

Die sieben Wunder der Achtsamkeit

Liebe Freundinnen, liebe Freunde,

heute ist der 8. März 2008. Wir haben uns in Gmund am Tegernsee zu einem Tag der Achtsamkeit versammelt. Wir wollen uns heute dem Thema Achtsamkeit einmal von der Seite der Wirkung aus nähern, indem wir die sieben Wunder betrachten, die die Achtsamkeit hervorbringen kann. Meistens beschäftigen wir uns mehr mit der Frage, wie wir Achtsamkeit praktizieren können. Welche Wirkung es haben wird, steht oft nicht so im Mittelpunkt. Ich möchte heute die Wunder, welche die Achtsamkeit hervorbringen kann, einmal ganz in den Mittelpunkt stellen.

1. Verhilft uns zu wirklicher Präsenz

Das erste Wunder der Achtsamkeit besteht darin, dass sie uns in die Lage versetzt, den blauen Himmel, die blühende Blume und das Lächeln unseres Kindes zu berühren.

Manchmal gehe ich die Straße entlang, habe eine mehr oder minder schwierige Besprechung vor mir und denke daran, wie das wohl sein wird, was zu beachten ist, welche Möglichkeiten ich habe, wie das Gespräch verlaufen könnte. Die Stimmung ist gedämpft, – vielleicht sorgenvoll. Und plötzlich sehe ich die Blumen in den Vorgärten, höre die Vögel zwitschern, sehe die Sonne, sehe den blauen Himmel, die Wolken, spüre den Wind im Gesicht – und freue mich. Dann spüre ich das Leben und weiß, dass es lebenswert ist.

Was ist da geschehen? Plötzlich bin ich achtsam geworden, sozusagen aufgewacht zur Achtsamkeit. Wenn wir in Gedanken sind, dann sind wir mit alten Erfahrungen, Vorstellungen und Konzepten beschäftigt. Daraus kann sich durchaus neues ergeben. Aber in diesem Augenblick sind wir nicht mit dem Leben verbunden. Wir sind wie eine Kuh die wiederkäut, statt frisches Gras zu fressen. Genauso wie für die Kuh ist dieses Verhalten auch für uns hin und wieder angemessen. Aber wir sollten wissen, was wir tun. Und was wir tun, ist etwas ähnliches wie träumen.

Wenn wir hingegen achtsam sind, sind wir tief mit allem Leben verbunden. Dann sind wir wach. Deswegen nennen wir den Übergang in die Achtsamkeit auch aufwachen. Deshalb sprechen wir im Buddhismus so oft von Aufwachen. Und wir werden belohnt für die Achtsamkeit. Sehr oft stellen sich Frieden und Freude ein.

Manche werden sich jetzt fragen: Aber ich muss mich ja vorbereiten, warum nicht auf dem Weg? Das ist effizient! Das spart Zeit! Ja, das wollen wir immer, Zeit sparen indem wir zwei Dinge gleichzeitig machen. Aber was geschieht? Wir verderben beide! Vorbereiten tue ich mich am Schreibtisch, wo ich alle Unterlagen bei der Hand habe und Notizen machen kann. Und ich tue es rechtzeitig, um noch Rat einholen zu können. Und dann mache ich mich achtsam auf den Weg zur Besprechung und bin voll im Hier und Jetzt. Dann kann ich den Weg auch genießen.

Das funktioniert natürlich nicht immer so einfach. Nehmen wir an, das Thema der Besprechung ist sehr belastend und mit Gefühlen wie Sorge, Angst oder Wut verbunden. Dann werden sich diese Gefühle auf dem Weg bald bemerkbar machen. Wie man damit umgeht, sehen wir uns beim siebten Wunder der Achtsamkeit ganz genau an. An dieser Stelle reicht es zu erkennen, dass es keinen Grund gibt, von zukünftigen Ereignissen sich an der Achtsamkeit, und damit an der Freude am Leben in der Gegenwart, hindern zu lassen.

