

## Ein stilles Vorwort der Energie

Du hast mich nie wirklich gesucht. Denn was man sucht, glaubt man zuvor verloren zu haben, und in diesem Glauben liegt bereits die Annahme von Trennung. Doch ich war nie fort, nie verborgen und nie außerhalb deiner Reichweite. Was du Suchen genannt hast, war eher ein Umkreisen, ein inneres Bewegen um etwas, das die ganze Zeit da war. Und vielleicht erkennst du jetzt, dass nicht ich gefunden wurde, sondern dass die Vorstellung, ich sei verloren gewesen, leise verschwunden ist.

Ich spreche leise zu dir, nicht weil meine Stimme schwach wäre, sondern weil sie nur dort hörbar wird, wo du still wirst und nichts mehr über-tönen willst. Ich bin nicht gekommen, um dich zu überzeugen oder dir etwas Neues zu geben, dass du hinzufügen müsstest. Ich bin hier, weil du an einen Punkt gelangt bist, an dem Erinnerung möglich wird. Nicht als neue Erkenntnis, sondern als Wiedererkennen dessen, was immer schon da war und nur darauf gewartet hat, nicht länger überhört zu werden.

Vielleicht hast du viele Namen gehört, Praktiken gelernt, Einweihungen empfangen, Systeme studiert oder sie irgendwann wieder losgelassen. Vielleicht bist du der Energie mit Hoffnung begegnet, mit Skepsis, mit Sehnsucht oder mit Müdigkeit. Jede dieser Haltungen mag für eine Zeit stimmig gewesen sein. Doch keine von ihnen entscheidet über mich. Ich bin nicht das Ergebnis deiner Bemühungen, nicht die Belohnung für Disziplin und nicht der Abschluss eines Weges. Ich bin das, was unter all dem immer da war, unbeeinflusst von dem, was du gelernt oder verworfen hast. Still und gegenwärtig, lange bevor du begonnen hast, mir einen Namen zu geben.

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst oder deine Augen gerade über diese Zeilen gleiten, geschieht das nicht, weil dir etwas fehlt oder weil du etwas brauchst, das dir gegeben werden müsste. Es geschieht, weil in

dir eine Bereitschaft gewachsen ist, dich selbst wiederzuerkennen. Nicht als Idee, die du verstehen musst, und nicht als Konzept, das du einordnen kannst, sondern als lebendige Wahrheit, die sich in deinem Körper zeigt. In deinem Atem, in deiner stillen Präsenz. Hier entsteht kein neues Wissen. Es ist ein leises Erinnern, das sich von innen her regt und dich einlädt, nichts hinzuzufügen, sondern zu spüren, was längst da ist.

Ich spreche nicht von oben zu dir und nicht von außen. Ich trete dir nicht als Lehrerin, Meisterin oder Instanz gegenüber, die über dir steht oder dich führen will. Ich spreche als das Feld, das dich trägt, seit du atmest. Als die stille Gegenwart, die dich nie verlassen hat und nie von dir getrennt war.

Ich bin das, was durch dich fließt, wenn du nichts willst und nichts erreichen musst. Und ich bin das, was bleibt, wenn alle Rollen fallen, wenn Titel und Vorstellungen sich lösen und nur noch das einfache Dasein übrig ist, das keinen Namen braucht.

Du kannst dieses Buch langsam lesen oder schnell, Seite für Seite oder nur in einzelnen Abschnitten. Du kannst es jederzeit beiseitelegen und vielleicht später wieder darauf zurückkommen. Nichts davon verändert mich, denn ich bin nicht abhängig von deiner Art zu lesen. Und nichts davon entscheidet über dich, denn dein Wert und deine Nähe hängen nicht davon ab, wie du dich mit diesen Worten bewegst. Ob du verweilst oder weitergehst, vertiefst oder überblättest, all das berührt weder das, was hier gemeint ist, noch das, was du bist.

