

Führung kommt aus deiner Stille

Ist es nicht ein Geschenk zu wissen, dass wir nicht allein sind, dass wir von guten Mächten wunderbar geborgen sind und dass wir immer um Hilfe bitten können? Und dass wir weise und liebevoll geführt werden, wenn wir uns nur dafür öffnen.

Wir leben in einer Zeit, in der Vieles an die Oberfläche kommt, was lange verborgen war. Es kommt an die Oberfläche, damit wir es anschauen und in uns transformieren können. Da sind so viel Schmerz, soviel Angst, so viel Verunsicherung und Groll – aber auch so viel Sehnsucht nach Wahrheit – in der Welt draußen wie in unserem tiefsten Inneren.

Verborgen unter den Masken der Konventionen, Rollen und Selbstkonzepte. Nun ist es an der Zeit, die Masken abzunehmen, zu uns selbst zu kommen, wahrhaftig zu werden. Es ist an der Zeit, alte Verhärtungen loszulassen, Schutzpanzer und Verteidigungsanlagen abzubauen und liebevoller und mitfühlender zu werden – mit anderen und dafür vor allem erst einmal auch mit uns selbst.

Gerade in dieser Zeit, die so voller Bedrohungen zu sein scheint?

Es ist erstaunlich, aber: Ja, gerade in dieser Zeit geht es offenbar für viele von uns um genau diesen Weg. Es wirkt so, als ob gerade jetzt viel Unterstützung dafür da ist. Unterstützung, Altes loszulassen und uns für neue, friedvolle Erfahrungen zu öffnen. Die im Außen so deutlich sichtbar gewordene Spaltung und Trennung zeigt vielen von uns, wie schnell wir selbst spalten, in Vorwurf und Rechthaberei gehen, in die Angst, und wie wir dadurch das in die Welt bringen, worunter wir doch eigentlich schon so lange kollektiv leiden. Sie zeigt uns auch, wie sehr wir uns abgetrennt haben voneinander, von unseren eigenen Herzen, von unserer wahren Natur.

Wir dürfen, statt vordefinierte Beziehungen zu haben, wieder miteinander in Beziehung **sein**, mit dem, was jetzt, in diesem Moment, zwischen uns wirklich lebendig ist.



Wir dürfen einander immer wieder an unseren Herzensweg erinnern:

aus der Angst in die Liebe. Wir dürfen einander gute Wünsche schicken, füreinander um Hilfe bitten und uns so auch auf geistigem Wege nah sein und uns gegenseitig unterstützen.

Wir dürfen wieder ins Vertrauen gehen und erkennen, dass uns am Ende alles zum Besten dient, auch wenn es zunächst gar nicht danach aussieht. Wir können üben Ja zu sagen, zu dem was ist, und erleben, wie es Hesse formuliert hat, dass Bejahung Magie ist. Wir dürfen unsere Antennen wieder mehr nach innen richten. Wir dürfen unseren konditionierten Verstand liebevoll vom Thron nehmen, wieder mehr ins Spüren kommen, Gefühle fühlen, auch unseren Schmerz fühlen, ohne uns an unsere Geschichten dazu zu klammern. Wir dürfen still werden, ins Lauschen kommen und uns für die höhere Weisheit in uns öffnen.

Wirkliche Bejahung ist nur im gegenwärtigen Augenblick möglich, wenn wir präsent sind, verbunden, in einem höheren Bewusstsein, frei von unserer Identifikation mit dem Ego. Eine Öffnung für dieses Höhere in uns, von dem wir uns führen lassen können, ist nur möglich, wenn wir still und empfangsbereit werden.

Der praktische Weg von Breema, einer Verbindung von Körperarbeit und Weisheitslehre, ist den



von Cornelia Weiß, Diplom-Psychologin & Breema-Lehrerin

Verstand zum Körper zu bringen. Immer wieder. Bis auch das Gefühl als unterstützende Energie hinzukommt und die innere Öffnung geschieht. Wenn wir, jetzt in diesem Moment, wahrnehmen, dass da ein Körper ist, der atmet, der Bewegung hat, der vielleicht auch Berührung erfährt, können wir uns in uns selbst einen und zu einer unmittelbaren Erfahrung unseres Daseins kommen – und damit zu etwas, was wir wirklich mit Sicherheit wissen können. Eine wertvolle Praxis dafür sind die vielfältigen und spielerischen Selbst Breema-Übungen.

Der Name einer solchen Übung ist: **Führung kommt aus deiner Stille.**

Cornelia Weiß
 PRAXIS FÜR INNEREN FRIEDEN

- Coaching
- Supervision
- Breema-Körperarbeit

www.cornelia-weiss.de • 04354 - 809 86 09