

## WENN




ICH MIT DEM SEIL DER  
IMMERWÄHRENDEN ACHTSAM-  
KEIT DIESEN ELEFANTEN,  
MEINEN GEIST BINDE,  
VERSCHWINDEN ALLE ÄNGSTE,  
UND ALLES GUTE FÄLLT  
MIR IN DIE HÄNDE.

*Shantideva, Bodhicaryavatara, 8. Jh.*

## 5. WOCHE

Vor dem Schlafengehen schwirren oft Gedanken wie Bienen in unserem Kopf herum, und wir können nicht zur Ruhe kommen. Was habe ich heute nicht erledigt? Warum habe ich schon wieder vergessen, das Auto beim TÜV anzumelden? Die Energie der Achtsamkeit kann uns dabei helfen, unseren zerstreuten Geist heimzubringen und innezuhalten. Durch achtsames Atmen können wir den Geist in den Körper zurückzuholen, uns sammeln und ihn im Hier und Jetzt verankern. Wir schalten vom Tun- auf den Sein-Modus um und kommen endlich zur Ruhe.

Shantideva, ein gelehrter und weiser Mönch aus dem 8. Jahrhundert, zeigte uns in seinem Werk »Bodhicaryavatara« den Weg zur Erleuchtung auf und verwies darin auf den heilenden Nutzen der Achtsamkeit. Seine Verse gehören heute zu den meistzitierten buddhistischen Lehrtexten. In der Lehre des Buddhismus geht es immer darum, den eigenen Geist durch Achtsamkeit und Meditation zu zähmen.



Achtsamkeit ist wahre Friedensarbeit, denn sie bewirkt langfristig einen heilsamen Geisteszustand. Und wie können wir unserem erschöpften Geist Frieden bringen? Indem wir ihn immer wieder heimbringen, loslassen und entspannen. So können wir uns vor dem Zubettgehen mit wohlwollendem Interesse selbst zuwenden. Wir können die Hand auf unseren Bauch legen, zwei Minuten lang aufmerksam unserem Ein- und Ausatmen folgen und der Atembewegung nachspüren. Indem wir unsere Achtsamkeit immer wieder auf den Atem lenken, stellt sich langfristig als positiver Nebeneffekt auch eine »innere Abrüstung« ein: Wir beruhigen unsere aufgewühlten Emotionen, unsere Ängste, unsere Aggressivität, indem wir unsere Gedanken kommen und gehen lassen, ohne in das endlose Gedankenspiel urteilend einzugreifen. Bist du zum Beispiel neidisch, weil der Chef heute deinen Kollegen und nicht dich gelobt hat? Hattest du panische Angst vor dem Hund, der dich beim Joggen angebellt hat? Warst du heute eifersüchtig, weil deine Freundin mit einem anderen Mann geflirtet hat? Wenn wir gegenüber unseren wilden und aufbrausenden Gefühlen eine offene und großzügige Haltung entwickeln, löst sich unsere Negativität ganz allein im offenen Raum des Gewahrseins auf. Auf einmal spüren wir tiefe Entspannung und Gelassenheit, und Selbstheilung geschieht ganz ohne Mühe und Anstrengung. Wir entwickeln Mitgefühl mit uns selbst und ein gutes Herz, das anderen Menschen morgen von Nutzen sein kann.



## Übung

Entwickle Achtsamkeit für deine Geistesregungen. Kommen Gedanken oder Gefühle hoch, nimm sie aufmerksam wahr. Dann lasse sie los, so wie du einen Gegenstand aus deiner Hand auf den Boden fallen lassen würdest. Sobald du losgelassen hast, entspanne deinen Geist. Lächle und lasse natürliche Freude aufscheinen. Kehre zum Atem zurück, und verweile in strahlender Bewusstheit. Sobald ein neuer Gedanke auftaucht, beginne mit der Übung von Neuem.