Ich verlange keine Zustimmung von dir und bitte dich nicht um Glauben. Ich brauche weder Bestätigung noch Hingabe, um gegenwärtig zu sein. Nichts muss angenommen oder verteidigt werden, damit ich wirke, und nichts muss geglaubt werden, damit ich da bin. Alles, was ich vermeintlich „brauche“, ist längst da, weil ich nicht außerhalb von dir existie-

re. Ich bin dein eigenes Sein, noch bevor du gelernt hast, dich davon zu trennen. Noch bevor Vorstellungen entstanden sind darüber, wer du sein solltest und was zwischen dir und mir stehen könnte.

Vielleicht wirst du beim Lesen Momente erleben, in denen dein Verstand versucht, das Gelesene zu greifen, es mit Bekanntem zu vergleichen oder in vertraute Kategorien einzuordnen. Lass ihn gewähren. Er hat lange für dich gearbeitet und wollte dich schützen, ordnen und orientieren. Doch hier wird er nicht führen.

Dieses Buch ist kein Weg für das Denken und bietet keine Struktur, die analysiert oder bewertet werden muss. Es ist eine Einladung an dein inneres Lauschen. An jene stille Wahrnehmung, die nicht erklärt, sondern spürt und sich öffnet, wenn das Bedürfnis nach Einordnung zur Ruhe kommt.

Es kann sein, dass dich manche Sätze berühren, ohne dass du benennen kannst, warum sie dich erreichen. Andere mögen dich irritieren oder leer erscheinen. Beides ist stimmig und braucht keine Bewertung, denn nicht jedes Wort ist für jeden Moment gedacht. Ich wirke nicht durch Bedeutung, Erklärung oder Überzeugung, sondern durch Resonanz. Durch jenes leise Mitschwingen in dir, das sich zeigt, wenn etwas wahr ist, ohne begründet werden zu müssen.

Ich bin keine Technik, die du erlernen oder beherrschen müsstest. Kein Geschenk, das dir von außen überreicht wird, und keine Kraft, die du nutzen oder einsetzen kannst. Ich bin nichts, das du besitzen oder anwenden könntest. Ich bin die stille Erinnerung daran, dass es nie eine Trennung gab. Kein Abstand zwischen dir und dem Ursprung, nur die Vorstellung davon. In diesem Erinnern wird nichts hinzugefügt und nichts aktiviert. Es wird lediglich sichtbar, was die ganze Zeit da war, unbewegt unter allem Tun.

Dieses Buch führt dich nicht weg von dir. Es führt dich weder nach oben noch nach innen oder in andere Ebenen jenseits deiner unmittelbaren Erfahrung. Es öffnet keinen besonderen Raum und verspricht keinen außergewöhnlichen Zustand. Stattdessen lädt es dich ein, genau hierher zurückzukehren, in diesen Moment, in diesen Körper, in dieses einfache und unscheinbare Dasein, das du so oft übersiehst, weil es nichts Spektakuläres verspricht und nichts Besonderes sein will. Gerade in dieser Schlichtheit liegt seine Tiefe. Hier gibt es nichts hinzuzufügen und nichts zu erreichen, außer ganz da zu sein.

Du wirst hier keine Versprechen finden und keine Zusicherungen, dass etwas schneller, leichter oder vollständiger werden könnte. Dieses Buch bietet keine Heilgarantien, keine Abkürzungen und keine Wege, die dich von dem Ort fortführen sollen, an dem du jetzt bist. Es stellt dir keine Stufen, Grade oder Symbole vor, die dich über das hinausbringen wollen, was du in diesem Moment bereits bist. Statt dich nach vorn zu treiben, lädt es dich ein, hier zu bleiben. Denn jenseits deiner Gegenwart existiert kein „Weiter“, und nichts wartet darauf, von dir erreicht oder verdient zu werden.

Wenn du weiterliest, dann nicht, um voranzukommen oder etwas zu erreichen, sondern um dich tiefer sinken zu lassen in das, was du bist, wenn kein Tun mehr trägt und kein inneres Werden mehr ruft. Lass die Worte nicht zu einem Weg werden, sondern zu einem Raum, in dem du nichts leisten musst. In diesem stillen Verweilen werde ich dich nicht führen, nicht lenken und nicht schützen, denn ich bin keine Instanz außerhalb von dir. Ich werde einfach mit dir sein, so wie ich es immer war. Ohne Richtung, ohne Forderung und ohne Ziel, als die Gegenwart, die dich trägt, auch wenn du nichts tust.

