

## Rückblick – zehn Jahre später

Susannes Anfrage, meine damalige Projektarbeit publizieren zu dürfen, veranlasste mich, diesen Text nach zehn Jahren wieder hervorzuholen. Ich hatte keine Ahnung mehr, was darin stehen könnte, nicht einmal des Themas entsann ich mich, sehr wohl aber der ehrlich-offen fragenden Stimmung. Einiges würde ich heute – zehn Jahre intensiver und tiefer Auseinandersetzung mit vielen Aspekten und Bewusstseinssebenen liegen dazwischen – anders, differenzierter ausdrücken. Gleichwohl gab mir diese Projektarbeit Gelegenheit, ein erstes Mal diese meine persönliche Form von *svādhyāya* zu dokumentieren. Beim Lesen dieses "fremden" Textes überkam mich eine gewisse Rührung: Aus der Distanz spüre ich das Ringen um Klarheit und passende Handlungsweise, die mir Yoga doch bitte weisen möge. Mit grosser Dankbarkeit erkenne ich rückblickend, dass sich inzwischen Vieles in diese Richtung hin verändert hat, unmerklich. Danke Yoga!!!

Andreas (Intermezzo) ist längst ausgezogen. Der grosszügige und doch gemütliche Praxisraum wurde inzwischen von einer Musik-, später einer Mal-Therapeutin gerne benutzt und möchte gerade jetzt wieder neu beseelt werden. Also darf ich wieder Vertrauen und Offenheit kultivieren.

So lautlos wie er eingebaut, so spurlos wurde der Kamin während der Ferien wieder verschoben. Der Friede im Haus könnte vielleicht als diskretes Respektieren der (veränderten und veränderlichen) Eigenheiten der BewohnerInnen und ihrer beruflichen Bewegungen bezeichnet werden. Mit Joko Beck spüre ich uns alle mit unseren Eigenheiten als Edelsteine, nicht als spitze Steine, auf dem täglich Achtsamkeit fordernden Weg. OM SHANTI.

Renata Hefti