



Leuchtsternschnuppe Frühling 2020

In welche Richtung zeigt deine Nase?

Bei einem Flugzeug ist es entscheidend, in welche Richtung seine «Nase» zeigt: Zeigt sie Richtung Himmel, hebt das Flugzeug ab, zeigt sie Richtung Boden, touchiert das Flugzeug früher oder später den Boden. Genauso ist es auch mit uns: In welche Richtung zeigt deine Nase? Eher Richtung Himmel oder Richtung Erde? Falls sie nach unten schaut, musst du sie nicht hochreissen – doch vielleicht kannst du den Kurs minim korrigieren? Dieser kleine Richtungswechsel kann Grosses bewirken. Was könntest du jetzt tun, um eine Kursänderung einzuläuten?

Mitfreude

Eine Möglichkeit, unsere Nase zu heben und somit unsere (Lebens-) Freude zu vergrössern, ist Mitfreude. Im Buddhismus wird sie als eine der vier Herzensqualitäten angesehen (neben liebevoller Güte, Mitgefühl und Gleichmut): Wenn du jemanden siehst, dem oder der es gut geht, kannst du dich mit dieser Person freuen und innerlich sagen:

«Möge dein Glück anhalten und sich vermehren. Möge dein Glück auf andere abfärben.»

Halte die Augen offen für das Glück in deiner Umgebung. Wenn du siehst oder hörst, dass andere Menschen Glück im Leben haben, dann denke daran, dass das Glück auf der Welt dadurch ein wenig mehr zunimmt. Stell dir vor, wie sich das anfühlt, und lass es auf dich abfärben. Falls irgendwelche neidischen Gedanken auftauchen, registriere diese, ohne sie zu bewerten, und beginne von neuem, den betreffenden Menschen anhaltendes Glück zu wünschen. Wenn wir durch das Glück anderer selber Glück erfahren, dann haben wir ca. 7,8 Milliarden zusätzliche Möglichkeiten, glücklich zu sein.

Mitfreude kann man im Alltag üben – immer dann, wenn wir einer Person begegnen, der es gut geht. Wir können Mitfreude aber auch mit Hilfe der Mitfreude-Meditation üben – [hier](#) findest du eine kurze Version davon.

Öffentliche Termine

- * Mittwoch, 19. August 2020, 09:00h, Start **8-Wochen-Kurs** «**Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR**» nach Jon Kabat-Zinn», Zumikon (noch 1 freier Platz)

- * Mittwoch, 19. August, 9. September und 30. September 2020 jeweils 18:15 – 19:30h, **Meditation am Mittwochabend**, Zumikon. Die Termine können einzeln gebucht werden.
- * Donnerstag, 3. September 2020, **Tagesseminar «Das glückliche Gehirn»**, Olten, im Auftrag des Forum Komplementärmedizin
- * Donnerstag, 17. September 2020, **Tagesseminar «Das glückliche Gehirn»**, Thalwil, im Auftrag des Forum Komplementärmedizin
- * Sonntag, 20. September 2020, **Achtsamkeitstag**, Zumikon
- * Mittwoch, 21. Oktober 2020, 18:30h, Start **8-Wochen-Kurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR»** nach Jon Kabat-Zinn, Zumikon
- * Freitag, 23. Oktober 2020, 17:00 – 22.00h, **Workshop «Soul Food – Slow Food»**, Wetzikon, in Zusammenarbeit mit [8samgeniessen.ch](https://www.8samgeniessen.ch)
- * Freitag, 8. Januar 2021, 18:00h, Start **Jahrestraining «Lebensfreude – aus dem Herzen heraus leben»** in Zumikon
- * Donnerstag, 16. September bis Sonntag, 19. September 2021, **Stressreduktionstage mit Verwöhn Pension**, Valbella
- * **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, (fast) jeden Montag, 08:20 – 09:20h, Zumikon

Detailliertere Angaben findest du [hier](#).

Die Geschichte zum Schluss

Es war einmal ein Mann, der seines Lebens überdrüssig war. Er fand keine Freude mehr an seiner Familie, seiner Arbeit, seiner Gemeinschaft. Und so betete er immer öfter zu Gott, dass er ihn diese Welt verlassen liesse: «Zeige mir den Weg ins Paradies», flehte er ihn an. Gott fragte: «Bist du sicher, dass es das ist, was du willst?» Der Mann antwortete: «Ich bin von ganzem Herzen sicher.» «Gut», erwiderte Gott, «dann zeige ich dir den Weg ins Paradies.»

