

Freiheit ist in *diesem* Moment

In einer Zeit, in der viele unserer gewohnten Freiheiten eingeschränkt sind, sind wir mehr denn je aufgerufen, uns auf unsere eigentliche Freiheit zu besinnen: die Freiheit im Inneren.

Irgendwann beginnen wir zu verstehen, dass nicht die Dinge und Ereignisse entscheidend sind, sondern unsere Sicht darauf, unsere Deutungen und Bewertungen. Unsere Wahrnehmung und unsere Gedanken sind stark geprägt von unserer Vergangenheit. Was wir früher erlebt und wie wir das bewertet haben, beeinflusst, was wir heute erleben, welche Emotionen in uns aufsteigen,



wie wir reagieren und was wir erwarten. Das läuft ganz automatisch ab, wir sind konditioniert. Das kann jeder bestätigen, der in einer Situation zum wiederholten Male auf dieselbe unbefriedigende Art reagiert hat, zum Beispiel ungeduldig oder gereizt, obwohl er sich fest vorgenommen hatte, ruhig und gelassen zu bleiben. Ein Knopfdruck, und das alte Programm läuft wieder ab. Wir haben unbewusste Erwartungen, wie etwas sein/nicht sein sollte, und wenn es dann anders ist, geraten wir in Anspannung, Ängste, Ärger, oder wir fühlen uns hin- und hergerissen zwischen unterschiedlichen Anforderungen und Bedürfnissen. Ohne einen sicheren inneren Bezugspunkt sind wir wie Heu im Wind. Wenn wir sehen können, dass wir nicht Opfer der äußeren Umstände, sondern gefangen in unseren eigenen Wahrnehmungs- und Denkmustern sind, ist das der erste Schritt auf dem Weg in die innere Freiheit. Damit verlieren diese Muster noch lange nicht ihre Wirksamkeit, aber wir begreifen, dass wir eine Wahl haben, dass wir ihnen nicht glauben, uns nicht von ihnen unser Leben diktieren lassen müssen. Dann werden wir bereit, unseren unzuverlässigen konditionierten Verstand vom Thron

zu nehmen. In uns wächst der Wunsch nach einer zuverlässigen Perspektive, nach einem höheren Bewusstsein. Mich hat der Wunsch, mich selbst besser zu verstehen und das Leben aus einem höheren Bewusstsein heraus leben zu können, zu Breema® geführt, der Kunst, präsent zu sein. Diese Verbindung von Weisheitslehre und Körperarbeit

lädt uns ein, uns von ihr auf dem Weg in die innere Freiheit ganz praktisch anleiten und unterstützen zu lassen. Letztendlich gilt es, immer und immer wieder dem Sog des unbewussten Gedankenstroms zu widerstehen. Wir sind in der Regel so sehr mit dem identifiziert, was da oben in unserem Kopf abläuft, dass wir es noch nicht einmal merken. Erst wenn ich mir dessen bewusst werde, habe ich eine Chance. Wenn ich sehe, dass ich im Kopf bin, ist dieses Sehen die Öffnung, durch die ich gehen kann. Das macht mich dankbar für das Sehen, völlig unabhängig davon, was für Gedanken das gerade sind. Denn nun, im Augenblick des Sehens, habe ich wirklich eine Wahl. Nun kann ich meine Aufmerksamkeit von den Gedanken abziehen und auf das richten, was gerade jetzt stattfindet. Und wo kann ich das erleben? Natürlich nur in meinem Körper. Ich erlebe zum Beispiel, und das können Sie jetzt beim Lesen leicht für sich mitvollziehen, dass der Körper atmet, dass er eine Haltung hat, dass er sich bewegt. Wenn ich diese Verbindung von Körper und Verstand lange genug halte, kommt das Gefühl unterstützend hinzu. Nun bin ich in mir geeint und es geschieht eine weitere

Öffnung: Mein Herz öffnet sich, ich bin wach und präsent da und bekomme dadurch Zugang zu einem neuen, höheren Bewusstsein. Ich komme zu mir selbst nach Hause, finde neue Perspektiven und Antworten.



von Cornelia Weiß,
Diplom-Psychologin
& Breema-Lehrerin

Von der Zeitebene der Gedanken, der Ebene von Vergangenheit und Zukunft, bin ich zum unmittelbaren Erleben des gegenwärtigen Augenblicks gekommen. Im Moment zu sein heißt frei von Zeit, frei von Konditionierungen zu sein. Es gibt verschiedene Praktiken, die uns unterstützen können, mehr in unseren Körper, mehr in Balance, mehr in unsere innere Freiheit zu kommen. Breema® ist für mich der konsequenteste Weg, wirklich ins unmittelbare, urteilsfreie Erleben des Augenblicks zu kommen, frei von Erwartungen und Konzepten, verbunden mit dem Herzen, ganz im Dasein. Breema® ist das Nachhausekommen in die Präsenz. Die Praxis besteht unter anderem aus spielerischen, entspannenden und belebenden Körperübungen, den Selbst-Breema®-Übungen, die in Seminaren und Einzelarbeit vermittelt werden. Für die innere Ausrichtung während dieser Übungen, wie bei allen Aktivitäten des Alltags, ist das Arbeiten mit den *neun Prinzipien der Harmonie* hilfreich. Unter www.breema.com können Sie viele kostenlose Inspirationen und Anleitungen finden, zum Beispiel auch in Form von Videos und Online-Seminaren. Ich möchte die Unterstützung von Breema® in meinem Alltag nicht missen. Gerade in dieser Zeit! Jeder bewusst erlebte Moment ist ein Moment innerer Befreiung. Je öfter ich das erlebe, desto mehr wächst in mir die Bereitschaft, wirklich immer wieder einen Schritt in Richtung innerer Freiheit zu tun.

„Wir können die Ereignisse des Lebens nicht kontrollieren. Selbst wenn du versuchst, dich im Voraus darauf vorzubereiten, die Dinge werden sich nie genau so entwickeln, wie du es erwartest. Der beste Weg, mit den Ereignissen zurecht zu kommen, ist der, eine Beziehung mit dir selbst zu schaffen. Denn was auch immer geschieht und auf dich einwirkt – du bist es, der damit zurechtkommen muss. Wenn du dich in einen ausgeglichenen Zustand bringst, indem du Körper und Verstand vereinst, siehst du Möglichkeiten, die du sonst nicht hättest sehen können. Du kannst die Ereignisse aus einer neuen Perspektive heraus zuordnen, von einer höheren Dimension aus. Ereignisse kommen und gehen. Ob du versuchst, sie zu beeinflussen oder nicht, im Lauf der Zeit verändern Dinge sich. Aber wie die Ereignisse sich auch entwickeln, für dich ist immer eines wichtig: in dir selbst vereinigt zu sein. So ist die Energie, die du nutzt, um Körper und Verstand zusammenzubringen, immer weise genutzte Energie.“

aus „Child of Existence, Child of Society“,
Jon Schreiber, Breema Center Publishing

Cornelia Weiß
Praxis für inneren Frieden

- Coaching
- Supervision
- Breema-Körperarbeit

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