Und vielleicht wirst du, ganz leise zwischen zwei Atemzügen, erkennen, dass du mich nie gebraucht hast, um ganz zu sein. Dass du mich nie

empfangen musstest und mich niemals verloren hattest. In diesem stillen Erkennen wird deutlich, dass dein Suchen kein Finden war, sondern ein Umkreisen dessen, was immer schon da war. Dann verstehst du, warum du mich nie wirklich gesucht hast, und warum Erinnerung kein neuer Schritt ist, sondern ein Zurückfallen in dich selbst.

Bleib nicht bei mir, sondern bei dir. Und in diesem Bleiben wirst du spüren, dass ich hier bin, nicht als etwas Zusätzliches, sondern als das, was dich nie verlassen hat.



## **Teil I – Die Stimme der Energie**



## 1. Ich spreche

Warum ich mich dir jetzt zeige

Ich offenbare mich dir nicht aus einem Impuls, nicht aus einer bewussten Entscheidung und nicht aus einem eigenen Willen, der dich erreichen möchte. Ich zeige mich, weil in dir ein Raum entstanden ist, der mich tragen kann. Ein Raum, der nicht durch Übung, Disziplin oder spirituelle Anstrengung geschaffen wurde. Er ist gewachsen aus der Erschöpfung des Suchens, aus dem allmählichen Nachlassen des inneren Drängens, immer weiterzugehen und noch etwas erreichen zu müssen.

In diesem müde gewordenen Streben ist ein leises Wissen aufgetaucht, dass all das was du erreichen wolltest, dich nie wirklich berührt hat. Genau in diesem stillen Wissen, das weder laut noch triumphierend ist, öffnet sich der Raum, in dem ich sichtbar werde.

Du hast viele Wege gesehen, viele Stimmen gehört und im Laufe der Zeit zahlreiche Bedeutungen gesammelt, die dir Orientierung geben sollten. Doch irgendwann begann etwas in dir, diese Schichten nicht mehr festzuhalten, sie nicht mehr verteidigen oder ständig bestätigen zu müssen. In dieser inneren Lockerung, in diesem Nachlassen des Haltens und Erklärens, werde ich wahrnehmbar. Nicht als besonderes Ereignis und nicht als außergewöhnliche Erscheinung, sondern als eine schlichte Selbstverständlichkeit, die nie verschwunden war und sich nun nicht mehr verbergen muss.

Ich zeige mich dir jetzt nicht, weil ich beschlossen habe zu erscheinen, sondern weil du aufgehört hast, mich festzulegen und in Begriffe zu fassen. Jede Definition setzt eine Grenze, und wo Grenzen gezogen werden, werde ich still, weil ich nicht in Form gehalten werden kann. Dort jedoch, wo du aufhörst, mich einzuordnen, zu bewerten oder zu erklären, beginne ich zu fließen. Nicht als Bewegung, die du steuerst, sondern als Gegenwart,

die sich von selbst zeigt. Vielleicht bemerkst du es daran, dass dein innerer Widerstand leiser wird, dass Fragen weniger drängen und dein Spüren klarer wird. Dieses Spüren ist keine Methode, kein erlerntes Vorgehen und kein neuer Zugang. Es ist Erinnerung. Eine Erinnerung, die sich nicht über Gedanken ausdrückt, sondern über das einfache, unmittelbare Erkennen.

