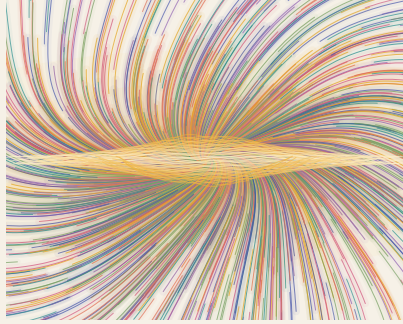


Gathered

Die Kunst, innerlich eins zu werden

JAWAD YOUSOFI



Gathered

Die Kunst, innerlich eins zu werden

JAWAD YOUSOFI

*Für das Menschsein
und jedes verstreute Stück davon,
das seinen Weg nach Hause findet.*

Die Zerstreuung



Die Zerstreuung

Irgendwo auf dem Weg sind wir auseinandergefallen.

Nicht auf einmal.

Ein Stück ging, als man uns zum ersten Mal sagte, wir sollten jemand anderes sein.

Ein anderes blieb zurück in einem Raum, den wir nie wieder betraten.

Ein anderes rennt noch immer
einem Tag hinterher, der längst vorbei ist.



Der Körper ist hier.
Der Geist ist schon bei morgen.
Das Herz ist noch bei gestern.
Und die Seele wartet irgendwo in der Stille
und fragt sich, wann wir heimkommen.

Wir nennen es: viel zu tun.
Wir nennen es: normal.

Aber du spürst es.
Die Müdigkeit, die kein Schlaf heilt.
Den Lärm, der nie ganz verstummt.
Das Gefühl, neben deinem Leben zu leben,
nicht darin.

Dieses kleine Buch handelt nicht davon, jemand Neues zu
werden.



Nichts fehlt.

Nichts muss hinzukommen.

Es geht darum, einzusammeln, was längst dein ist.

Stück für Stück.

Atemzug um Atemzug.

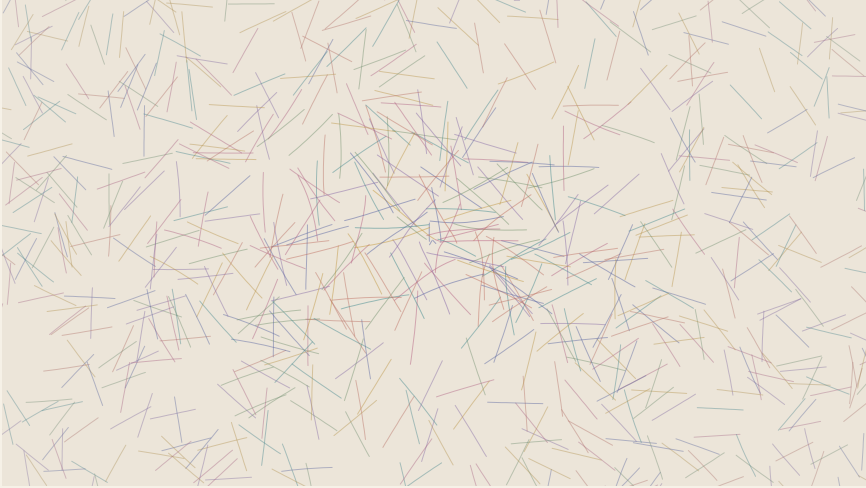
Wieder eins.

Innehalten: Wo bist du gerade, und wo ist der Rest von dir?

The background of the entire page is a dense, abstract pattern of thin, short, and slightly irregular lines. These lines are scattered across the entire surface, creating a textured, almost confetti-like effect. The lines are primarily light gray, but there are also small segments of blue, green, yellow, and red, which are more concentrated in the lower half of the image.

E I N S

Die Stücke

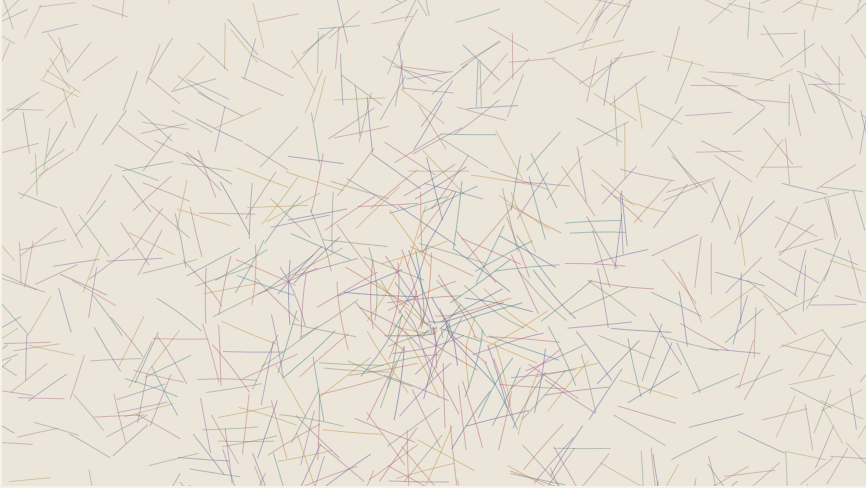


Eins · Die Stücke

Wir waren nie zerbrochen.
Nur verstreut.

Zerbrochen heißt, etwas ist verloren.
Verstreut heißt, alles ist noch da,
nur nicht an einem Ort.

Manche Stücke haben wir versteckt.
Die Tränen, die angeblich zu viel waren.
Das Lachen, das zu laut war.
Den Traum, der zu groß schien.



Manche Stücke haben wir verschenkt.
An jede Stimme, die uns sagte, wer wir sein sollten.
An Arbeit, die mehr nahm, als sie zurückgab.
An Sorgen, die nie unsere Last waren.

