

Inspirationen für Leib & Seele.

Herzstück

Ab jetzt
alle 2 Monate
NEU!

Alles, was
glücklich
macht!

Alles wird gut!

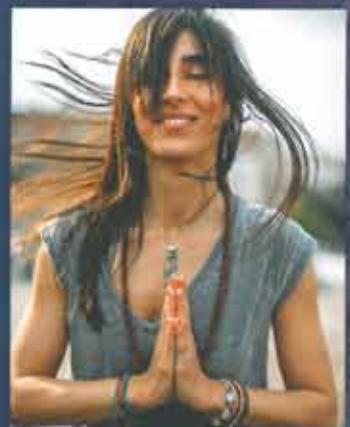


Wünsch' dir was!

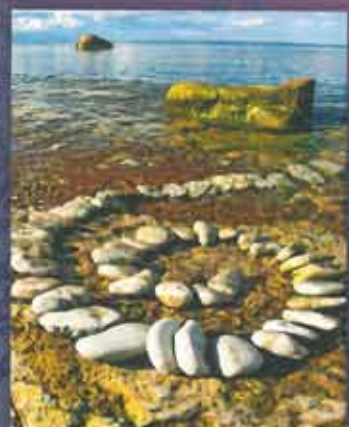


- ☘ Im Leben jedes Menschen gibt es Schwierigkeiten. Nehmen wir sie ernst - aber nicht zu wichtig.
- ☘ Wagen wir es, positiv zu denken.
- ☘ Tauchen wir ein in Lebensfreude, Leichtigkeit & Geborgenheit.

Geschenke:
Herzstück-Poster!
Für
Lebenslust & Achtsamkeit:
Raustrennen,
staunen, freuen!



Seelen-Frieden
Mit Buddha
durch den Alltag



Kraft-Ort
Wir folgen den
magischen Ley-Linien



Künstler-Glück
Einfach drauflos malen
bis das Herz lacht



Licht-Nahrung
Vital-Food nährt
Leib & Seele

Beitrag:
€ 5,30
F/J/E/P:
€ 6,10
GR: € 7,00
FIN: € 6,65



Mit Buddha durch den Alltag!



*Erfüllung finden beim Putzen. Gelassen bleiben, wenn's Streit gibt. Sinn und eine gewisse Beseeltheit in der täglichen Arbeit finden. Wäre das nicht alles einfach wunderbar? Viel besser, als die täglichen Pflichten generot abzuarbeiten. Und den aufgestauten Stress dann mit einer Meditation oder einer Yoga-Stunde wieder „auszubügeln“.
Wir fragen uns: Wie geht das? Eine buddhistische Grundhaltung im Alltag zu finden...*



Innehalten, das Kraft-Zentrum in uns selbst wieder spüren, vielleicht ein kleines Mantra sprechen (s. u.) - und die verrückte, laute Welt mal für ein paar Augenblicke ausblenden. Das geht immer, in jedem noch so eng getakteten Alltag

Kleines Morgen-Mantra

„Ich erwache diesen Morgen und erfreue mich am Dasein. Ich möchte jeden Augenblick intensiv erleben, mein Leben genießen und alle Menschen wohlwollend und mit Liebe betrachten.“

DIE VIER SÄULEN DES ALLTAGS-BUDDHISMUS

JEDEN TAG EIN BISSCHEN MEHR BUDDHA

Es sind keine leichten Übungen – aber wir müssen sie auch nicht perfekt beherrschen. Dennoch können sie uns als Grundpfeiler dienen, an denen wir unser Leben ausrichten...

ERSTE SÄULE:

Wahrhafte und rechte Rede

Im Bewusstsein, dass Worte sowohl Leid als auch Glück hervorrufen können, rede ich wahrhaftig und aufbauend. Ich bemühe mich, andere nicht durch meine Worte oder mein Schweigen zu verletzen und nur das zu sagen, wofür der rechte Zeitpunkt gekommen ist. Ich rede nicht über andere hinter ihrem Rücken, sondern spreche so, dass es die Verständigung untereinander fördert. Ich versuche, meine Zeit nicht mit Geschwätz zu verschwenden. Im Gespräch verzichte ich darauf, einen falschen Eindruck von mir zu vermitteln, um andere zu beeindrucken.

ZWEITE SÄULE:

Mit Ärger umgehen

Im Bewusstsein des Leides, das durch Hass und Ärger entsteht, bin ich entschlossen, aufsteigenden Ärger achtsam wahrzunehmen und zu verwandeln. Wenn Ärger in mir aufkommt, atme ich durch und tue oder sage nichts gegen den Menschen, der dieses Gefühl in mir erzeugt. Ich will lernen, ihm friedvoll und mit mitfühlenden Augen zu begegnen. Statt Gedanken des Ärgers zu nähren, dem Anderen Schlechtes

zu wünschen, übe ich mich in einer Haltung der Liebe und Freundlichkeit.

