

FREUDE, SINNGEBUNG UND INSPIRATION FÜR JEDEN TAG!

ENGEL

magazin

www.engelmagazin.de

Dänemark € 5,95 • Schweden € 9,90
Frankreich € 6,60 • Belgien € 5,90 • Italien € 6,60
Spanien € 6,60 • Portugal € 6,60



0 3

4 197765 004902

Ausgabe Mai / Juni 2014 • DEUTSCHLAND € 4,90



SABRINA FOX

Die Rückkehr
zu mir selbst

SILVIA MARIA ENGL

Die große
Sehnsucht
nach Stille



PATER ANSELM GRÜN

7 Fragen
zur Liebe

JANA HAAS

So blüht das
Glück in dir



CHRISTINE KAUFMANN

Das Lächeln
eines Lebens

Was
deine
Seele will



Zufriedenheit

kannst du lernen



Wir stellen dem Glück Bedingungen: „Ich wäre ja zufrieden, wenn ...“ Aber wahre Zufriedenheit braucht nichts, ist kostenlos. Wir können sie lernen, sagt die Buddhistin Sandy Kuhn. Hier ihr Kurs in Zufriedenheit.

VON SANDY TAIKYU KUHN SHIMU

Sandy Taikyu Kuhn Shimu ist Zen(Chan)-Meisterin, Künstlerin, Autorin und Poetin. Sie ist hauptberuflich als Lehrerin und Ausbilderin in den Bereichen Kung Fu, Yoga, Qi Gong und Zen(Chan) und als psychologisch-spirituelle Beraterin tätig. Sie ist Gründerin der WU LIN Organisation und der WU LIN Zen(Chan)-Linie, eine Ausrichtung bzw. eine Schule, die die bekannten Zen-Aspekte wieder mit der alten ursprünglichen Chan-Tradition vereint und die großen Wert auf die Verbindung und die Anwendbarkeit der Praxis mit dem normalen Alltag legt. Sandy Taikyu Kuhn Shimu findet ihre Erfüllung im täglichen Unterricht mit ihren Schülerinnen und Schülern im In- und Ausland. Weitere Information: www.taikyu.ch und www.wulin.ch

Die Band „Crowded House“ landete mit ihrem Song „Everywhere you go, always take the weather with you“ Anfang der Neunzigerjahre einen Riesenhit. Genau wie im Refrain besungen, bin ich der Überzeugung, dass auch die Zufriedenheit ein kostbares Gut ist, das man im Gepäck des Lebens eigenverantwortlich und selbstständig überall hin mitnehmen muss. Es ist eine innere Haltung, eine persönliche Einstellung: Wenn die Sonne im Herzen lacht, dann kann es draußen stürmen und toben. Wenn man wahre Zufriedenheit im Inneren erfährt, dann spielt es keine Rolle, welche Bedingungen im Außen herrschen. Normalerweise geschieht aber genau das Gegenteil: Wir suchen die Zufriedenheit nicht in uns, sondern an einem neuen, besseren, aufregenderen und schöneren Ort, möglichst weit weg von uns selbst. Wenn man Menschen fragt, was Zufriedenheit für sie bedeutet, werden stets Bedingungen genannt: „Wenn ich gesund bin, wenn ich mehr Geld habe, wenn ich einen Partner finde, wenn ich in den Urlaub fahre, wenn ich Feierabend habe, wenn ich Schokolade esse, wenn ich das Auto meiner Träume habe ...“ Es sind vertraute Aussagen. Mit dem Wort WENN machen wir andere Menschen, Gegenstände und Bedingungen für unsere Zufriedenheit verantwortlich. Und es sind

Bitte umblättern ▶

„Achtsamkeit ist das Fundament unserer inneren Kraft.
Sie bereitet uns den Boden
für Dankbarkeit und Zufriedenheit.“

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

► Fortsetzung von Seite 97

Sätze, die sich entweder auf die Zukunft oder aber auf die Vergangenheit beziehen.

