



Und darum laufe!

Konrad Gruen

Inhalt

Vorwort

1. **Laufpraxis und Geheimnis**

Beginn

Eine Schule des Laufens

Das Schärfen

Hunger

Verstehen

Über Null

Unsichtbar

Von dem Gebrauch eines Ortes

Ethik des Laufens

Die linke Hand

Spinnweben

Das Spinnentier

Laufübung am Meer

Wahrnehmung und Berührung

Laufmeditation

Des Läufers Hochgefühl

Tänze und Läufe

Instrument

Malfuf

Schweben

Rausch

Tausend Beine

2. **Irren und Bedingtheit**

Der Schlag

Die Pflege der Gedanken

Die freie Wahl

Die Wunde

Die Kraft des Anderen

Dürre

Sehnsucht

Freundlichkeit

Harmonie

Gold

Geräusch

Sich vergeuden

Silbriger Glanz

Die Kursive

Nebel

Unerklärbar

Der schwarze Vogel

Mit geschlossenen Augen

Dankbarkeit

Wasser schöpfen

Schwarzes Wasser

Der erste Lauf

Wahrnehmung

Landkarte

Sturz

Der Wandel
Fünf Wege
Der Raum
Ein Gruß
Krankheit
Zu springen
Überholen
Zu Lauschen
Geborgenheit
Ein Haar
Annahme
Gefängnis
Stille
Das Fenster
Dekompression

3. **Transparenz und Eingebundenheit**

Vor dem Bewusstsein
Die Ahnen
Einfachheit
Selbstvergewisserung
Ich wundere mich
Als junger Mann
Das Wohltuende
Das Anhaften
Die Erzählung
Zugleich
Der heilige Ort

Der Wald
Vollmond
Regentropfen
Apollonia
Frühjahrssturm
Die Öffnung
Ein Glitzern
Wer bin ich?
Erstaunen
Der Blick
Visionen
Offener Baum
Selbstbeobachtung
Das Portal
Zu Bewundern
Unbegrenzt
Hitze
Nabelschnur
Ein Regenbogen
Zeitlosigkeit
Weißer Raum
Stille
Sterne
Endlich

Vorwort

Was nur, ist die Zeit? Ich frage mich leicht und während und lasse meinen Geist mal hierhin, mal dorthin strömen, um einer Antwort ein wenig näher zu gelangen. Wie Blumen in der Wüste nach einem Regenguss erblühen in diesem Strömen Gedanken und sie sind hier und dort hineingewoben in die Abschnitte dieses Buches.

Ein jeder Artikel in diesem Buch folgt einer Bewegung im Raum und damit auch dem, was wir Zeit nennen. Diese Bewegungen liegen im Lauf der Jahre auf Tage und Tageszeiten verteilt. Die Bewegungen folgen einer Struktur, doch sie ist mir ein Geheimnis.

So wie ich den Raum durchmessen habe, mit dem Körper und in meinen Gedanken, hat der Planet den Raum durchmessen in seinem Sonnenlauf. Ganz sicher in der Erwähnung dieser Analogie ist: *Einem inneren Umlauf es entspricht, was an Worten hier zusammengetragen ist.* Darin es sich bereits mit Sinn erfüllt, mir einmal Zeitmaß gewesen zu sein und Ziel.

*Konrad Gruen
April 2020*

1. Laufpraxis und Geheimnis

Beginn

Wie anders ist der Weg, ist er aus der entgegen gesetzten Richtung genommen. Zum ersten Mal blicke ich in ein Tal hinab, aus dem ich sonst nur Heraufblicke. Von beiden Seiten begangen, erkenne ich den Weg nun neu und das Wesentliche an ihm. Vom Ziel aus betrachte ich meine Wege. Zum Anfang hin denke ich von diesem Ort.

Zurück in die Frische des Aufbruchs. In den Mut, die Unbeschriebenheit. Zurück, hinein in die Unschuld des Kindes. In das momentverlorene Spiel. Versunken in das schlafende Wachstum, die eindeutige Wohligkeit. Weiter noch, bis zu dem entspringenden Beginn. Immer und immer wieder Beginn.

Und darum laufe!

Eine Schule des Laufens

Wann beginnt das Laufen? Wo endet das Gehen? Ich laufe an manchen Tagen so langsam, dass schnell Gehende mich überholen würden. Und doch ist ihr Gehen nicht Teil dieser SCHULE DES LAUFENS. Die Geschwindigkeit ist es nicht. Es ist nicht das Verhältnis der Zeit zu der in ihr zurückgelegten Distanz. Es ist darin nicht messbar und auch nicht vergleichbar. Es ist immateriell und innerlich. Es ist, in der Bewegung zur Ruhe zu gelangen.

Der Schlag des Herzens spielt sicher eine Rolle. Leicht erhöht soll der Puls sein, mehr jedoch nicht. Auch hier ist

alles individuell. Leicht erhöht im Verhältnis zu dem Ruhepuls. Dem Ruhepuls eines Menschen.

Was ist das Wesentliche in mir? Anwesend, gegenwärtig zu völliger Ruhe zu gelangen, über die Zeit und den etwas erhöhten Puls – das ist diese SCHULE DES LAUFENS. Es gibt keine Eile. Eile ergibt keinen Sinn. Es gibt kein voraus, kein hinterher.

Ist es nun Laufen oder Gehen? Ganz egal! Es ist, in sich versunken zu sein. Nicht im eigenen Sumpf, der dunkel mich bindet. Versunken im Keim, im Samenkorn des Selbst, welches golden leuchtet. Im ICH-PUNKT. Im Jetzt, dort, wo alles zusammenläuft: Schicksal und Bestimmung, Wille und freie Wahl, Vergangenes und zu Erwartendes, Körperliches und Geistiges.

Es ist der Punkt, der ich und all zugleich ist, der keine Ausdehnung kennt. Unmessbar klein, ohne Länge noch Breite, ohne Geschmack, Farbe, Struktur und Form. Ein Punkt nur und das all zugleich, das Vollkommene. Dessen Ausdehnung ist unmessbar weit, ohne Länge noch Breite, ohne Geschmack, Farbe, Struktur und Form. Das ist diese schule des LAUFENS.

Und darum laufe!

Das Schärfen

Das Schärfen eines Messers mit einem Stein, in steten, ruhigen Bewegungen. Die Bewegung in Halbkreisen, in einer liegenden Acht, um abzutragen, was zu viel ist, um sich der Schärfe anzunähern. Eines Messers Schneide, von besonderer Schärfe. Es teilt ohne Widerstand. Und so ist es dem Laufen nah.

Auch dies ein Schärfen, um zu teilen. Ohne Widerstand. Ein Schärfen des Verstandes und der Intuition. Es teilt den Weg in Rechts und Links. Es teilt die Gedanken in die,