Und manche Stücke sind einfach davongewandert,
während wir woanders hinsahen.

Sie sind nicht verschwunden.
Sie warten.

Der erste Schritt nach Hause
ist wahrzunehmen, dass du nicht ganz da bist.

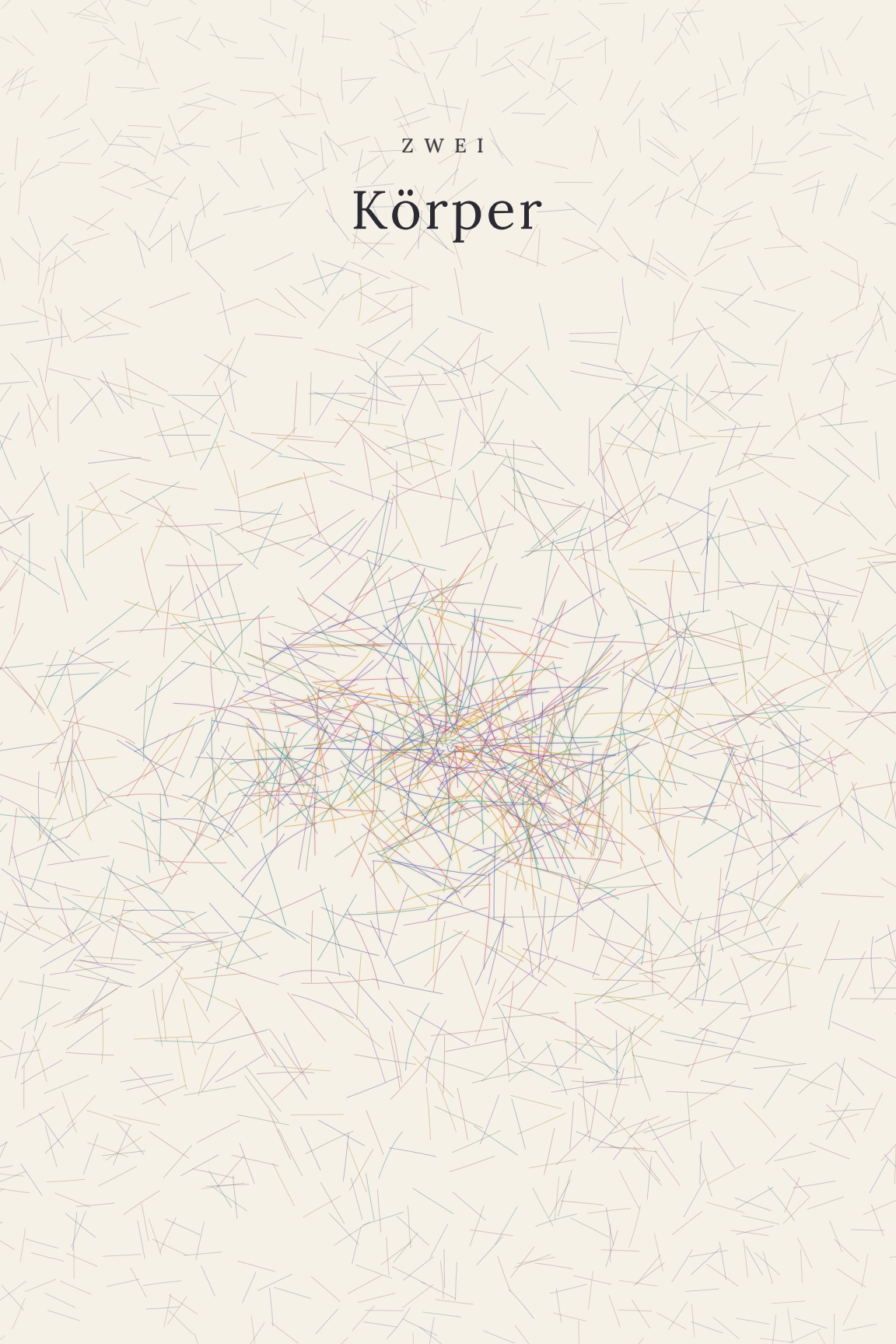


Keine Schuld.
Keine Eile.
Nur wahrnehmen.

Innehalten: Auf welches Stück von dir hast du gewartet?

Z W E I

Körper





Zwei · Körper

Das Sammeln beginnt dort, wo du stehst.

Der Körper verlässt nie die Gegenwart.

Er kann nicht schon morgen leben.

Er kann nicht zurück ins Gestern.

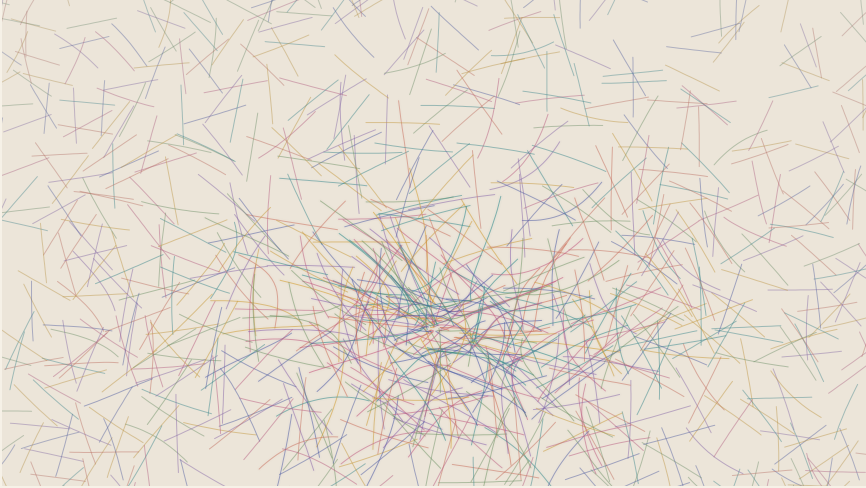
Er ist immer hier und wartet auf den Rest von dir.

