

Das kleine Buch der
Achtsamkeit

CHRISTOPHE ANDRÉ



kailash

negative Gedanken, nur Frieden? Unter besonders günstigen Voraussetzungen geschieht das manchmal. Zum Beispiel an einem friedlichen Sommermorgen, wenn die Luft mild ist und die Sonne uns angenehm wärmt, ohne auf der Haut zu brennen, und die einzigen wahrnehmbaren Geräusche aus der Natur kommen. Wir spüren, dass unser Atem ruhig ist und unser Geist ebenso. Alles ist in Einklang. In all dieser Langsamkeit und Sanftheit entsteht ein friedliches Gefühl, das alles, was geschieht, synchronisiert: Geräusche, Farben, unsere Atmung, unseren Herzschlag und die vorbeiziehenden Gedanken. Langsam entsteht eine innere Ausgeglichenheit. Diese Stimmung wird nicht anhalten, das ist uns bewusst. Und dennoch ist das Gefühl gleichermaßen angenehm und

intensiv.



Diese Momente der inneren Ausgeglichenheit geben unserem Leben Sinn und Tiefe.

Sie beruhigen uns und schenken uns neue Energie. Aus ihnen schöpfen wir alle Kraft und Ruhe, die wir für unser künftiges Handeln brauchen. Und in Krisenzeiten erinnern wir uns an diese Augenblicke, um die Dinge im rechten Licht zu sehen, uns zu beruhigen und wieder Hoffnung zu schöpfen. Alles geht vorüber, sicherlich. Aber es wird sich auch alles wiederholen. Können wir nicht lernen, diese Augenblicke innerer Ausgeglichenheit öfter zu erleben?

2. Die Seele und ihre Stimmungen

Seit einiger Zeit hast du immer wieder das Gefühl, dass deine Seele tiefer atmet, lebendiger ist. Ist das ein Zeichen, dass du bald stirbst? Oder erwachsener wirst? Oder älter? Du weißt immer noch nicht, was das eigentlich ist, »deine Seele«, aber auf eine verwirrende Art spürst du, dass sie existiert. Und du weißt auch, dass dein Leben zugleich sensibel und ausgeglichen sein kann. Schon als kleiner Junge warst du sensibel. Kleinigkeiten haben dich berührt, dir einen Schock versetzt oder Verzückung in dir ausgelöst: eine Geste, ein Wort, ein trauriges Gesicht, das Vorbeiziehen einer Wolke oder das Geräusch des Windes. Diese emotionalen Ausrutscher waren dir lange Zeit unangenehm. Du hättest dir gewünscht, weniger sensibel und dafür ausgeglichener zu sein. Also hast du

versucht, dich vor der Welt zu schützen: Momente innerer Ausgeglichenheit schienen dir hierbei der passende Rückzugsort zu sein.

Nach und nach haben wir jedoch gelernt, all diese Situationen, die uns berühren und aufwecken, zuzulassen. Genauso wie all die Stimmungen, glückliche und schmerzliche, die in solchen Momenten entstehen und dann in uns nachwirken. Unsere Stimmungen sind das, was in uns zurückbleibt, wenn der Zug des Lebens vorbeigefahren ist. Heute hast du endlich Folgendes begriffen und akzeptiert: Unsere Stimmungen sind der lebendige Ausdruck unserer Beziehung zur Welt.

Sich für die eigenen Stimmungen zu interessieren, ist nicht nur eine egozentrische Macke. Die Seele wird als das bezeichnet, »was empfindsamen