Dabei steht es uns jederzeit frei, anders zu denken und zu fühlen: „Ich bin zufrieden. Jetzt. Einfach so!“ Kleine Kinder haben diese wunderbare Offenheit und Direktheit. Auf die Frage „Warum?“ antworten sie oft ganz spontan: „Darum!“. Ist diese Antwort nicht herrlich? Wir Erwachsenen brauchen immer einen Grund oder eine Erklärung, weshalb wir etwas tun oder unterlassen. Glück und Zufriedenheit werden einer Analyse unterzogen. Sie müssen für uns erklärbar, greifbar und nachvollziehbar sein. Können oder wollen wir nicht „einfach so“ zufrieden sein?

Wenn wir warten, bis alles in Ordnung, alles perfekt, alles nach unseren Wünschen und Erwartungen erfüllt und erledigt ist, damit wir Zufriedenheit erfahren, dann warten wir vergebens, ein Leben lang. Es liegt in der Natur des Lebens, dass sich alles verändert. Es ist ein Gesetz der Welt, dass alles und jeder einer stetigen Wandlung unterworfen ist. Sowohl das Positive, das Schöne, das Gute und das Begehrtere als auch das Negative, das Hässliche, das Schlechte und das Abstoßende verändern sich. Alles ist vergänglich, nichts bleibt. Sich an das eine zu klammern und das andere von sich zu stoßen, ist nicht nur unsinnig und hoffnungslos, sondern es lässt uns leiden und stößt die Zufriedenheit immer wieder von uns weg.

Gier und Angst wechseln sich im stetigen Kreislauf der Gefühle, Empfindungen und Emotionen ab. Zufriedenheit ist dort, wo wir sind. Denn der Schlüssel zum Glück liegt in der Poesie des Augenblicks. Eine Geschichte beschreibt die Kunst, Zufriedenheit im Alltag zu erleben: Ein junger Arzt besucht regelmäßig auch Patienten im nahegelegenen Altersheim. Seit einigen Monaten fällt ihm ein alter Mann auf, der immer glücklich, freundlich und zufrieden ist. Bei der nächsten Visite spricht der Arzt den Mann an, erkundigt sich nach dessen Geheimnis. Der Greis lächelt: „Sehr geehrter Herr Doktor, ich nehme jeden Tag zwei Pillen, die mir sehr helfen.“ Erschrocken will der junge Arzt wissen: „Sie nehmen zwei Pillen täglich? Wie

kann das sein? Was für Arzneimittel sind das? Ich habe ihnen doch nichts verschrieben!“ „Das ist richtig“, lächelt der alte Mann und fügt hinzu, „das können Sie auch nicht. Denn am Morgen direkt nach dem Aufstehen, nehme ich mit einem Lächeln die Pille der Zufriedenheit. Und am Abend, bevor ich schlafe, nehme ich mit einem Lächeln die Pille der Dankbarkeit. Sie können mir glauben, die Medikamente haben ihre Wirkung noch nie verfehlt, und unerwünschte Nebenwirkungen treten auch nicht auf!“ Dankbarkeit ist eine Quelle der Zufriedenheit. Dankbarkeit ist eine innere Haltung. Sie hilft uns, den Blick auf das zu lenken, was wir bereits haben und nicht auf die Dinge, die wir nicht haben. Der Feind der Zufriedenheit und des Glücks ist die Undankbarkeit. Dankbarkeit und Zufriedenheit bedingen sich gegenseitig. Sie gehören zusammen. Dankbarkeit ist die Wertschätzung des Lebens. Es ist die Fähigkeit, anzunehmen und loszulassen. Um wahre tiefe innere Zufriedenheit erleben zu können, müssen wir einerseits wieder lernen, Dankbarkeit zu empfinden, und andererseits fähig sein, Dankbarkeit auszudrücken. Hier kommt nun die Achtsamkeit ins Spiel. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, den Augenblick so wahrzunehmen, wie er ist. Mit einem offenen Gewahrsein, klar und wertfrei. Achtsamkeit hilft uns, den Moment als etwas Einzigartiges, Wertvolles und Kostbares wahrzunehmen. Achtsamkeit ist das Fundament unserer inneren Kraft. Sie bereitet uns den Boden für Dankbarkeit und Zufriedenheit. Es ist wichtig, Gelassenheit zu kultivieren, um Wut und Ärger zu überwinden. Nur so sind wir in der Lage, Liebe, Freude und Mitgefühl zu empfinden. Die Konzentration der Achtsamkeit auf den Moment hilft uns dabei, Kummer und Sorgen aus der Vergangenheit loszulassen. Wir müssen erkennen, wie wichtig es ist, sich von Zweifeln, Trauer und Angst vor Verlust zu verabschieden und sich der inneren Stärke bewusst zu werden. Nur so können wir wahre Zuversicht und inneren Frieden erfahren. Es gibt einfache Tricks, wie Sie sich die Zufriedenheit jederzeit in den Alltag zurückholen können. ►