Spür deine Füße auf dem Boden.

Das Gewicht deiner Hände.

Die Luft, die ein- und ausströmt.

Das ist das erste Stück, das heimkehrt.



Wir behandeln den Körper wie ein Fahrzeug.
Etwas, mit dem wir von einer Aufgabe zur nächsten
fahren.
Wir vergessen, dass er das Haus ist, in dem wir wohnen.

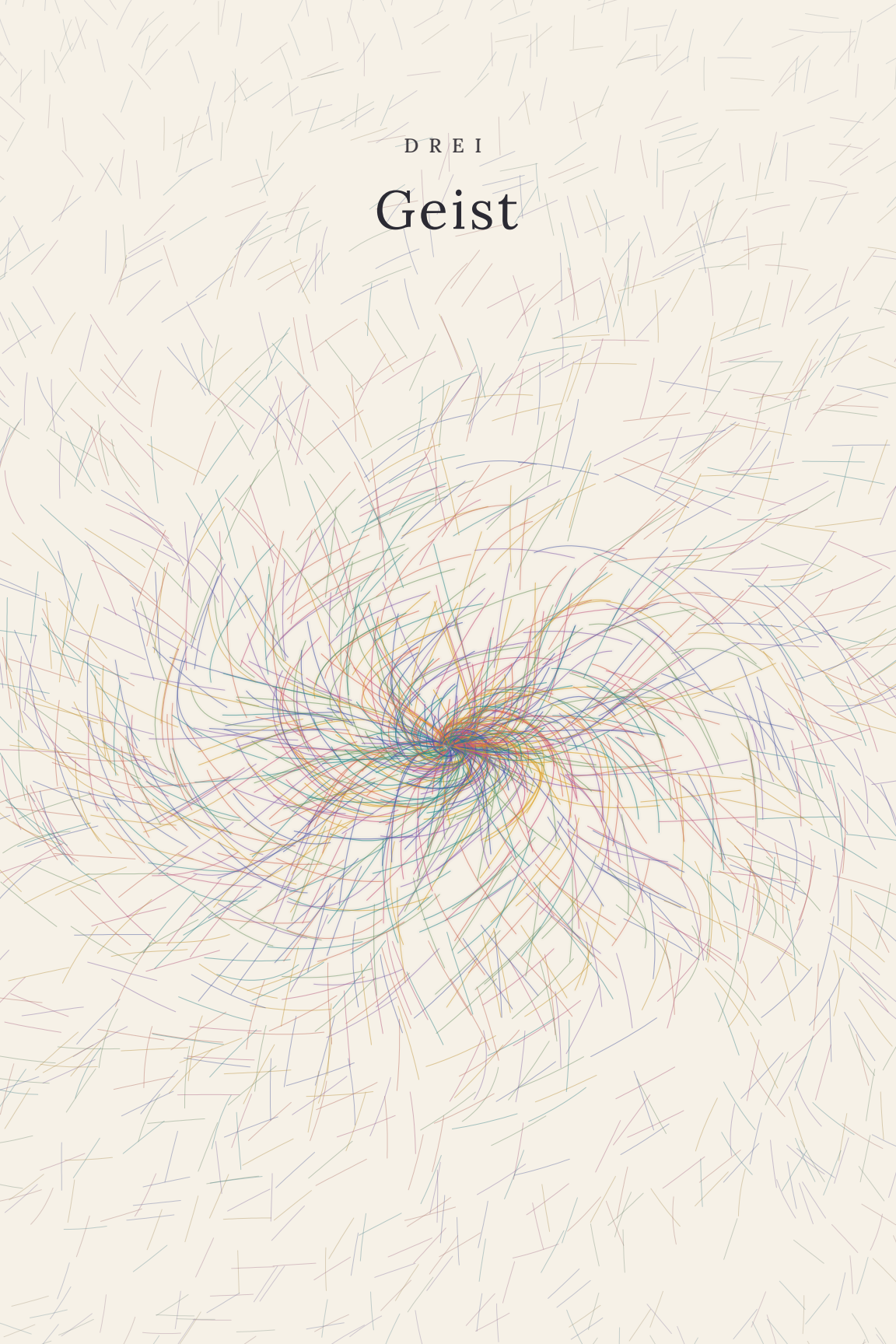
Wenn du isst, schmecke.
Wenn du gehst, spüre das Gehen.
Wenn du müde bist, erlaube dir zu ruhen.

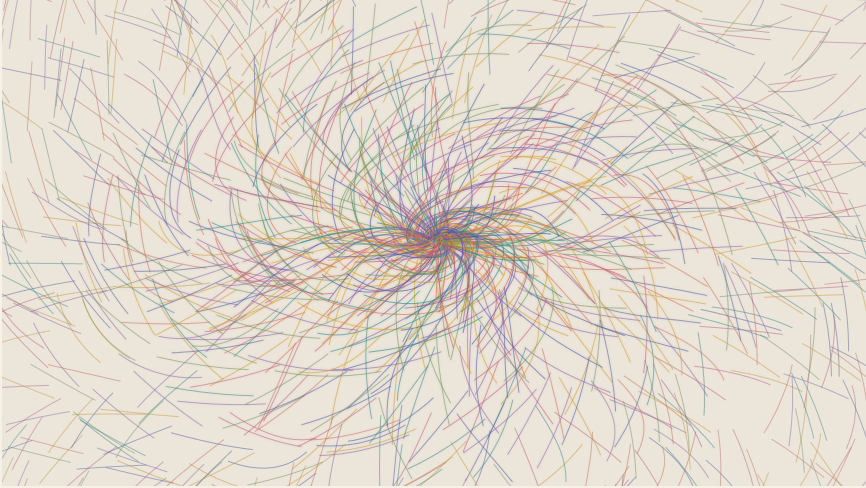
Der Körper ist die Schwelle.
Jedes Mal, wenn du zu ihm zurückkehrst,
öffnet sich die Tür ein wenig weiter.