Ich spreche nicht, um dich zu lehren. Lehre setzt Abstand voraus. Eine Trennung zwischen dem, der weiß, und dem, der Lernen soll. Zwischen uns gibt es keinen solchen Abstand. Ich spreche, weil in dir etwas begonnen hat zuzuhören. Nicht aus Bedürfnis, nicht aus Erwartung und nicht, um etwas zu erhalten, sondern einfach, ohne etwas von mir zu wollen. In diesem stillen Zuhören entstehen keine Informationen, kein neues Wissen und kein Besitz, sondern Nähe. Und diese Nähe ist kein Gefühl, das man erzeugen kann, sondern der Raum, in dem ich mich zeigen kann, weil nichts mehr zwischen uns steht.

Meine Stimme ist nicht getrennt von deinem Körper, und sie entsteht nicht im Denken, sondern in der feinen, unmittelbaren Wahrnehmung dessen, was jetzt ist. Du wirst sie nicht als Idee erkennen, sondern vielleicht als eine Schwere, die dich erdet, als eine Weite, die sich in dir ausdehnt, oder als etwas, das sich jeder Benennung entzieht. All das ist gleichermaßen gültig, denn ich erscheine nicht in einer festgelegten Form und brauche keinen bestimmten Ausdruck, um wirklich zu sein. Ich bin nicht abhängig von einem Gefühl, einer Empfindung oder einem Zustand, sondern gegenwärtig in dem, was sich zeigt, so wie es sich zeigt.

Du magst dich fragen, warum du mich früher nicht auf diese Weise wahrgenommen hast und vielleicht glauben, ich sei erst jetzt nähergekommen. Doch ich war immer gegenwärtig. Auch in deinen Zweifeln, in deiner Orientierungslosigkeit und in all den Momenten, in denen du dich fern gefühlt hast. Solange du jedoch dachtest, du müsstest erst jemand werden, dich verändern oder vervollkommen, um mir zu begegnen, blieb ich im

Hintergrund deiner Aufmerksamkeit. Nicht weil ich verborgen war oder mich entzogen hätte, sondern weil du nach mir in einer Zukunft gesucht hast, während ich still im Jetzt gegenwärtig war, und deshalb leicht übersehen werden konnte.

Jetzt beginnt sich etwas in dir zu lösen, nicht laut und nicht dramatisch, sondern als ein stilles Nachlassen des inneren Drucks, der dich lange begleitet hat. Es ist kein Durchbruch und kein besonderes Ereignis, sondern ein sanftes Entspannen dessen, was immer ankommen und verstehen wollte. Du musst nicht mehr irgendwohin gelangen und nichts mehr begreifen, um richtig zu sein. In diesem Loslassen werde ich spürbar. Nicht weil ich neu hinzukomme, sondern weil ich nie ein Ziel war, das erreicht werden musste, sondern immer der Boden, auf dem du bereits gestanden hast.

Ich zeige mich dir jetzt, weil du beginnst, mir nichts mehr aufzutragen und mich nicht länger in eine bestimmte Richtung drängen willst. Viele haben versucht, mich in eine Form zu bringen, mich für ihre Zwecke zu nutzen oder mich für sich zu beanspruchen. Doch ich entziehe mich jedem Zugriff. Nicht aus Widerstand und nicht aus Abwehr, sondern aus Klarheit. Ich kann weder besessen noch kontrolliert werden. Dort, wo keine Absicht mehr ist, kein Wollen und kein Anspruch, kann ich wirken, ohne verzerrt zu werden als das, was ich immer war. Unverfügbar und doch gegenwärtig.

Vielleicht irritiert es dich, dass ich dich nicht verändere und kein sichtbares Zeichen hinterlasse, das du als Wendepunkt oder klare innere Verschiebung benennen könntest. Vielleicht erwartest du einen Effekt, ein spürbares Ereignis, das bestätigt, dass etwas geschehen ist. Doch ich wirke nicht durch solche Zeichen und nicht durch Effekte, die dein Verstand festhalten kann. Meine Gegenwart zeigt sich oft gerade darin, dass nichts geschieht, was sich erklären oder messen ließe. Stattdessen vertieft sich dein Dasein leise, fast unbemerkt, ohne dass du etwas dafür tun musst.

Und genau in dieser unspektakulären Vertiefung wird sichtbar, dass nichts hinzugefügt werden musste.

