirklich der Pilot warst –

sondern immer schon die Weite,

in der alles geschieht.

Abschluss

DU BIST NICHT DER PILOT. DU BIST DER HIMMEL.

Du bist diesen Weg gegangen.

Du hast angehalten.

Du hast gespürt.

Du hast aufgehört zu kämpfen.

Du hast die Stricke und ihre Enden
immer wieder losgelassen.

Vielleicht nicht einmal.

Vielleicht viele Male.

Vielleicht immer wieder neu.

Und dabei kannst du etwas leise bemerken:

Dass das, was du lange für dich gehalten hast –
der, der zieht
der, der kämpft
der, der etwas bewirken muss –
nicht dein eigentliches Wesen ist.

All das geschieht.

Aber es geschieht in dir –
nicht als du.

Der Pilot ist eine Erfahrung.

Eine Rolle.

Etwas zutiefst Menschliches.

Und genau dadurch zeigt sich etwas –
nicht neu,
sondern vertraut.

Du bist nicht der Pilot.
Du bist der Himmel.

Der Raum,
in dem all das überhaupt erscheinen kann.

DU STEIGST NICHT WEG – DU KOMMST AN

Am Anfang wirkt es oft so,
als würdest du irgendwohin unterwegs sein:
raus aus der Enge
weg von alten Mustern
hin zu Leichtigkeit
hin zu Freiheit

Doch je stiller du wirst,
je weniger du kämpfst,
je öfter du einfach anhältst,
desto klarer zeigt sich:

Du steigst nicht weg.
Du kommst an.

Nicht woanders.
Sondern hier –
im einfachen Dasein.

Und hier darf auch das Bild still werden.
Der Ballon.

Das Steigen.

Das Unterwegssein.

Es war hilfreich –

es braucht jetzt nichts mehr sein.

EIN LETZTER STILLER SATZ

Du musst diesen Weg nicht festhalten.

Du darfst ihn sein lassen.

Dann öffnen sich –

nicht als etwas Besonderes,

nicht als Antwort,

nicht als Zustand –

ein einfaches Hiersein,

ein stilles Einverstanden-Sein,

ein tiefer Frieden ohne Ursache.

Nicht weil etwas erreicht wurde.

Sondern weil nichts mehr geführt wird.

Und darin zeigt sich,

immer wieder mitten im Leben

ganz selbstverständlich:

Du warst nie unterwegs.

Du warst nie getrennt.

Du warst nie nicht da.

Du warst die ganze Zeit

der Himmel,

in dem alles geschehen durfte.

Das Heißluftballon-Mantra

Hamsa Soham

HAM – bemerken

SA – spüren

SO – sein lassen

HAM – gehen lassen

Wie du weitergehen kannst

DAS HÖRBUCH

Der von mir gesprochene Weg –
für ein tieferes, meditatives Erleben.

Zusätzlich enthält das Hörbuch eine
geführte Praxis zum direkten Spüren.

Mehr dazu:

saschaplanert.de/mehr

Wenn dich dieser Begleiter berührt hat, darfst du ihn gern weitergeben.

© 2026 Sascha Planert