Kaum zu fassen,

aber die höchste aller Weisheiten ist lockernder, zugleich stabilisierender Bestandteil unserer Alltagssprache, unserer völlig unbefangenen Alltagsbräuche.

Man denkt sich kaum etwas besonderes dabei, wenn man das Prinzip des Widerspruchs bei einem Gespräch, bei einer Handlung für sich in Anspruch nimmt. Obwohl es sich um die fundamentalste - bei aller Vielfalt der Erscheinungsweisen/ der Verknüpfungen - auch die einzige Basisfunktion unseres Daseins handelt.

Denn ohne Gegenrede (geäußert oder nicht), gibt es auch keine Rede. Wir realisieren also gar nicht*), wie unmittelbar wir in jedem Moment mit dem Grundprinzip des Lebens in Verbindung sind.

Es geht deshalb auch nicht darum, korrektive, heilende Faktoren zu entwickeln, sondern ihren Bestand zu erkennen (Yoga), sie beim Namen zu nennen und sie wirken lassen.

Und, sobald das Wort "Yoga" genannt ist, stehen wir auch schon vor dem ultimativen Portal der Rückbesinnung auf unsere innewohnende Heilkraft *prāṇāyāma.*

Alles ist bereits vorhanden, meist sogar jemand, der unsere ersten Schritte, uns selbst schützt.

*) Vielleicht eines, vielleicht das Grundproblem unserer Zeit.