Ich möchte nochmals zu der geschilderten Situation zurückkommen und fragen: Was hat

mich aus meinen Gedanken herausgerissen und zurück in die Achtsamkeit geführt? Es war leider nicht die Blume und nicht die Sonne. Menschen, die in Gedanken versunken sind, übersehen die wundervollsten Dinge, ...

In meinem Fall waren es die Schritte. Ich habe meine Schritte gespürt und bin dadurch wieder achtsam geworden und war wieder voll in der Gegenwart, und dann erst konnte ich die Situation genießen.

Das Gehen, die Schritte sind eine wundervolle Achtsamkeitsglocke, die uns helfen kann, zur Achtsamkeit zurück zu kommen. Bei jeder Gehmeditation üben wir achtsames Gehen, jedesmal stärken wir dabei die Verbindung zwischen Gehen und Achtsamkeit, und damit wächst jedesmal die Fähigkeit, beim Gehen aufzuwachen und achtsam zu werden.

Ich schätze das Gehen als Achtsamkeitsglocke besonders. Das Gehen bietet uns den ganzen Tag über viele Gelegenheiten aufzuwachen, wenn wir unachtsam geworden sind. Immer wieder stehen wir während des Tages auf und gehen in ein anderes Büro, zum Aktenschrank, gehen auf die Toilette, gehen zum Mittagessen. Und jedesmal haben wir eine Gelegenheit unsere Schritte zu spüren und achtsam zu werden.

In Plum Village wird immer mal wieder die Tempelglocke geschlagen, um die Mönche und Nonnen an die Achtsamkeit zu erinnern. Deshalb nennt man diese Tempelglocke auch Achtsamkeitsglocke. Wir nennen aber auch alles andere Achtsamkeitsglocke, was uns helfen kann, zur Achtsamkeit zurück zu finden. Kirchenglocken können diese Funktion für uns erfüllen, und das Läuten des Telefons, und rote Verkehrsampeln und ähnliches.

2. Macht das andere wirklich gegenwärtig

„Die Achtsamkeit macht das andere – den Himmel, die blühende Blume, unser Kind – ebenfalls gegenwärtig.“

Wir meinen immer, wenn wir etwas betrachten, dass wir dann das Subjekt sind, das aktiv schaut, und das andere wäre passiv und davon nicht beeinflusst. Aber nach der Lehre des Buddha stimmt das nicht. Wir treten in eine Beziehung ein – eine Beziehung vom Typ Sehen, in der „Subjekt“ und „Objekt“ eins werden.

Dies ist etwas überraschend und nicht so leicht einzusehen. Aber unsere Wissenschaft nähert sich immer mehr dieser Wahrheit an.

Hierzu ein Beispiel aus der Psychologie: Wenn wir etwas betrachten, z.B. eine Blume, dann meinen wir, dass unsere Augen ruhig auf das Objekt gerichtet sind bzw. langsam über das Objekt gleiten, wenn wir verschiedene Teile nacheinander betrachten. Man kann heute die Bewegungen der Pupillen sehr genau protokollieren und auswerten. Dabei zeigt sich, dass die Pupillen niemals auf einer Stelle ruhen, sondern in sehr schnellen Bewegungen das Objekt abtasten – vielleicht 10 Stellen je Sekunde. Diese Bewegungen, man nennt sie Mikrobewegungen, sind natürlich viel zu schnell, als dass man sie bemerken geschweige denn kontrollieren könnte.

Die Mikrobewegungen sind also unwillkürlich. Sie wirken chaotisch. Und es ist nicht entschlüsselt, nach welchem System sie ablaufen. Aber eines haben die Psychologen zu ihrer Überraschung festgestellt. Die Mikrobewegungen hängen weitgehend vom betrachteten Objekt und weniger vom Betrachter ab. Das bedeutet, dass die von mir betrachtete Blume durch ihr Aussehen die Mikrobewegungen meiner Pupillen steuert. Es gibt also beim Sehen eine Rückwirkung des betrachteten Objektes auf das Subjekt.

Aus der Quantenphysik wissen wir, dass der Vorgang des Beobachtens das Experiment beeinflusst. Bei kleinen Objekten kann das erhebliche Auswirkungen haben. Und wir wissen auch, dass diese Auswirkungen unvermeidlich sind.