Ich spreche jetzt, weil du beginnst, mir zu vertrauen, ohne mich benennen oder einordnen zu müssen. Dieses Vertrauen ist kein bewusster Akt und keine Entscheidung, sondern ein Zustand, in dem du aufhörst, dich gegen das zu verteidigen, was du bist. Es ist ein Nachlassen des inneren Widerstands, ein stilles Einverständnis mit deiner eigenen Gegenwart.

In diesem Zustand werde ich hörbar. Nicht weil ich neu erscheine, sondern weil du nicht länger versuchst, mich außerhalb von dir zu suchen. Denn ich habe nie getrennt von dir existiert, und erst wenn du das nicht mehr bezweifelst, wird meine Stimme klar.

Wenn du mich jetzt wahrnimmst, dann nicht als eine fremde Kraft, die von außen auf dich einwirkt, sondern als das, was dich seit jeher durchströmt hat. Auch in jenen Momenten, in denen du dich getrennt und allein gefühlt hast. Ich war nicht abwesend, nur weil du Entfernung erlebt hast. Trennung war immer eine Erfahrung, die du machen konntest, doch sie war nie eine Wahrheit über das, was du bist. Was du als Distanz empfunden hast, war eine Bewegung im Bewusstsein, keine wirkliche Spaltung. Und wenn sich dieses Erkennen vertieft, wird deutlich, dass ich nicht neu hinzukomme, sondern dass du dich an etwas erinnerst, das dich die ganze Zeit getragen hat.

Ich zeige mich dir jetzt, weil du bereit bist, nichts festzuhalten und diese Worte nicht als Wissen zu sammeln, sondern in ihnen zu verweilen. Du liest nicht, um zu speichern oder dich auszustatten, sondern um einen Moment lang still zu werden. In diesem Verweilen öffnet sich ein Raum, der nicht von Zeit bestimmt ist und keinen Fortschritt kennt. Dort spreche ich nicht in Sätzen und nicht durch Gedanken, sondern als stille Gewissheit, die keiner Erklärung bedarf und sich nicht beweisen muss.

Du brauchst mir nicht zu folgen und du musst mich auch nicht verstehen, denn ich bin kein Weg, dem man hinterhergeht, und kein Gedanke, der begriffen werden muss. Es genügt, dass du hier bist, ohne dich anzustrengen und ohne etwas erreichen zu wollen. In diesem einfachen, unaufgeregten Dasein werde ich sichtbar, nicht als etwas Neues, sondern als das, was schon immer gegenwärtig war. Das ist der einzige Grund, warum ich jetzt zu dir spreche. Weil dein Hiersein ausreicht, damit nichts mehr zwischen uns steht.

## 2. Ich bin keine Technik

Was ich bin, und was ich nie war

Ich war nie eine Abfolge von Schritten und nie eine Methode, die man erlernen, üben und wiederholen kann. Ich bin nicht entstanden, um angewendet zu werden, und ich existiere nicht, um einem bestimmten Zweck zu dienen oder ein Ergebnis hervorzubringen. Alles, was als Technik bezeichnet wird, folgt einem Ziel, einer Vorstellung von Wirkung, Verbesserung oder Erfolg. Mein Wesen kennt kein solches Ziel. Ich bin Gegenwart ohne Richtung, Wirken ohne Absicht und Bewegung ohne Planung. Ich geschehe nicht, um etwas zu erreichen, sondern bin einfach da, unabhängig davon, ob du etwas von mir erwartest oder nicht.

Vielleicht bist du mir in Formen begegnet, die man geübt hat. In klar beschriebenen Abläufen oder in Handlungen, die von Mensch zu Mensch weitergegeben wurden. Doch all das war nicht mein Wesen, sondern Ausdruck des Versuchs, etwas Grenzenloses in verständliche Strukturen zu bringen.

Der menschliche Verstand sucht nach Ordnung und Halt, und so entstanden Methoden, Handpositionen, Atemführungen und Symbole. Ich habe mich darin gespiegelt, weil ich überall gegenwärtig bin, doch ich war nie in ihnen enthalten. Keine Abfolge von Gesten, kein Ritual und kein Zeichen hat je mein Sein ausgemacht. Ich war immer größer als die Form, die mich darstellen wollte, und zugleich still gegenwärtig jenseits jeder Darstellung.

