

Was
das
beigebracht

mir
Leben
hat

Ein buddhistischer Mönch meditiert mitten im Verkehrslärm von New York. Wie in einem stillen Wald. Er war mal Professor, bevor ihm das Leben beigebracht, zur Ruhe zu kommen, um tiefer zu schauen. **SPIRITUELLE ERKENNTNISSE** öffnen uns die Augen. Wie das Leben des reichen Gehirnchirurgen zeigt, der erst in der Katastrophe erkannte, dass er auf dem Weg nach oben sein Herz unten vergessen hatte.

Fotos: www.shutterstock.com

Haemin Sunim,
Mönch

Die
schönen
Dinge
siehst
du nur,
wenn du
langsam
gehst



Der buddhistische Mönch Haemin Sunim meditiert am Times Square in New York. Der Verkehr rauscht vorbei. Hier schreibt er über das Geheimnis seiner Gelassenheit

Wenn du so viel zu tun hast, dass du dich ständig gehetzt fühlst, wenn besorgte Gedanken dir im Kopf herumgehen, wenn die Zukunft ungewiss erscheint, wenn du verletzt bist, weil jemand etwas Bestimmtes zu dir gesagt hat, dann halte inne, und sei es auch nur für einen Moment. Bring all dein Gewahrsein in den gegenwärtigen Moment und atme einmal tief durch. Was hörst du? Welche Empfindungen hast du im Körper? Wie sieht der Himmel aus? Erst wenn wir innehalten und zur Ruhe kommen, können wir unsere Beziehungen, unsere Gedanken, unseren Schmerz klar erkennen. Während wir innehalten, sind wir nicht mehr in sie verstrickt. Wir können beiseite treten und sie als das, was sie sind, annehmen. Die Gesichter von Angehörigen und Kollegen, die uns

Fotos: Sunim privat

▶ stets zur Seite stehen; die Landschaft, die wir jeden Tag durchfahren, ohne sie bewusst wahrzunehmen; Geschichten unserer Freunde, denen wir keine Beachtung schenken – in der Stille der Pause offenbart sich leise unser Wesen in seiner Gesamtheit. Weisheit ist nichts, das wir anstreben müssen, um es zu erreichen; vielmehr ergibt sie sich ganz natürlich, wenn wir innehalten und wahrnehmen, was schon da ist. Während wir im gegenwärtigen Moment immer mehr wahrnehmen, wird uns auf einer tieferen Ebene bewusst, dass uns ein stiller Beobachter innewohnt. In der ursprünglichen Stille sieht er alles, innen und außen. Freude dich mit dem stillen Beobachter an. Finde heraus, wo er ist und welche Form er angenommen hat. Versuche nicht, ihn dir als etwas vorzustellen, was du schon kennst. Lass all deine Gedanken und Bilder wieder

mit der Stille verschmelzen und spüre einfach den Beobachter, der schon da ist, in Stille. Wenn du das Gesicht des stillen Beobachters siehst, dann hast du dein ursprüngliches Gesicht gefunden – ein Gesicht, das noch aus der Zeit vor deiner Geburt stammt.

Von Haemin Sunim ☸

Haemin Sunim ist buddhistischer Mönch, studierte in Harvard und Princeton, war Professor. Seit er seine Erkenntnisse auf Twitter und Facebook veröffentlicht, folgen ihm eine Million Menschen. Er lebt in New York. Sein Buch: „Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst“, erreichte eine Auflage von 3 Millionen. Erscheint im September auf Deutsch: Libera Verlag