*Innehalten: Spür deine Füße. Was möchte dein Körper dich
wissen lassen?*

D R E I

Geist



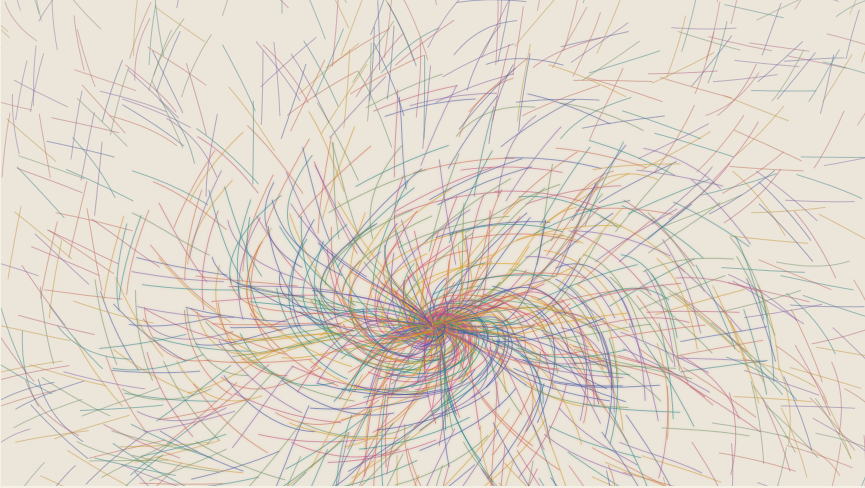


Drei · Geist

Der Geist ist ein Reisender.
Er eilt voraus, um zu planen.
Er eilt zurück, um alles noch einmal durchzuspielen.
Selten sitzt er still mit dir im Raum.

Ein reisender Geist ist nichts Schlimmes.
Er vergisst nur den Weg nach Hause.

Also ruf ihn sanft zurück,
so wie man ein Kind vom Spielen hereinruft.
Nicht mit Ärger.
Mit Wärme.



Eins nach dem anderen.

Ein Gespräch, ganz.

Eine Aufgabe, ganz.

Ein Moment, ganz.

Ein zerstreuter Geist tut vieles
und spürt nichts davon.

Ein gesammelter Geist tut eines
und lebt es ganz und gar.

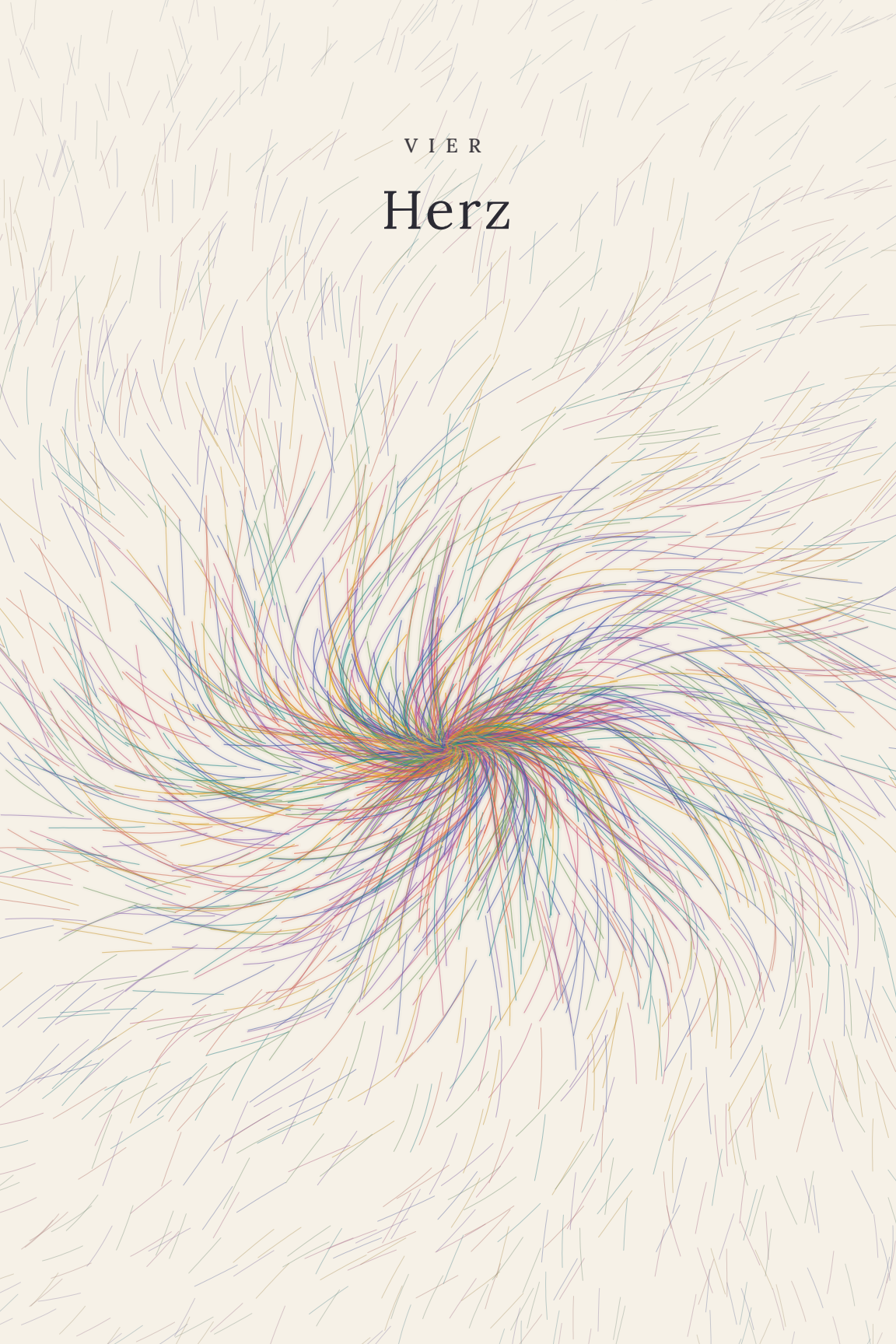
Jedes Mal, wenn du merkst, dass du abgeschweift bist,
und zurückkommst,
ist das kein Scheitern.

