ECHT. KLAR. DU.

0155 - 60723560 | kontakt@echtklardu.de

www.echtklardu.de

Der Mut zur Stille

Wir leben in einer Gesellschaft, die Lärm belohnt und Stille fürchtet. Wir füllen jede freie Minute mit Podcasts, Musik, Social Media oder Gesprächen. Warum? Weil Stille unbequem ist. In der Stille begegnen wir uns selbst. Und das ist oft das Letzte, was wir wollen.

Die Flucht vor der Leere

Wenn wir allein in einem Raum sind und es still wird, dauert es meist nur wenige Sekunden, bis wir zum Smartphone greifen. Wir nennen es Langeweile, aber in Wahrheit ist es Angst. Die Angst vor der Leere. Die Angst vor den Gedanken und Gefühlen, die aufsteigen, wenn wir aufhören, sie zu betäuben.

Wir haben verlernt, einfach nur zu sein. Wir definieren unseren Wert über das, was wir tun, was wir leisten, was wir produzieren. In der Stille tun wir nichts. Wir leisten nichts. Wir produzieren nichts. Für unser Ego ist das eine Bedrohung.

Stille ist keine Abwesenheit

Wir glauben oft, Stille sei die Abwesenheit von Geräuschen. Aber wahre Stille ist eine Präsenz. Es ist der Raum, in dem alles entsteht. In der Stille finden wir keine Antworten auf unsere alltäglichen Probleme, aber wir finden etwas viel Wichtigeres: Wir finden die Fragen, die wirklich zählen.

Wenn wir den Mut haben, die anfängliche Unruhe auszuhalten, wenn wir nicht sofort wieder zum nächsten Reiz greifen, passiert etwas Erstaunliches: Der Lärm in unserem Kopf wird leiser. Die Gedanken verlieren ihre Dringlichkeit. Wir sinken tiefer in uns selbst hinein.

0155 - 60723560 | kontakt@echtklardu.de

www.echtklardu.de

Der Raum zwischen den Gedanken

In der Meditation sprechen wir oft von dem Raum zwischen zwei Gedanken. Dieser Raum ist winzig, oft nur der Bruchteil einer Sekunde. Aber in diesem Raum liegt unsere wahre Freiheit. In diesem Raum sind wir nicht unsere Vergangenheit, nicht unsere Zukunft, nicht unsere Ängste und nicht unsere Wünsche. In diesem Raum sind wir einfach nur Gewahrsein.

Je öfter wir diesen Raum aufsuchen, desto größer wird er. Wir beginnen, aus diesem Raum heraus zu handeln, anstatt aus unseren konditionierten Mustern. Wir reagieren nicht mehr blind auf Reize, sondern wir antworten bewusst.

Die Einladung

Ich lade dich ein, heute für zehn Minuten nichts zu tun. Setz dich auf einen Stuhl. Schalte alle Geräte aus. Schließe die Augen. Und dann halte aus, was passiert. Beobachte den Drang aufzustehen, etwas zu tun, dich abzulenken. Beobachte ihn nur, gib ihm nicht nach.

Sei mutig genug, dir selbst in der Stille zu begegnen. Es ist die wichtigste Begegnung deines Lebens.

"Freiheit heißt nicht: Gehen können. Freiheit heißt: Ankommen dürfen."