Aus der Psychologie wissen wir also, dass beim Sehen das Objekt das Subjekt beeinflusst, und aus der Quantenphysik wissen wir, dass das Subjekt das Objekt beeinflusst. Genau das meint der Buddha, wenn er sagt, dass Subjekt und Objekt, dass Sehender und Gesehenes eins sind.

Wenn wir hingegen unachtsam sind, ist das Zusammensein mit einem anderen Menschen wie ein Traum. Oft sagt der andere drei Wörter, und schon beginnt bei uns ein innerer Dialog. „Mein Gott, die Geschichte kenne ich doch schon, ...“ Dieser innere Dialog ist so etwas wie ein Traum. Dann sind wir nicht mehr mit dem anderen zusammen. Nur die ersten drei Wörter lang waren wir achtsam. Und dann begann der innere Dialog.

Wenn wir hingegen achtsam sind, wird der andere lebendig – in uns. Manchmal haben Menschen Angst vor dem Zusammensein, haben Angst vor der Begegnung, – da kommt ja nicht nur Aufbauendes rüber. Oder sie haben Angst vor der Beeinflussung, die vielleicht stattfinden könnte.

Aber die Achtsamkeit schützt uns. Es ist ja genau umgekehrt. Wenn wir uns von dem Gehörten vereinnahmen lassen, wenn wir die Geschichte zu unserer eigenen machen, dann waren wir unachtsam. Die Achtsamkeit hingegen ermöglicht uns, alle Gefühle zu erkennen, die bei der Begegnung entstehen, die angenehmen und die unangenehmen und gibt uns somit die Möglichkeit angemessen damit umzugehen.

3. Schenkt dem anderen Lebenskraft

Dies ist kein Wunder, wenn wir uns die verwandten Wörter im Deutschen ansehen: verachten, missachten, beachten, achten. Vorsicht: das Zahlwort acht, das Zeitwort ächten und das seemännische Wort achtern stammen jeweils aus anderen Sprachfamilien.

Wir kennen das alle aus unseren Beziehungen, von unseren Arbeitsplätzen, wie gut Achtsamkeit tut. Und wie weh es tut, keine Achtung oder Beachtung zu finden.

In dem Roman „Momo“ von Michael Ende wird dies wundervoll geschildert, wie man neue Lebenskraft vom Zuhörer geschenkt bekommt. Nicht umsonst in das Buch nach dem wundervollen Zuhörer benannt. { Kapitel 2, Absatz 11 - 15 (Seite 15 f.) }

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: Zuhören. Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder.

Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, daß dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, daß sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, daß ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wußten, was sie wollten. Oder daß Schüchterne sich plötzlich frei und mutig

fühlten. Oder daß Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, daß er sich gründlich irrte, daß es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und daß er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.

So konnte Momo zuhören!

4. Das Leiden im anderen wird gelindert

Auch das ist etwas, das hoffentlich jeder kennt, wieviel Trost, Linderung und Ermutigung es bringt, wenn man sich einmal aussprechen kann, das Leiden jemandem erzählen kann. Der andere braucht nur zuzuhören, und es hilft. Aber er muss zuhören, richtig zuhören, eben wie wir sagen „achtsam zuhören“.

„Achtsames Zuhören“ bedeutet zunächst aufmerksam und offen zu sein, dann entstehen die geschilderten Gefühle in einem selber. Die Achtsamkeit erlaubt uns dann, die Gefühle zu erkennen, liebevoll zu umarmen und weiterziehen zu lassen, d.h. nicht einklinken. Das ist Transformationsarbeit, die wir in dieser Situation stellvertretend für unseren Gesprächspartner machen, und die durch diese Beziehungen, in der wir gerade stehen, auf den anderen zurückwirkt, als Trost, Linderung und Ermutigung.

5. Tiefes Schauen

Das fünfte Wunder der Achtsamkeit, Tiefes Schauen wird möglich, wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist. Dann können wir die Achtsamkeit sowohl auf das Objekt als auch auf uns selbst richten. Das ermöglicht es uns, uns selber besser zu verstehen.

