

NACHWORT:

INNER GAME SKI UND WEITER

Wir haben in diesem Buch immer wieder davon gesprochen, dass Inner Game Ski nicht nur Ihr Skifahren verbessern, sondern sich auch auf Ihre Lebensqualität auswirken kann. Lassen Sie uns das noch einmal vertiefen. Wie viel wir auch immer über die Wirkung entspannter Konzentration und Begeisterung bei einem plötzlichen Leistungssprung lernen, Skifahren gibt uns nur einen flüchtigen Blick und eher indirekte Hinweise auf das, was wir längerfristig an Leistungssteigerungen erwarten dürfen. Eine solche Leistungsentwicklung beim Skifahren zeigt, dass wir einen Grad an Aufmerksamkeit erreichen können, der uns auch im täglichen Leben mehr Schönheit und Befriedigung verschafft.

Aber wie lange kann Skifahren diesen wunderbaren Zustand für uns aufrechterhalten? Selbst wenn wir an jedem Skitag mindestens eine Topabfahrt schaffen, kommt der Moment, wo wir unsere Skier abschnallen und in den Alltag zurückkehren. Wie können wir uns die Lebendigkeit dieser Erfahrung bewahren, ohne dass sie in der Routine unserer alltäglichen Gedanken und Verhaltensweisen verblasst? Wie holen wir die Klarheit der Aufmerksamkeit zurück, wenn die Freude am Skifahren unser Selbst 1 nicht mehr beruhigt?

In uns allen gibt es diesen Berg ohne Fuß und ohne Gipfel. Das perfekte Gelände zum Skifahren. Der Schnee besteht aus reinem Frieden und es gibt keine Spur von Störungen durch Selbst 1. Der Sessellift ist immer frei und bringt Sie so weit und so hoch, wie Sie gerade möchten. Wenn Sie hier „Ski fahren“, wird Ihre menschliche Sehnsucht nach Selbsterkenntnis und dem Sinn Ihres Lebens gestillt. Dieser Platz des perfekten Friedens war schon immer in uns, bereit dafür,

dass wir ihn finden. Doch finden können ihn nur diejenigen, die erkennen, wie begrenzt die Suche im Äußeren ist.

Dieser Berg ist Ihr wahres Selbst. Wenn Sie dort mit stetiger Aufmerksamkeit Ski fahren, schwächen Sie die Macht von Selbst 1. Sein Versuch, uns einzureden, wir seien getrennt und allein, ist zum Scheitern verurteilt. Skifahren in dieser inneren Landschaft führt uns zur Quelle von Liebe und Frieden. Jenseits der Grenzen von Selbst 1 wird es möglich, in einer sich verändernden Welt zu leben und den eigenen wahren Kern, der sich niemals ändert, zu erkennen.