

Norbert Kürlis



**Ruhe und
Gelassenheit im
Alltag finden**

Wege, Methoden

Inhalt

[Vorwort](#)

[reines Beobachten](#)

[Ruhe am Vormittag](#)

[Ruhe am Abend](#)

[Was ist Achtsamkeit](#)

[Achtsamkeits-Übungen](#)

[Achtsamkeit im Alltag](#)

[Ruhe finden in der Natur](#)

[Meditation](#)

[SA TA NA MA Meditation](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Da ich selbst nicht gerade ein Muster der Gelassenheit bin, war ich gewissermaßen meine ideale Testperson. Die täglichen Lektionen der großen Meister, das Fokussieren auf ihre Aussagen, das praktische Umsetzen ihrer Techniken und schließlich das Verfassen dieses Buches verwandelten mich nach und nach in einen geduldigeren und gelasseneren Menschen.

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Alles soll schneller gehen, Stress und Hektik begegnen uns überall und nicht selten werden wir selbst zum Opfer einer Eile, die wir uns selbst organisiert haben. Dabei entstehen Stress und Hektik fast immer nur dort, wo wir selbst das zulassen. Wir übersehen dabei so manches Stoppschild, rasen weiter als würden wir etwas wichtiges verpassen. Dabei ist es eigentlich ganz leicht, das eigene Leben ganz bewußt zu entschleunigen. Wir haben es sozusagen selbst in der Hand, vom *Raser* zum *Genießer* zu werden.

»Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge anzunehmen,

die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern,

die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen

zu unterscheiden.«

Reinhold Niebuhr

Wie finden wir mehr Gelassenheit und Ruhe?

Der moderne Mensch mag sich diese Frage oft stellen, denn seit dem Beginn der Industrialisierung vor etwas mehr als einhundertfünfzig Jahren wird sie immer wichtiger. Wir haben Maschinen und Fabriken erfunden, die der Produktion von Gütern dienen und die uns das Leben erleichtern. Doch alles hat seinen Preis und der Preis für moderne Technik und Komfort kann der allmähliche Verlust der *inneren Ruhe und Gelassenheit* sein. Sehr lange Zeit lebten die meisten Menschen eng mit der Natur verbunden. Sie waren darauf angewiesen, sich auf direktem Weg ihre Nahrung zu beschaffen und für eine Behausung sowie für Heizmaterial zu sorgen. Doch nun gibt es immer weniger Bauern und Handwerker, aber dafür immer mehr Menschen, die Maschinen steuern oder Computer bedienen.

Doch der Mensch sitzt nicht nur während der Arbeitszeit, sondern auch in der Freizeit am PC und kommt immer seltener an die frische Luft. Beruflicher Stress, gescheiterte Beziehungen, der ständige Kampf um den Lebensunterhalt, aber auch der Überfluss einer modernen Industriegesellschaft sorgen dafür, dass wir Menschen unsere *innere Ruhe und Gelassenheit* zunehmend verlieren. Die Folgen sind psychische Erkrankungen wie Depressionen, das Burnout-Syndrom, Beziehungsunfähigkeit und sogar Selbstmorde. Gegen alle diese Störungen kann und sollte der Mensch rechtzeitig und aktiv etwas unternehmen. Wer nur noch in virtuellen Welten lebt, wird mit dem realen Leben bald nicht mehr zurechtkommen.

Wir haben alle in uns eine Stop-Taste, die wir uns einfach nur von Zeit zu Zeit visualisieren müssen.....