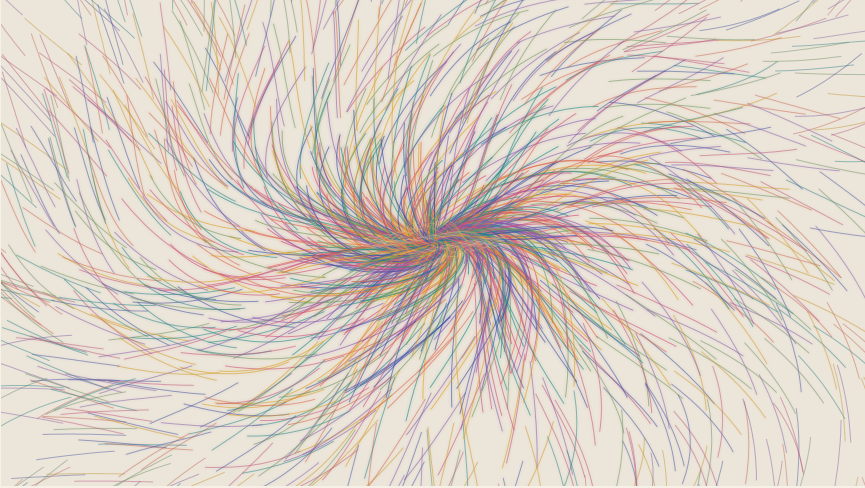
Das ist die Übung selbst.

Innehalten: Was ist das eine, das gerade vor dir liegt?

V I E R

Herz





Vier · Herz

Das Herz bewahrt die Stücke, die wir nicht wollten.

Die Wut, die wir hinuntergeschluckt haben.

Die Trauer, an der wir vorbeigeeilt sind.

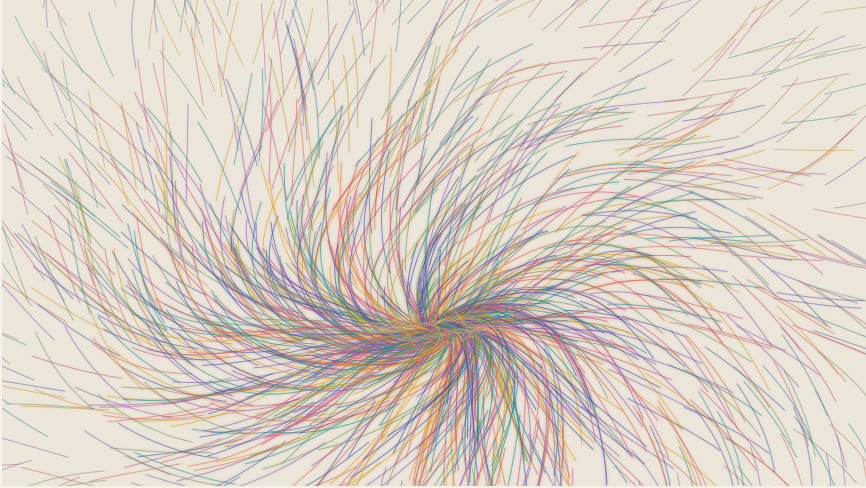
Die Angst, die wir nicht fühlen wollten.

Das Kind in uns, das noch immer gehalten werden will.

Wir haben sie weggeschoben
und gehofft, sie würden gehen.

Sie gingen nicht.

Sie wurden still
und warteten im Dunkeln.



Das Herz zu sammeln heißt, ihnen die Tür zu öffnen.
Sie wieder mit am Tisch sitzen zu lassen.

Du musst nicht jedes Stück mögen.
Du musst nur aufhören, sie fortzuschicken.

