

DIE LÜCKE

Du atmest, seit du auf der Welt bist. Rund zwanzigtausend Mal am Tag. Und zwanzigtausend Mal passiert dabei etwas, das du noch nie bemerkt hast.

Der Atem kommt herein. Durch die Nase, durch die Kehle, hinunter in den Bauch. Er kommt unten an.

Und bevor er wieder aufsteigt, ist da ein Moment, in dem nichts geschieht.

Nicht angehalten. Nicht gemacht. Er ist einfach da.

SO FINDEST DU IHN

Setz dich hin. Irgendwo, wo dich ein paar Minuten niemand anspricht. Du musst nicht gerade sitzen, und du musst nichts richtig machen.

Atme normal weiter. Verändere nichts — das ist das Schwerste daran.

Dann richte deine Aufmerksamkeit auf das Ende des Ausatmens. Nicht auf den Atem. Auf die Stelle, an der er unten angekommen ist und noch nicht zurückkommt.

Beim ersten Mal ist sie kurz. Beim zehnten Mal merkst du, dass sie da ist.

WAS DORT IST

Nichts von dem, was du mit dir herumträgst.

Nicht verdrängt — es existiert dort einfach nicht. Das ist der Unterschied.

Du musst mir das nicht glauben. Dein Körper macht es, ob du es glaubst oder nicht. Es hat dir nur nie jemand gesagt.

WAS DIESE SEITE KANN UND WAS NICHT

Diese Seite zeigt dir, wo die Lücke ist.

Das Video führt dich hinein und zeigt, was man damit macht.

Und beides nützt nichts, wenn du es einmal liest und nickst. Drei Minuten heute. Morgen wieder. Übermorgen wieder.

Wer einmal durchschaut und nicht übt, hat eine Seite gelesen. Sonst nichts.

Wer übt, geht den Weg. Anders bin ich ihn auch nicht gegangen.

Udo Baron de Rath

Möglichkeit 1 — Die Lücke. Als Videodatei, 29 €.

checkout-ds24.com/product/734965