

# **Achtsames Leben und mein Ringen mit dem Lächeln**

## **Plum Village und seine Besucher**

Das ist eine Art von Grundschriftsatz: Was ich in meinen Ferien erlebt habe :-)

Ich könnte es auch beschreiben als mein fruchtbares Ringen, mich selbst anzulächeln.

Eigentlich ist Plum Village eine Schule und ein Übungsfeld für achtsames Leben.

Es ist auch ein buddhistisches Kloster, und die dort lebenden Mönche und Nonnen bieten jedem die Möglichkeit, zu einem Retreat zum Leben und Lernen zu kommen.

Es ist ein sehr schöner Ort in einem schönen Teil der französischen Landschaft.

Alle Menschen und alle Altersgruppen sind willkommen, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Plum Village steht offen für Familien mit Kindern, Einzelpersonen und Paare.

Es ist ein wunderbarer Ort für Familien; Die Kinder werden ermutigt sich frei auszuleben, dürfen wild sein und üben auch Achtsamkeit.

Ich ging zusammen mit meiner Partnerin Moni hin. Wir haben uns beide am Schluss des Retreats in einer Zeremonie verpflichtet, einen bestimmten Aspekt der Achtsamkeit in unserem täglichen Leben zu praktizieren, nämlich *Liebevolleres Sprechen und Tiefes Zuhören*. Wir sind nun Schüler von Thich Nhat Hanh und Mitglieder der 43. Generation von Schülern von Siddhartha Buddha.

## **Achtsamkeit und Entspannung**

Achtsames Leben beginnt natürlich bei mir selbst und bedarf ständiger Übung.

Das effektivste Übungsfeld ist im Umgang mit meinen engsten Beziehungen, z. B. Partner, Kinder, Eltern, Familie, Freunde und Kollegen.

Die Theorie und Praxis des achtsamen Lebens sind frei von jeglichem religiösen Kontext und stellen eher eine Philosophie und Lebenskunst dar.

Man könnte es eine Schule des Glücklichen nennen, eine Lebensschule, einen Ort, um die Kunst der Beziehung mit sich selbst und anderen zu lernen und zu praktizieren.

Ich verbrachte eine Woche dort.

Die ersten zwei Tage standen ganz im Zeichen der Tiefenentspannung und waren ganz dem bewussten Atmen und Entspannen gewidmet.

Das hat dazu beigetragen, Raum für Aufmerksamkeit, Zufriedenheit und Glück zu schaffen.

Weitere wichtige Lehren waren edle Stille (noble silence), bewusstes Essen (inkl. Schlangestehen und bewusstes Schöpfen), Geh- und Atemmeditation, jedes Mal Stopp machen, wenn eine Glocke erklingt, und zahlreiche Lieder, die die Praktiken beschreiben.

## **Mein Ringen mit dem Lächeln**

Nach den Tagen der Entspannung und Verlangsamung bekamen wir eine konkrete Hausaufgabe:

Wenn du morgens aufwachst, bevor du irgendetwas anderes machst, lächle dir selbst zu.

Wenn du es vergisst und aufstehst, geh gleich wieder ins Bett.

Wiederholen bis erfolgreich.

Ich fand das sehr schwer.

Ich wachte morgens auf und erinnerte mich an die Übung, aber ich wollte nicht lächeln.

Ich sehnte mich danach zu lächeln, aber es fühlte sich unecht an.

Ich habe es trotzdem geübt und viel daraus gelernt.

Ich erkannte, dass ein starker Teil in mir nicht glücklich sein will und versucht, andere Menschen um mich herum dazu zu bringen, sich um mein Glück zu kümmern.

Die bewusste Entscheidung, nach dem Aufwachen und so oft wie möglich auch tagsüber mich selbst anzulächeln, hat meine Stimmung wirklich verändert.

Ich übernahm endlich nach und nach immer mehr die Verantwortung für mein eigenes Glück.

