

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Friedvolle freudige Zustände

Es ist der buddhistische edle achtsame Pfad, der uns zur mehr Menschlichkeit, Erwachen und zu mehr Freiheit führt.

1. Kein lebendes Wesen verletzen
2. Nicht Gegebenes nicht nehmen
3. Ein sittlich reines Leben führen
4. Keine Lügen, verletzende und grobe Worte gebrauchen
5. Sich nicht berauschen und dies in Gedanken, Worten und Taten

Es gibt 5 Übungen der Achtsamkeit mit einer neuen Formulierung: Thich nhat hanh

1. Achtung vor dem Leben
2. Großzügigkeit
3. Sexuelle Verantwortung
4. Aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen
5. Achtsamer Umgang mit Konsumgütern

Es sind Achtsamkeitsübungen, denn sie sind keine Gebote, Gelöbnisse oder vorgeschriebene Richtlinien. Sie sind Wegweiser und ethische Grundlagen für unser Leben. Das bedeutet, aus eigener tiefer Überzeugung und aus freier Entscheidung heraus, den Versuch zu unternehmen und bereit zu sein, diese Übungen durch eine achtsame bewusste Lebensführung im Alltag umzusetzen. Sie sind eine Basis für die Kunst eines achtsamen Lebens und Voraussetzung für Fortschritte auf dem selbst gewählten spirituellen Weg.

Auch wenn der Weltfrieden durch die Änderung jedes einzelnen Menschen herbeizuführen, schwierig sein mag, ist er der einzige Weg. Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen nehmen es positiv auf und fangen an, es zu entwickeln. Frieden muss zuerst in jedem einzelnen entwickelt werden. Liebe, Mitgefühl und Selbstlosigkeit sind grundlegend für den Frieden. Wenn diese Eigenschaften in jedem einzelnen entwickelt sind, ist er oder sie in der Lage, eine Atmosphäre des Friedens und der Harmonie zu erschaffen. Dazu gehört die Bereitschaft, sich in sein Innerstes einzufühlen und zu überprüfen, welche unfriedlichen Gefühle in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers noch gespeichert sind. „Welche Ereignisse liegen uns noch schwer im Magen?“ „Wo hat sich die Laus, die uns über die Leber gelaufen ist, versteckt und mit welchem Ereignis war sie verbunden?“ Der Mut eine Gefühlsinventur zu unternehmen und die Erkenntnis, dass wenn wir Frieden möchten, wir uns erst einmal unserem Unfrieden zuwenden müssen, ist jetzt besonders wesentlich. Damit beendet jeder Mensch, sein eigenes

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



unbeachtetes Gefühlschaos, das im Laufe seines Lebens angesammelt und verdrängt wurde, zu erkennen und neu zu ordnen.

1. Wer sich Liebe wünscht, darf sich die eigene Lieblosigkeit gegen sich selbst anschauen. Wer mit sich selbst lieblos umgeht, kann auch anderen Menschen nicht wahrhaftig liebevoll begegnen.
2. Wer sich Ordnung wünscht, darf sich zuerst seiner eigenen inneren Unordnung zuwenden. Das ist uns allen bekannt, denn wenn wir im Außen aufräumen, wenden wir uns, wie selbstverständlich der Unordnung zu und ordnen nicht das, was schon in Ordnung ist.
3. Wer sich Klarheit wünscht, darf sich jetzt der eigenen Unklarheit zuwenden, um sein Ziel zu erreichen.
4. Wer sich Respekt von anderen Menschen wünscht, darf sich selbst erst einmal liebevoll respektieren, damit diese Erwartung auch von außen erfüllt wird.
5. Wer sich einen Freund oder eine Freundin im Außen wünscht, darf sich selbst erst einmal der beste Freund oder Freundin werden. Diese Liste kann jeder Mensch auf seine eigenen Bedürfnisse unendlich weiterführen.

Und jetzt wird es abenteuerlich. Wenn wir uns für eines dieser Bedürfnisse entscheiden, wird uns das Leben, durch **diese Entscheidung** aufgefordert, **unterstützen**. Wenn ich mich zum Beispiel für Frieden entscheide, werden mir die Menschen in meinem Umfeld oder die Situationen, die jetzt auftauchen, den gesamten Unfrieden in mir selbst aufzeigen. Wir gelangen also immer nur über den Gegenpol zu dem Pol, den wir uns sehnlichst wünschen.

Also worauf sollen wir noch warten?

Diesen Weg kann jeder einzelne von uns gehen und der Spiegel der Gesellschaft wird sich im Außen ändern. Verändere deine Welt und wenn dies jeder tut, verändert sich die ganze Welt. Warten wir nicht darauf, dass der andere sich zuerst ändert, sondern gehen wir mit bestem Beispiel voran, ungeachtet der Tatsache, ob die anderen uns folgen. Nur so sind wir in der Lage, eine Atmosphäre des Friedens und der Harmonie zu schaffen. Diese Atmosphäre kann sich ausweiten und vom einzelnen auf seine Familie, von der Familie auf die Gemeinschaft und schließlich auf die ganze Welt ausgedehnt werden. Thich nhat hanh hilft uns dabei, zu erkennen, was Achtsamkeit des Atmens und Bewusstheit des Atmens in den scheinbar unbedeutenden Tätigkeiten unseres Alltagslebens sind. Er zeigt uns, wie wir die Wohltaten der Achtsamkeit und die Konzentration dafür verwenden können, auch schwierige psychische Verfassungen zu wandeln und zu heilen.