

Leseprobe

Haemin Sunim

In der Stille findet das Glück dich leichter

978-3-95803-309-2

280 Seiten, € 18,00

Scorpio

Der Weg, der zu mir selbst führt

BIST DU SCHON einmal alleine und still durch einen Wald mitvielen Bäumen gelaufen? Hast du schon einmal gespürt, wie du vollständig im Hier und Jetzt bist, während du das Handy kurz ausschaltest, den blauen Himmel über den Bäumen betrachtest, dem Wind lauschst, der die Blätter zum Rauschen bringt, und du auch auf deine Schritte auf dem Laub und den Klang deines eigenen Herzens horchst? Ich meine, ob du schon einmal die beschauliche Zeit erlebt hast, das ruhig dahinfließende Wasser eines Baches zu betrachten und einmal die Hände hinein zu tauchen oder deine Aufmerksamkeit vollständig dem Zwitschern der Vögel zu widmen, das um dich herum erklingt?

Wenn du langsam und gelassen gehst, wirst du spüren, dass dein Geist stiller und stiller wird und du unerwartet zu deinem ursprünglichen Zustand zurückkehrst. Das ist ein Moment, der sich so anfühlt, als wolle man ein Klavier neu stimmen.

Hast du die Stille deines Lebens verloren, und fällt dir deswegen alles so schwer, und du bist niedergeschlagen? Der Lärm der Werbung, die uns überall verfolgt und uns laut und pausenlos anschreit, dass wir ihr zuhören sollen; das Getöse der Nachrichten über Unfälle und Verbrechen, die sich ohne Unterlass ereignen; das Hupen von Fahrzeugen, das hier und da ertönt; der Krach von Baustellen, an denen gehämmert oder abgerissen wird; das Gebrüll der Menschen, die uns zu ihrem Glauben zwingen wollen. All das hören wir. Währenddessen klingelt das Handy, das wir Tag und Nacht und überall in unserer Hand halten, und empfängt Nachrichten. Die moderne Gesellschaft scheint unserer Seele keinen Augenblick zu gönnen, sich in der Stille auszuruhen.

Das alles sind die Gründe, warum wir verschiedene psychische Probleme haben, von denen eines die Selbstentfremdung ist. In unserem hektischen Leben wissen wir daher oft nicht, wer wir sind und was wir uns wirklich wünschen. Unsere Aufmerksamkeit ist hauptsächlich nach außen gerichtet, und weil wir allein dadurch schon ausgelastet sind, haben wir keine ruhige Minute, um innezuhalten und nachzusinnen, wie es uns gerade geht, was für ein Leben wir führen möchten und an welchen Werten wir uns orientieren wollen. Weil wir nicht viel Zeit für Selbstbegegnung haben, während wir uns auf die eine oder andere Weise ununterbrochen mit anderen Menschen treffen.



Mache dir selbst ein besonderes Geschenk,
wenn dein Leben hektisch und schwierig erscheint – die Stille.
Lasse die Arbeit kurz liegen und schließe deine Augen,
tritt einen Schritt beiseite, schaffe Abstand zu dir selbst
und schau dich wie im Spiegel an.
Achte einfach darauf, wie du dich jetzt körperlich fühlst,
lausche dem, was deine Seele dir zuflüstert.



Ist mein Geist still geworden,
betrachte ich mit der Kraft dieser Stille
langsam und sorgfältig meine jetzige
Lebenssituation und meinen Geist.
Will ich dieser Arbeit weiter nachgehen?
Welche Richtung ist für mich die richtige?
Was wünsche ich mir wirklich?
Die Weisheit in der Stille wird mir antworten.



Lasse nicht zu, dass dein Schicksal von
der Meinung anderer über dich bestimmt wird.
Den Menschen, die dir allerlei ungebetene Ratschläge
für deine Zukunft geben, kannst du klar sagen,
dass sie jetzt restlos aus dem Bus deines Geistes
aussteigen können ... und dann fährst du deinen Weg
wie bisher einfach weiter.



Wenn du jemand anderen voll und ganz akzeptierst,
wie er ist, will er sich von sich aus ändern,
wenn die Zeit gekommen ist,

wenn du ihn nicht drängst, sich zu ändern.

Wenn du jemand anderen ändern willst,

lass ihn erst einmal so, wie er ist,

und versuche, sein Herz zu verstehen.