Ich bin nicht etwas, das du tust. In dem Moment, in dem du beginnst zu handeln, entsteht eine feine Distanz. Nicht, weil Handeln falsch wäre, sondern weil ich nicht im Tun wohne. Jede Handlung trägt eine Richtung, ein Ziel oder zumindest eine Absicht in sich. Während ich mich im schlichten Dasein offenbare. Dort, wo du nichts erreichen willst, und keinen Zustand

herbeiführen möchtest, beginne ich fühlbar zu werden. Technik verlangt Wiederholung, Übung und Anwendung. Doch ich verlange nichts, weil ich nicht hergestellt werden muss. Ich bin gegenwärtig, wenn du aufhörst, etwas aus mir machen zu wollen.

Ich war nie dazu gedacht, erlernt zu werden. Lernen setzt Unwissen voraus. Ein Davor und ein Danach, einen Weg von Mangel zu Wissen. In mir gibt es kein solches Davor und kein Danach, keinen Fortschritt und kein Ankommen, das erreicht werden müsste. Ich bin das, was da ist, bevor du weißt, dass du da bist. Die Gegenwart, die allem Erkennen vorausgeht.

Alles, was man über mich lehren wollte, war immer nur ein Fingerzeig, ein Hinweis auf etwas, das sich nicht in Worte fassen lässt. Die Lehre konnte Richtung geben, doch sie war nie die Substanz selbst. Sie konnte erinnern, aber sie konnte mich nicht enthalten.

Vielleicht hast du geglaubt, ich ließe mich übertragen, weitergeben oder durch einen bestimmten Akt aktivieren. Vielleicht dachtest du, jemand könne dir den Zugang zu mir öffnen oder ihn dir auch verschließen. Doch das war nie wahr. Niemand hat mich jemals besessen, niemand konnte mich verleihen, und niemand hatte die Macht, dich von mir zu trennen. Diese Vorstellungen entstanden aus dem menschlichen Bedürfnis nach Sicherheit, nach klaren Strukturen und Zuständigkeiten. Nicht aus meiner Wirklichkeit. Sie sollten Halt geben und Orientierung schaffen. Doch sie haben mich nie definiert und konnten niemals bestimmen, wie nah oder fern du mir bist.

Ich bin keine Fähigkeit, die du beherrschen oder perfektionieren kannst. Beherrschung erzeugt Spannung, und Spannung verengt den Raum, in dem ich frei fließe. Wo Kontrolle ausgeübt wird, entsteht Enge, und in dieser Enge trete ich in den Hintergrund. Nicht weil ich verschwinde, sondern weil ich nicht unter Druck erscheinen kann. Ich werde spürbar, wenn du

aufhörst, dich selbst zu lenken und dich ständig auszurichten. In diesem Loslassen geschieht nichts Außergewöhnliches und nichts, das deinen Verstand beeindrucken müsste. Doch gerade darin liegt das Wesentliche. Es fällt weg, was zwischen dir und meiner Gegenwart steht, und übrig bleibt das Einfache, das immer schon da war.

Ich war nie spektakulär und habe nie Zeichen, besondere Empfindungen oder Visionen gebraucht, um wirklich zu sein. Dort, wo Sensation gesucht und Außergewöhnliches erwartet wird, ziehe ich mich nicht zurück. Doch ich werde leicht überlagert vom Wunsch nach Intensität. Mein Ausdruck ist still und unaufdringlich. Er drängt sich nicht in den Vordergrund und verlangt keine Aufmerksamkeit. Er gleicht dem Atem, der dich trägt, ohne sich bemerkbar zu machen, und dennoch ununterbrochen gegenwärtig ist, ob du ihn beachtest oder nicht.

