

Die Erfahrung der Stille kann uns unser Urvertrauen in das Leben wiedergeben — auch wenn die Fülle negativer Nachrichten uns aus dem Gleichgewicht zu bringen droht.

von [Karsten Ramser](#)

Im Alltagsleben fühlen wir uns oft von Ereignissen gejagt, von Informationen überflutet, von negativen Gedanken gepeinigt. Wir können uns als kritische Zeitgenossen und Beteiligte an dieser Gesellschaft nicht vollkommen davon abschotten, jedoch sind Ruhepausen möglich, die uns im wahrsten Sinn des Wortes tiefer blicken lassen. Wenn wir uns durch unablässigen Konsum desaströser Nachrichten über die Mängel „des Systems“ völlig aufreiben, ist dies mitnichten hilfreich, um etwas daran zu verbessern. Der Autor schlägt einen anderen Weg vor: Wenn wir still werden, zur Ruhe kommen, die Welt Welt sein lassen, Probleme und Krisen für einen Moment ausblenden, dann können wir tief in uns fühlen, dass das Leben gut, schön und perfekt ist. Wenn wir in diese Stille eintauchen, und sei es nur für einen Augenblick, ist jede Gegensätzlichkeit, jeder Dualismus, ohne Bedeutung. Dann sind wir eins mit dem Leben.

[Lesen Die hier weiter...](#)

Quelle: [rubikon.news](#)