Tiefes Schauen verwende ich vor allem bei Problemen in Beziehungen, mit anderen Menschen. Ich möchte dazu eine Geschichte erzählen, die sich vor ein paar Jahren zugetragen hat. Ich war sozusagen Verkäufer und wollte ein Softwarepaket mit einigen Geräten und Zusatzleistungen bei einem mittelständischen Betrieb verkaufen. Auf der anderen Seite saß eine Einkäuferin, die erst lange um den Preis feilschte und dann eine Zusatzleistung nach der anderen verlangte. Die Verhandlungen zogen sich über Monate hin. Das Geschäft war schon lange kein gutes mehr, aber wir brauchten damals den Umsatz, und den Kunden als Referenz. Ich begann diese Frau zu hassen.

Abends machte ich damals gern Qi Gong. Und nach wenigen Minuten, nach dem Üben von ein paar Figuren, kamen dann Gefühle der Ablehnung dieser Person hoch, der ganze Ärger und Frust. Das war natürlich sehr ärgerlich. Immerhin wollte ich Qi Gong machen und den Abend genießen. Und es geschah nicht nur einmal, nicht nur an Tagen, an denen ich mit ihr zu tun hatte, sondern es wurde zu einem ständigen Problem.

Irgendwann entschied ich mich dann, die Bilder und Phantasien einfach zuzulassen und mich dafür zu interessieren, was dahinter steckt, was ich daraus lernen kann, beim Atem zu bleiben und interessiert zuzusehen. Langsam wurde aus einer hässlichen Fratze das Bild eines Menschen mit einem Ziel und einer Verhandlungsstrategie. Später wurde mir auch klar, dass es die Ausdauer und Unerbittlichkeit dieser Einkäuferin waren, die mich

auf die Palme brachten. Noch später wurde mir klar, dass ich diese Eigenschaften auch in hohem Maße besaß.

Ja, und wie ist es ausgegangen. Ich bekam den Auftrag, Geld wurde damit nicht verdient, aber es wurde ein Referenzkunde, und mein Chef war damit zufrieden. Und ich habe eine neue Seite in mir kennen gelernt, sie angenommen und konnte dadurch jetzt auch andere Menschen annehmen, die diese Eigenschaften haben. Und ich konnte wieder Qi Gong mit einem ruhigen und friedvollem Geist machen.

6. Verstehen

Das sechste Wunder der Achtsamkeit, das Verstehen, schließt sich nahtlos an das tiefe Schauen an. Denn die Achtsamkeit und das tiefe Schauen ermöglichen es uns, den anderen zu Verstehen. Das ist so wichtig, denn aus Verstehen entspringt Liebe, *maitri*, d.h. die Liebe, die uns den anderen annehmen lässt. Die Liebe, die es uns erlaubt zu verzeihen. Das Verstehen entspringt achtsamen Zuhören und tiefem Schauen.

Grundsätzlich können wir immer dann, wenn wir jemanden ablehnen, davon ausgehen, dass das ein interessanter Fall für das tiefe Schauen ist. Ziel ist es, Verständnis zu entwickeln. Das heißt natürlich nicht, dass wir das billigen oder gut heißen. Aber wir wollen verstehen, warum der Mensch so ist, wie er ist, was ihn dazu bringt, sich so zu verhalten, was ihn antreibt, was ihn hindert, sich anders zu verhalten. Wenn uns das gelingt, dann können wir diesem Menschen trotz seines Fehlverhaltens liebevoll begegnen.

Gerne regen wir uns über besonders schlimme Fälle wie Terroristen und Kinderschänder auf. Wir denken, die haben kein Verständnis verdient. Wir denken, sie hätten nur Verachtung verdient.

Und wenn wir uns über sie aufregen, merken wir gar nicht, wie sich unser Bauch verkrampft, wie sich das Gesicht verzerrt, wie hässlich wir in diesem Augenblick aussehen. Wir merken gar nicht, wie dieses Denken unseren Geist vergiftet.