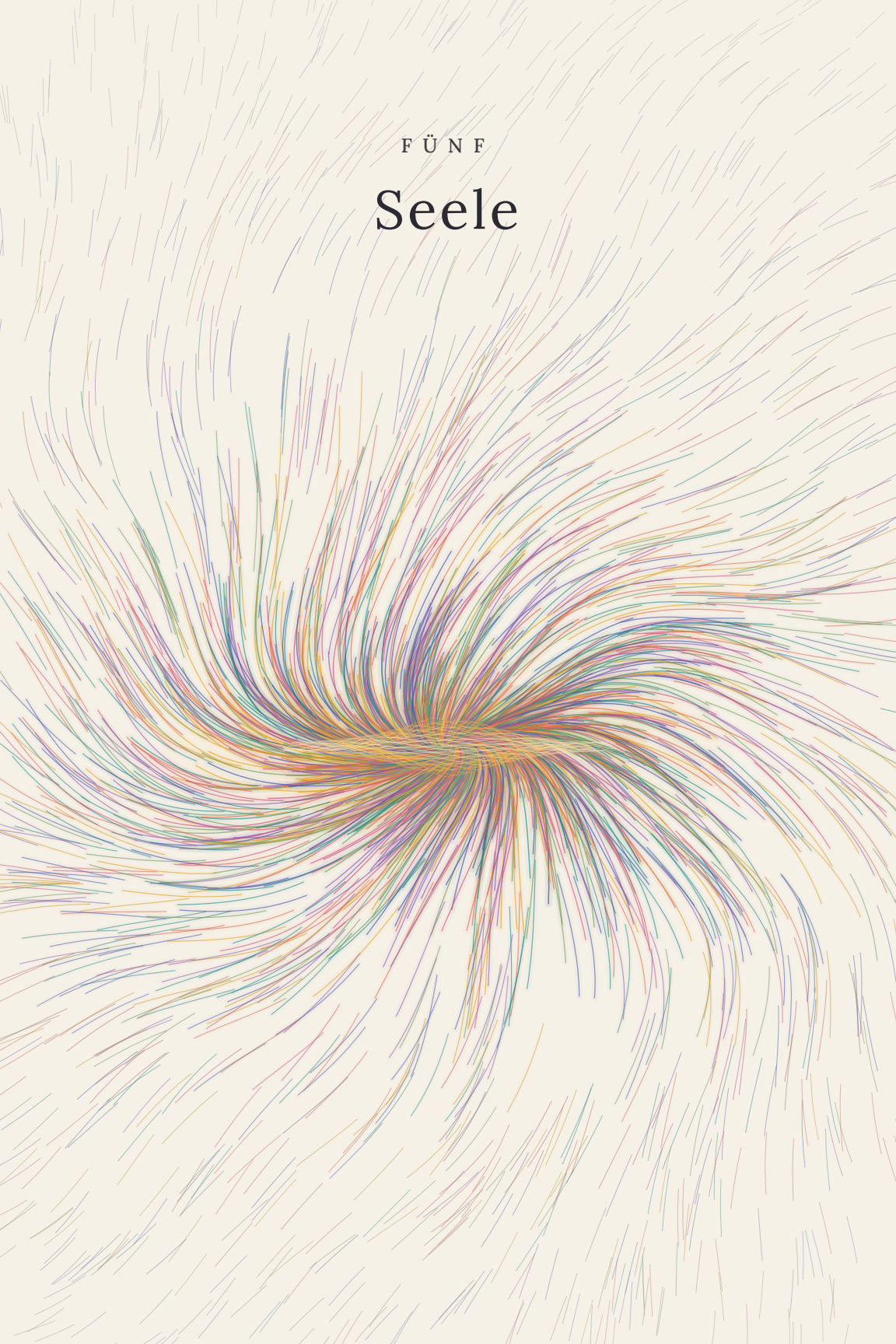
Wut, einmal willkommen geheißen, wird oft zu Stärke.
Trauer, einmal gefühlt, wird oft zu Zärtlichkeit.
Angst, einmal gehört, wird oft zu Fürsorge.

Nichts in dir ist der Feind.
Jedes Stück wollte dich schützen,
auf die einzige Weise, die es kannte.

*Innehalten: Welches Gefühl hast du immer wieder
fortgeschickt?*

F Ü N F

Seele





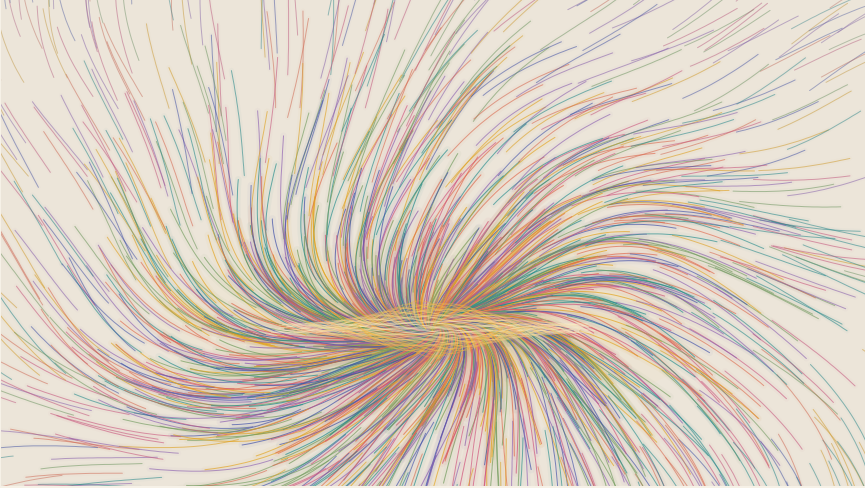
Fünf · Seele

Unter all der Zerstreuung
gibt es einen Ort in dir, der nie zerfallen ist.

Sieh dir das Meer im Sturm an.
Die Oberfläche ist wild.
Wellen schlagen und brechen.

Doch tief unten
ist das Wasser still.
Es war still vor dem Sturm.
Es wird still sein danach.

Auch in dir gibt es ein tiefes Wasser.



Es ist nichts, das du erbauen musst.
Es war nie verstreut,
also musste es nie gesammelt werden.

Es ist der Ort,
an den alle anderen Stücke zurückkehren.