Wie sich herausstellte, war das Paradies gar nicht weit weg, nur ein paar Tagesreisen weit von seinem Dorf entfernt. So brach er bald auf. Er lief bis zum Einbruch der Nacht, dann beschloss er, unter einem Baum auszuruhen. Doch bevor er einschlief, kam ihm in den Sinn, dass er womöglich am Morgen vergessen haben würde, welcher Weg zum Paradies und welcher zurück ins Dorf führte. So liess er seine Schuhe am Wegesrand stehen mit den Spitzen in Richtung Paradies, damit er am nächsten Morgen nur in seine Schuhe schlüpfen musste, um seinen Weg weiterzugehen.

Und es geschehen unerwartete Dinge – war es ein Teufelchen oder ein Engelchen oder nur ein kleines Tier: Über Nacht hatten sich die Schuhe gedreht! In der Früh stand der Mann auf, ass eine Frucht vom Baum und schlüpfte schnell in seine

Schuhe. Er lief und lief. Mittags konnte er ein Dorf sehen und sein Herz machte einen Hüpfen: «Jetzt komme ich ins Paradies», dachte er. «Mein Heimatdorf war nicht schön, immer so überfüllt, so laut. Dieses hier ist anders, es ist erfüllt von Leben und Freude.» Er setzte sich hin und beobachtete das Leben im Dorf. Er hörte die Lieder, die die Kinder in der Schule sangen, er hörte die Geräusche der Erwachsenen bei der Arbeit, er hörte Musik. Er spürte die Lebendigkeit, die das Dorf erfüllte. So sass er lange da. Am Abend hörte er die Rufe der Familien zum Abendbrot. Es duftete so gut, da bekam er auch Hunger. Er dachte: «Wenn das Paradies meinem Dorf so ähnelt, möchte ich gern wissen, ob es auch eine Strasse im Paradies gibt, die wie meine frühere Strasse ist.» Und er ging schauen, und schon fand er sie. Dann dachte er weiter: «Ich möchte doch wissen, ob es im Paradies auch ein Haus gibt wie mein Haus.» Und als er das dachte, stand er schon davor! Während er noch über den wunderlichen Zufall grübelte, kam eine Frau an die Tür – eine Frau, die eine auffallende Ähnlichkeit mit seiner Frau hatte. Sie nannte ihn beim Namen und bat ihn, doch zum Abendessen hereinzukommen.

Sein Herz machte einen Sprung: «Sie kennen mich im Paradies! Es gibt einen Platz für mich hier im Paradies», sagte er leise und überwältigt. «Komm, die Suppe wird kalt», sagte die Frau. Er trat ein, dieses Haus im Paradies hatte nichts mit seinem Haus im Dorf zu tun, jenes war überfüllt gewesen, voller Unordnung. Dieser Ort hier war gemütlich und voller Leben. Die Kinder lärmten nicht, sondern freuten sich und lachten. Er sass am Tisch und ass die beste Mahlzeit, die er je gegessen hatte. Er dankte der Frau für ihre himmlische Suppe und auch sie freute sich. Dann ging er in das Nebenzimmer und fiel in den erholsamsten Schlaf, den er je gekannt hatte.

Morgens reichte ihm die Frau, die seiner so sehr ähnelte, seinen Werkzeugkasten und schickte ihn zur Arbeit. Zunächst war der Mann ungläubig. Wer hat schon von Arbeit im Paradies gehört? Aber dann kam ihm in den Sinn, dass es sogar im Paradies Aufgaben gab, die gemacht werden mussten. Und gleich merkte er, dass diese Arbeit anders war als jene, die er vorher getan hatte. Nicht eintönig oder mühsam, nein, sie erfüllte ihn mit einem Gefühl von Sinn und Zweck. Und am Abend kam er zum gleichen liebevollen Heim zurück, zur gleichen Frau und den Kindern und ass wieder von der wundervollen Suppe. Und wenn man diesem Mann gesagt hätte, dass er gar nicht im Paradies sei, er hätte es nie und nimmer geglaubt.

Denn für ihn war von nun an jeder Tag erfüllt mit mehr Lebensfreude, mehr Sinn und Glück als der vorherige Tag.

Darum: Dreh einfach ab und zu deine Schuhe um!

(Classic and modern Jewish Tales by Edward Feinstein, Berman House)

Ganz herzlich
Susan Reinert Rupp

SUSAN REINERT RUPP
ALTE FORCHSTRASSE 23, CH-8126 ZUMIKON

TELEFON +41 44 500 21 44
SUSAN.REINERT@LEUCHTSTERN.CH
WWW.LEUCHTSTERN.CH

[Zurück](#)