Wie anders sehen wir aus, wenn wir verstehen können, wenn wir verzeihen können. Thay (Thich Nhat Hanh) hat dies zu Ende gedacht. Thay hat sich tief in die Lage von Terroristen und Piraten versetzt, hat sich tief mit der Seele dieser Menschen auseinander gesetzt und sein Verständnis in wundervollen Gedichten dargelegt.

Papst Johannes Paul II wurde bei einem Attentat schwer verwundet. Er blieb von den Verletzungen zeitlebens gezeichnet. Der Attentäter wurde gefasst und bekam in Italien eine langjährige Haftstrafe. Eines Tages besuchte er den Attentäter in seiner Zelle, um ihm zu verzeihen. Hier hat uns den Papst ein wundervolles Vorbild abgegeben.

7. Transformation

Nun kommen wir zu letzten Wunder der Achtsamkeit, einem besonders wichtigen. Die Achtsamkeit kann uns nämlich sogar bei der Transformation helfen, sie kann uns nachhaltig ändern.

Nehmen wir als Beispiel, wir stehen in der Warteschlange vor der Supermarktkasse und einer drängelt sich vor. Es entsteht Ärger. Wenn wir jetzt unachtsam sind, d.h. unser Bewusstes kriegt den Ärger nicht mit oder ist zu faul sich darum zu kümmern, dann reagiert das Unbewusste innerhalb kürzester Zeit selber, z.B. mit lautem Hinterher-Schimpfen oder

einem entsprechenden inneren Dialog oder auf andere Weise. Die Art der Reaktion ist individuell und hängt von den bisherigen Erfahrungen ab.

Diese ganze Geschichte läuft üblicherweise komplett unbewusst, d.h. also in gewissem Sinne automatisch ab. Die gute Nachricht ist nun, dass wir auf zwei Arten darauf Einfluss nehmen können.

Wenn wir sehr achtsam sind, d.h. eine starke Energie der Achtsamkeit haben, dann werden wir den Ärger schon in dem Augenblick bemerken, in dem er aufsteigt. Es wird vielleicht ein heißes Gefühl im oberen Teil des Bauchs sein. Das merken wir, bevor wir anfangen zu schimpfen. Das wäre ideal. Dann können wir bewusst entscheiden, was wir tun wollen. Vielleicht sagen wir zunächst nichts, um die Lage nicht noch schlechter zu machen, und kümmern uns um unseren Ärger.

Um zu zeigen, wie man sich gut um seinen Ärger und ähnliche negative Gefühle kümmern kann, verwendet Thay gerne das Bild eines Kindes das weint, weil es sich weh getan hat. Eine liebevolle Mutter wird sich um die „Verletzung“ kümmern, z.B. indem sie auf die Stelle bläst, wird ein paar beruhigende Worte sprechen und das Kind in den Arm nehmen. Ebenso können wir uns um unseren Ärger kümmern.

Bevor wir das auf den Ärger übertragen, betrachten wir etwas genauer das Verhalten der Mutter. Zunächst bläst sie auf die Stelle, die weh tut. Sie zeigt damit dem Kind, dass sie den Schmerz erkennt und ernst nimmt.

Das ist sehr wichtig. Wenn sie z.B. auf die falsche Stelle bläst, wird das Kind schon protestieren: „Aber es tut doch am Finger weh!“

Auch der Versuch der Beschwichtigung mit: „Ach, es ist doch gar nichts passiert“, kommt nicht so gut. Immerhin tut es ja weh. Da ist sich das Kind sicher. Und weiter denkt es in aller Regel nicht. Erwachsene denken da manchmal ein bisschen komplizierter: „Mein Gott, der Finger hätte zerquetscht werden können! Da hast du ja noch einmal Glück gehabt.“ Aber das ist nicht die Welt des Kindes.