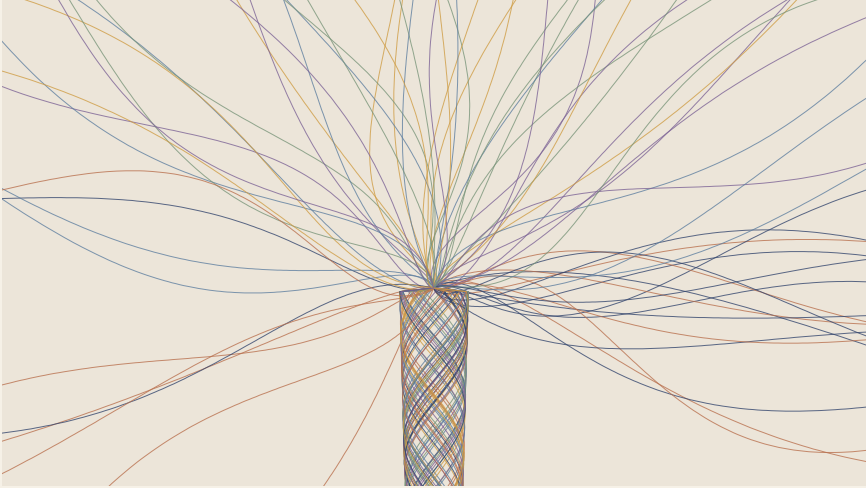
Du sammelst nicht nur.
Du bist auch der Ort, an dem sich alles sammelt.

*Innehalten: Spürst du unter den Wellen von heute das stille
Wasser?*



SECHS

Gesammelt



Sechs · Gesammelt

Wie also kommen wir nach Hause?

Nicht nur einmal.

Immer wieder.

Jeden Tag ein wenig.

Innehalten.

Halt an, und sei es nur für einen Atemzug.

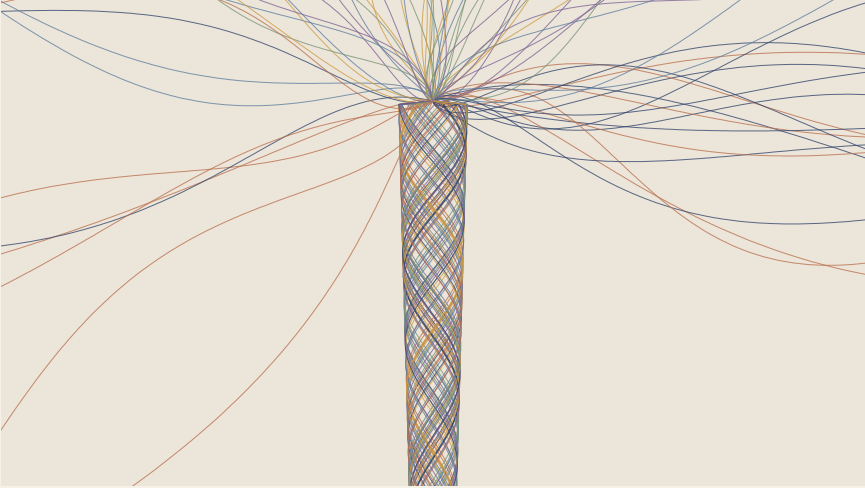
Die Zerstreuung lebt in der Eile.

Wahrnehmen.

Wo bin ich gerade?

Körper, Geist oder Herz.

Welches Stück ist fortgewandert?



Atmen.

Ein langsamer Atemzug.

Der Atem ist der Faden, der alle Stücke miteinander verbindet.

Heimrufen.

Sanft.

Ohne Vorwurf.

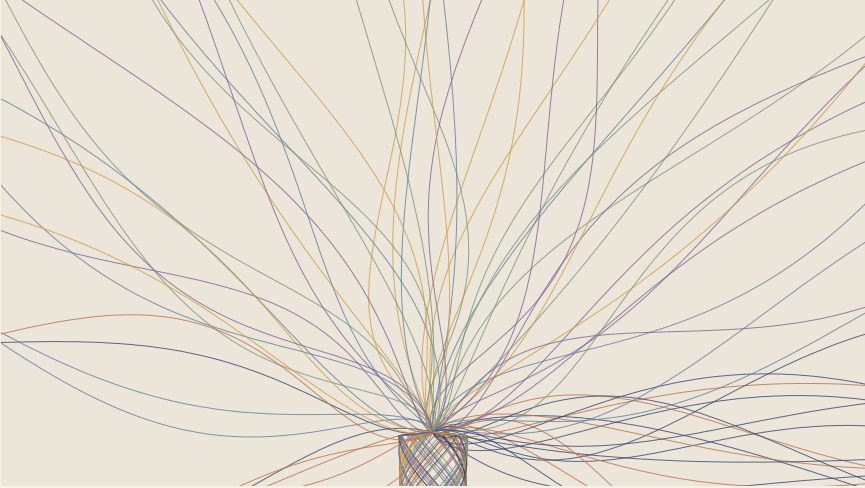
Willkommen heißen, was zurückkehrt.

Auch die Stücke, mit denen du nicht gerechnet hast.

Gerade die.

Eine Sache ganz tun.

Die kleinste Handlung, mit deinem ganzen Sein getan,
ist ein ganzes Leben im Kleinen.