Manchmal fühlt sich mein Lächeln immer noch nicht echt und authentisch an; ich bleibe jedoch beharrlich.

Was sich für mich immer wahr und authentisch anfühlt: die Tatsache genießen, dass ich einatmen und ausatmen kann, dass ich lebe, dass ich einen Körper habe.

Was für ein Geschenk, was für ein Vergnügen, welche Ekstase lebt gerade!

Ich habe Essen und Schutz und Freiheit.

Ich kann gehen und mir jedes Schrittes bewusst sein.

Jetzt, nach der Rückkehr aus Plum Village, fühle ich mich durch die Woche der bewussten Übung lebendiger.

Ich bin aktiver und ich gehe mehr für das, was mir Spaß macht.

Ich erkenne und verspreche mir selbst, dass dies kein vorübergehender Effekt ist, der sich allmählich auflösen wird, weil ich die Kraft habe, diese bewusste Entscheidung so lange zu treffen, wie ich will.

Zum Beispiel machten wir gestern nach der Rückkehr in die Schweiz eine kurze Pause zum Schwimmen in der Melezza, einem Tessiner Fluss, und kurz danach eine weitere Schwimmpause in dem Lago Maggiore.

Normalerweise hätte ich nicht alle beide initiiert und meine Partnerin motiviert, sich mir anzuschließen.

Jetzt fühle ich mich mehr initiativ und lebendig, mehr mit mir selbst verbunden und authentischer.

Ich bin sehr dankbar für diesen Lebensunterricht!

## Achtsame Bewässerung von Samen

Hier ist ein Bild, das die Praxis der Achtsamkeit als bewusste Bewässerung der im Unbewussten gespeicherten Samen veranschaulicht:

*Bewusstes  
Bewässern von im  
Unbewussten  
gespeicherten  
Samen*



All unser Input kommt durch die fünf Sinne (oben).

Alle Erfahrungen sind als Samen im Unbewussten gespeichert (unten).

Wir können eine bewusste Wahl treffen, welche der Samen bewässert und genährt werden.

Die bewusste Manifestation geschieht immer im aktuellen Moment.

Die gespeicherten Samen im Unterbewussten können Traumata oder gute Erfahrungen darstellen und mit allen Arten von Gefühlen verbunden sein.

Je nachdem, ob wir sie nähren und bewässern, gedeihen sie und manifestieren sich mehr oder weniger.

Wir haben die Wahl, welche Samen genährt werden sollen.

Wenn wir bemerken, dass wir auf einen Sinneseindruck in einer Art reagieren, die uns oder unserer Umwelt nicht gut tut, wie z. B. destruktive Wut, können wir bewusst einen Schritt zurücktreten, atmen, entspannen, gehen und nichts anderes tun.

Es besteht keine Notwendigkeit, diese Samen zu bekämpfen oder zu unterdrücken. Tun wir einfach nichts und reagieren nicht, werden sie schrumpfen und verdorren.

Je mehr wir bestimmte Samen gießen, desto mächtiger werden sie, und umgekehrt.

Keiner der Samen ist per se gut oder schlecht. Einige können mit guten oder schlechten Gefühlen verbunden sein. Einige können schädliche Auswirkungen haben, wenn wir uns dafür entscheiden, sie zu manifestieren, andere können positive Auswirkungen haben.

Buddhisten benutzen oft das Bild der Lotusblume, die aus dem Schlamm wächst. Der Schlamm besteht aus allen möglichen Komponenten, und einige von ihnen mögen stinken. Der Lotus zieht sich, was er braucht, heraus dem Schlamm und manifestiert sich auf schöne Weise. Der Schlamm ist nicht nur schlecht oder negativ - er ist alles, sowohl gut als auch schlecht, negativ und positiv. Der Lotus steht für das Resultat der bewussten Entscheidung, die wir treffen.

Engländer bevorzugen vielleicht das Bild von Rosen, die aus Kompost und Pferdemist wachsen.