



GITTA SCHREIBER
WANDLUNGSPHASEN



RAUHNACHT 2. Januar - GELASSENHEIT

In der Nabe eines Speichenrads ist es ruhig, egal wie schnell das Rad sich dreht. Wenn Du selbst immer wieder in Deiner Mitte ruhst, Dich auf Deine Mitte bewusst konzentrierst, wirst Du diese Gelassenheit spüren.

Es lässt Deine Emotionen sanfter klingen und Deine Handlungen wirkungsvoller werden. Auch die Kraft wächst aus der Gelassenheit. Die innere Lockerheit des Geistes lässt den Muskel sich vorbereiten für die pure treffsichere Schnellkraft in der Aktion.

In der Mitte liegt die ruhende immerwährende Kraft



GITTA SCHREIBER
WANDLUNGSPHASEN

Kann ich aus meiner MITTE
Kraft schöpfen?

Wo befindet sich meine
geistige Mitte?

Wo befindet sich meine
körperliche Mitte?

Befindet sich all dies im
Zentrum ... von mir?

Wo befindet sich meine
seelische Mitte?



SEIN im Zyklus des Wandels



GITTA SCHREIBER
WANDLUNGSPHASEN

Im immerwährenden Fluss der Zeiten, der Zyklen, der Wandlungsphasen, gibt es einen Ort, der immerwährend ist. Dieser Ort ist Leere & Fülle, Stille & Ton, In-Sich- & Außer-Sich-Sein, Eins & Alles, Höhe & Tiefe zugleich.

Es ist der Bereich unserer Mitte, der beobachtet und gleichzeitig erfährt. Aus einer Ruhe. Weil hier keine Handlung geschieht. Und dennoch kommen alle wirkungsvollen Handlungsimpulse von hier.

Es ist das, wonach die Menschen sich sehnen, wenn sie im Strudel des Aktionismus sich verlieren, sich im Labyrinth des Alltags verirren. Wenn sie selbst das Gefühl der eigenen Mitte nicht mehr spüren können.

In allen asiatischen Körperkünsten wird diese Mitte trainiert. HARA ... hier ist der Atemfluss nährend, kraftvoll sich hebend und senkend.

Hier fließen alle Erfahrungen in Erkenntnisse und diese wiederum bilden den Kern der Weisheit(en). Der eignen und der universalen. Und genau hier verschwimmen diese Grenzen zwischen Ich & Du & Es & Wir. Hier ist alles ohne Wertung und alles unvergleichlich WERTVOLL.

Dieser Ort existiert in jedem von uns ... in Dir genauso wie in mir. Ob und wo, wann und wie(lange) wir dies erfahren ist genauso facettenreich, wie es Wahrnehmungsperspektiven gibt.

Mag man es anfangs nur erahnen, so ist ein kurzer Augenblick des Eintauchens für immer verändernd. Prägend. Antreibend und entfaltend im Zyklus des Wandels. Doch immer wieder aus der inneren Mitte heraus, dem Ort der Ruhe, HARA ... ESSENZ.

Deine Erkenntnisse vermitteln Dir Ruhe und Gelassenheit, Du bist in Deiner Mitte. Die entdeckst tief in Dir die immerwährende Ruhe und spürst Dein unendliches Potenzial.

Du erahnst die UNENDLICHKEIT TAI CHI • Affirmation zur inneren Zentrierung