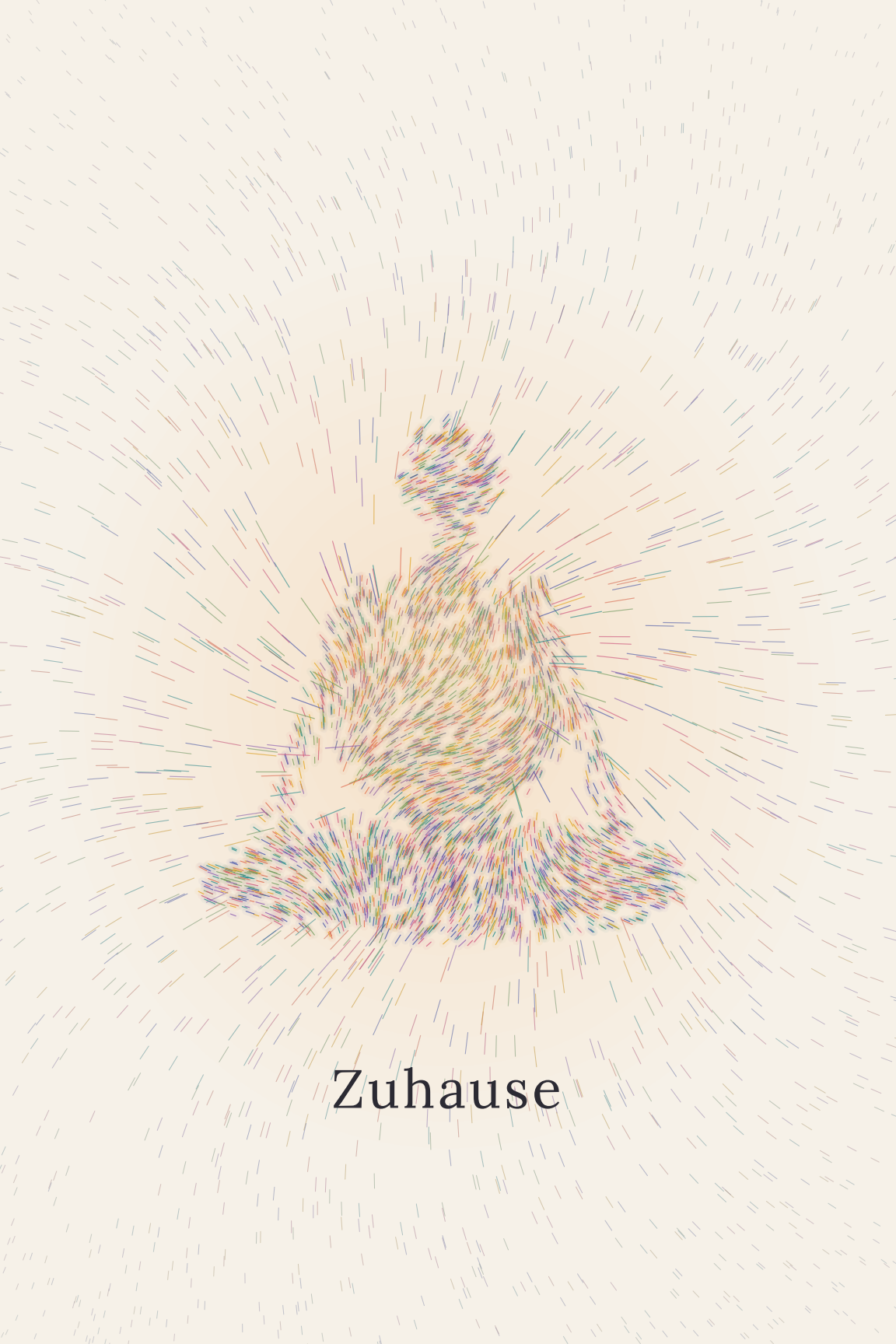
Oft zurückkehren.

Du wirst dich wieder zerstreuen.

Das tun alle.

Der Weg nach Hause wird nur kürzer.

*Innehalten: Nimm einen langsamen Atemzug. Was ist
heimgekehrt?*



Zuhause



Zuhause

Eines Tages wirst du es bemerken.

Du isst
und schmeckst jeden Bissen.
Jemand spricht,
und du hörst jedes Wort.
Du stehst still,
und du stehst ganz und gar da.

Kein Stück fehlt.
Kein Stück läuft davon.



Es wird sich nicht wie ein Sieg anfühlen.
Es wird sich anfühlen, wie nach Hause zu kommen
nach einer langen Reise,
die Taschen abzustellen
und auszuatmen.

Die Welt wird immer noch laut sein.
Du wirst dich auch wieder zerstreuen.

Aber jetzt kennst du den Weg zurück.

Und jedes Mal, wenn du zurückkehrst,
bringst du ein wenig Stille mit
in eine Welt, die sie braucht.

Ein gesammelter Mensch
hilft einem anderen, sich zu erinnern.



Stück für Stück.
Mensch für Mensch.

Gesammelt.
Ganz.
Zuhause.

Die Grand-Reihe

Kleine Bücher, frei verschenkt.

Weniger lesen, mehr leben.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon · Gathered



Über dieses Buch

Gathered · Die Kunst, innerlich eins zu werden

Geschrieben von Jawad Yousofi, mit Unterstützung von KI (Claude, von Anthropic). Die Idee, die Vision und das Herz dieses Buches stammen vom Autor selbst. Mit Unterstützung von KI aus dem Englischen übersetzt.

© 2026 Jawad Yousofi. Lizenziert unter Creative Commons Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Du darfst es für nicht kommerzielle Zwecke kopieren, teilen und bearbeiten, mit Namensnennung und unter derselben Lizenz.

Die Zeichnungen sind Strich für Strich für dieses Buch entstanden: Tausende feiner Linien in vielen Farben, zuerst verstreut, dann wieder beieinander, zu Hause. Alle Bilder wurden eigens für dieses Buch geschaffen.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com