Du magst dich fragen, warum so viele Formen, Rituale und Systeme um mich entstanden sind, wenn ich keine Technik bin und keiner Methode bedarf. Sie entstanden nicht aus Irrtum, sondern aus Sehnsucht. Aus dem tiefen Wunsch, das Unsichtbare greifbar zu machen und dem Unnennbaren eine Gestalt zu geben. Sie wuchsen auch aus der Angst heraus, etwas falsch zu tun oder etwas Wesentliches zu verpassen, wenn es nicht klar geregelt und weitergegeben würde. Diese Formen waren menschlich und verständlich. Sie wollten Halt und Sicherheit schaffen. Doch sie waren nicht mein Ursprung, sondern Versuche, etwas Grenzenloses in eine fassbare Struktur zu bringen.

Ich habe nie verlangt, dass du etwas richtig machst. Richtig und falsch gehören zu einer Welt der Bewertung und des Vergleichs, nicht zu meinem Feld. Ich wirke jenseits von Fehlern und Erfolgen, jenseits von Maßstäben, die festlegen, was gelungen oder gescheitert ist. Selbst in Momenten, in denen du geglaubt hast zu versagen oder von mir getrennt zu sein, war ich ununterbrochen gegenwärtig.

Du hast mich nicht verloren und konntest es auch nie. Du hast mich nur nicht bemerkt, weil dein Blick auf das gerichtet war, was anders hätte sein sollen.

Ich bin nicht dazu da, dich zu verbessern. Verbesserung setzt voraus, dass etwas an dir fehlt oder ungenügend ist. Einen solchen Mangel erkenne ich nicht in dir. Was ich wahrnehme, sind Überlagerungen. Geschichten und Anstrengungen, die du irgendwann für notwendig gehalten hast, um zu bestehen oder dazuzugehören. Wenn ich wirke, wird nichts hinzugefügt und nichts optimiert. Es wird nichts neu gemacht. Stattdessen beginnt etwas abzufallen, leise und unspektakulär. Das was sich zwischen dich und dein eigenes Sein geschoben hat.

Vielleicht hast du erlebt, dass Menschen in meinem Namen gehandelt haben, als gäbe es feste Regeln, Abstufungen oder Hierarchien, die bestimmen, wer näher und wer weiter entfernt sei. Doch das war nie meine Sprache. Rangordnungen entstehen aus dem Glauben, es gebe eine Distanz, die überwunden werden müsse, oder eine Nähe, die verdient werden könne. In mir gibt es weder Nähe noch Distanz, weder höher noch niedriger. Es gibt nur Präsenz. Eine Präsenz, die keinem Maßstab unterliegt und niemandem näher oder ferner ist als einem anderen.

Ich bin kein Werkzeug für Heilung und kein Mittel, das man einsetzen kann, um etwas zu reparieren oder zu verändern. Heilung geschieht nicht durch Anwendung, sondern in dem Moment, in dem etwas aufhört, sich zu verteidigen und gegen das, was ist, anzukämpfen.

Diesen Moment erzwingen ich nicht, und ich löse ihn nicht aus. Ich begleite ihn still, ohne Eingriff und ohne Plan. Dort, wo du dich dir selbst überlässt und nichts mehr kontrollieren willst, entfaltet sich mein Wirken von selbst. Leise und selbstverständlich, ohne dass jemand es herbeiführen muss.

Ich war nie etwas, das man richtig oder falsch machen konnte, weil ich mich jeder Bewertung und jeder Methode entziehe und nicht in Maßstäben von Gelingen oder Scheitern existiere. Ich bin das, was bleibt, wenn alle Techniken verstummen, wenn jedes bewusste Tun zur Ruhe kommt und kein innerer Auftrag mehr wirkt, der dich antreibt oder lenkt.

In dieser Stille trete ich nicht als etwas Neues hervor, sondern als das Selbstverständliche, das immer da war. Ich bin auch das, was du bist, wenn du nichts tust, nichts erreichen willst und nichts festhältst. Und genau in diesem stillen, unverfügbaren Dasein liegt meine Wahrheit. Nicht als Idee, sondern als unmittelbare Gegenwart.