► **Tipp 1:** Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit im Leben auf das, was Sie bereits haben, und nicht auf das, was Ihnen vermeintlich noch alles fehlt. „Das Glas ist halb voll!“

Tipp 2: Integrieren Sie den Begriff „obwohl“ in Ihren Wortschatz. „Obwohl ich mir eine Zerrung zugezogen habe, bin ich zufrieden, weil ich den Rest meines Körpers und meinen Geist immer noch frei bewegen kann.“

Tipp 3: Sagen und denken Sie öfters „Danke“, auch bei unscheinbaren Dingen. Wie für das Wasser in der Dusche, das Dach über Ihrem Kopf, die Schuhe, die Sie tragen.

Tipp 4: Wiederholen Sie heilsame und positive Leitsätze voller Zuversicht, Energie und Vertrauen: „Ich bin gelassen. Ich nehme an. Ich bin im Hier und Jetzt. Ich lasse los. Ich vertraue.“ So finden Sie auch in Ihrem Alltag immer wieder in den Augenblick und zur Zufriedenheit zurück.

Tipp 5: Versuchen Sie, Veränderungen wertzuschätzen. Akzeptanz der Vergänglichkeit schließt die Zufriedenheit nicht aus. Im Gegenteil, je mehr Sie loslassen und je besser Sie Wandlung akzeptieren, desto zufriedener werden Sie.

Tipp 6: Konzentrieren Sie Ihre Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Hier liegt Ihre Quelle der Zufriedenheit. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung oder beschreiben Sie die Tätigkeit, die Sie gerade ausführen.

Tipp 7: Erlauben Sie sich, zufrieden zu sein. Jeder Mensch verdient es, sich selbst und das Leben zu lieben.

Es ist unsere freie Entscheidung, ob wir die Pille der Zufriedenheit und Dankbarkeit einnehmen. Gelebte Zufriedenheit schenkt uns innere Ruhe und Klarheit. Wir leben aus der inneren Quelle der Kraft. Dieses Vertrauen schafft Sicherheit und das Gefühl der Geborgenheit. Wahre Zufriedenheit verbindet uns mit dem Herzen und schenkt uns Erkenntnis, Weisheit. Zufriedenheit ist nicht an einen bestimmten Menschen, eine Sache oder an ein Resultat gebunden. Sie ist frei, kostenlos, unerschöpflich.

Diese Tatsache, sollte uns sehr glücklich und zufrieden machen! ◀

Sandy Taikyu Kuhn Shimu. CD: Zufriedenheit.
Der Schlüssel zum Glück. Audio-CD, ca. 70 Minuten: 13,95 €
ISBN-13: 978-3-8434-8270-7, Schirmer Verlag.