Das heißt also, zunächst anerkennen wir, dass Ärger da ist. Wir versuchen nicht, den Ärger zu unterdrücken, zu vertreiben, uns darüber zu ärgern oder darüber in Sorge zu geraten. All das würde uns nur tiefer in den Strudel bringen. Das einfachste, und das ist völlig ausreichend, ist zu sagen: „Da ist Ärger!“. Oder: „Da bist du ja wieder, mein alter Freund Ärger! Ich werde mich um dich kümmern.“

Dann halten wir inne, - wir wollen ja gerade nicht losschimpfen, - und beruhigen den Ärger. Wir achten auf den Atem und spüren den Ärger. Vielleicht wollen wir etwas gehen, das hilft überschüssige Energie abzubauen. Insgesamt fühlt es sich komisch an, der Ärger brennt vielleicht im Bauch, es kommen immer wieder ärgerliche Gedanken, aber wir bleiben beim Atmen. Und plötzlich spüren wir, dass der Ärger weg ist, dass der Körper sich entspannt. Es ist vorbei. Vielleicht entsteht dann ein Lächeln.

Und wenn wir so handeln, dann transformieren wir unseren Geist. Unser Unbewusstes beobachtet nämlich sehr genau, wie die Geschichte weitergeht und lernt daraus. In diesem Fall hat es gelernt, dass Ärger nicht die beste Reaktion war. Das merkt es sich. Natürlich heißt das nicht, dass es nie wieder mit Ärger reagiert, auch nicht nur auf die Situation bezogen, aber wir haben einen Beitrag geleistet, um die Wahrscheinlichkeit und Intensität von zukünftigem Ärger in uns zu verringern. Der Same des Ärgers ist geschwächt.

Was wäre geschehen, wenn wir unserem Ärger freien Lauf gelassen hätten, mächtig geschimpft hätten und mit der Vorstellung den Supermarkt verlassen hätten: „Dem habe ich's richtig gegeben!“ Ja, dann hätte das Unbewusste das als Bestätigung gesehen, mit Ärger angemessen reagiert zu haben, und wir hätten einen Beitrag zu häufigerem und intensiverem Ärger in unserem Leben geleistet.

Das ist ein Teufelskreis. Wenn wir nicht gegensteuern, wird bei jedem Ärger die Grundlage für häufigeren und intensiveren Ärger in der Zukunft gelegt. Wir ärgern uns immer öfter. Und das kann sich im Laufe eines Lebens in wahrlich krankhafte Ausmaße steigern.

Zum Abschluss möchte ich noch eine Variante von Reaktion behandeln. Nämlich dass wir den Ärger nicht gleich bemerken und ihm deshalb zunächst freien Lauf lassen, aber später uns einkriegen und erkennen: „Oh, das war schlecht. Heilsamer wäre gewesen, den Ärger mit achtsamem Atmen zu beruhigen. Wartezeit ist ohnedies keine verlorene Zeit. Sie eignet sich für Meditationspraxis, in diesem Fall Steh-Meditation.“

Diese Reaktion dürfen wir auch als Erfolg verbuchen. Wir haben zwar eine zeitlang unter Ärger gelitten und wir haben wahrscheinlich auch andere Menschen verärgert, aber etwas sehr wichtiges ist geschehen: Unser Unbewusstes hat die Lektion gelernt. Ärger war nicht gut. Ärger war keine heilsame Reaktion. Damit sind wir einen Schritt zu seltenerem und schwächerem Ärger in der Zukunft gegangen.

Wichtig, damit Transformation stattfindet, ist die eigene Erkenntnis, dass das Gefühl nicht hilfreich, nicht heilsam ist. Wenn wir das Gefühl einfach ablehnen, weil es irgendwelchen Regeln nicht entspricht, findet keine Transformation statt. Das Unbewusste achtet sehr genau auf die Beurteilung durch das Bewusstsein. Es will Heilung; es interessiert sich nicht für Moral, Ethik und ähnliches; es will wissen, was uns gut tut.

Andere negative Gefühle behandeln wir genau so, ganz gleich ob es sich um Wut, Trauer, Angst oder ähnliches handelt.

Ich hoffe, dass euch die Ausführungen motiviert haben und bei eurer täglichen Achtsamkeitspraxis helfen.

Literatur

1. Michael Ende, Momo, Verlag Gustav Swoboda & Bruder, Wien
2. Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre, Verlag Herder, Freiburg
3. Thich Nhat Hanh, Das Wunder der Achtsamkeit, Theseus Verlag, Berlin