DRITTE SÄULE:

Glücklich im gegenwärtigen Moment verweilen

Im Bewusstsein, dass das Leben nur im gegenwärtigen Augenblick stattfindet und es nur im Hier und Jetzt möglich ist, glücklich zu leben, versuche ich, jeden Augenblick bewusst zu erleben. Ich verliere mich nicht in Zerstreuungen, im Bedauern über die Vergangenheit oder in Sorgen über die Zukunft und lasse mich nicht in der Gegenwart von Begehrlichkeiten, Neid oder Eifersucht gefangen nehmen. Ich bin entschlossen, die Kunst des achtsamen Lebens zu erlernen, indem ich dem Samen der Freude, des Friedens, der Liebe und des Verstehens in mir Nahrung gebe.

VIERTE SÄULE:

Freiheit des Denkens

Im Bewusstsein des Leides, das durch das Aufzwingen von Meinungen entsteht, versuche ich, niemandem meine Meinungen aufzudrängen, sondern respektiere sein Recht, anders zu sein und selbst zu wählen, an was er glaubt.



Eine gewisse Demut vor dem Leben gehört auch dazu

In Buddhas Worten: Sechs Weisheiten für den Alltag!

„An Ärger festhalten ist so, als würdest du ein glühendes Stück Kohle festhalten mit der Absicht, es nach jemandem zu werfen. Derjenige, der sich dabei verbrennt, bist du selbst.“

„Das Geheimnis eines außerordentlichen Menschen ist in den meisten Fällen nichts als Konsequenz.“

„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“

„Gehe ganz in deinen Handlungen auf und denke, es wäre deine letzte Tat.“

„Wenn du ein Problem hast, versuche, es zu lösen. Kannst du es nicht lösen, dann mache kein Problem daraus.“

„Erfolg ist kein großer Schritt in der Zukunft, sondern ein kleiner Schritt im Heute. Gleich wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute neu beginnen.“

Einfach mal aufs Dach setzen und Meditieren – wenn's nur immer so einfach wäre, in unserem hektischen Alltag...

Ob wir den Alltag eher als Last oder als Freude erleben, liegt aus buddhistischer Sicht in unserer eigenen Hand. Denn für Buddha sind alle Aufgaben, die wir zu erledigen haben, eine großartige Möglichkeit, unsere geistigen Qualitäten zu schulen. Hingabe, Ausdauer, Geduld, Disziplin, Dankbarkeit und Demut üben wir an den kleinsten Dingen. Alltag und Spiritualität sind eng miteinander verschmolzen. Dass das tatsächlich so ist, kann man sehr gut an der Verteilung und Wertschätzung der alltäglichen Tätigkeiten des rituellen Tagesablaufes in einem Zen-Tempel beobachten: Jede noch so einfache Tätigkeit ist dort den spirituellen

Übungen gleichwertig, etwa dem Meditieren. Aus buddhistischer Sicht kann das Kochen und Putzen, Autofahren und Papierverwalten wesentlich zur Entwicklung unseres Bewusstseins, ja, unserer Spiritualität, beitragen. Viele buddhistische Geschichten erzählen von Menschen, die erleuchtet wurden beim Vernichten einfacher Dinge: beim Geschirrabwaschen, beim Schneiden von Gemüse oder beim Jäten von Unkraut. Jede Tätigkeit kann uns zur Erkenntnis, zur Erleuchtung, zur Befreiung führen. Das lernen und Lehren auch die Mönche im Zen-Kloster: Ob ein Schüler die Toiletten reinigt, Holz hackt, Glühbirnen eindreht, Tee kocht oder den Boden der Buddha-Halle putzt,

Gehe in jeder deiner Handlungen auf

spielt keine Rolle. Wichtig ist nur das WIE. Also die Hingabe, mit der er seine Aufgaben erledigt. Wie wäre es also, wenn wir einmal versuchen würden, die Aufgaben, die wir als lästige Verpflichtungen empfinden, mit anderen Augen zu sehen? Wenn wir versuchen würden, sie mit Liebe und Großzügigkeit zu erledigen, statt mit Genervtheit und Widerwillen?

mit mehr Präsenz und Aufmerksamkeit auszuführen und uns aufs Wesentliche zu besinnen". Alle notwendigen Arbeiten sind, so Sandy Kuhn, mit einer besonderen inneren Haltung auszuführen. Und zwar so, dass nicht die Vergangenheit zählt, und auch nicht die Zukunft, sondern allein die Gegenwart: „Gehe ganz in deinen Handlungen auf und denke, es wäre deine letzte Tat.“

Das klingt ja nun eigentlich im ersten Moment nicht allzu schwer: Im Augenblick verweilen, sich konzentrieren auf das, was gerade ansteht, statt alle kommenden Probleme zugleich lösen zu wollen oder sich den Kopf über vermurkste Situationen in der Vergangenheit zu zerbrechen. Aber leider ist es dann in der Praxis doch nicht so leicht... Wie soll man sich auf den Augenblick einlassen, wenn doch dauernd das Telefon klingelt? Wenn sich doch heute so viele Aufgaben vor mir auf türmen, dass das nie und nimmer bis

Jeder Mensch ist ein Meister

heute Abend zu schaffen ist. Und da wollte ich doch für Freunde kochen...! Merken Sie, liebe Leserin und lieber Leser, wie leicht man sich in Gedanken verliert, die so gar nichts mit dem Augenblick zu tun haben? Und schon ist sie dahin, die Achtsamkeit...

Die Zen-Meisterin Sandy Kuhn empfiehlt dann, erstmal emotionalen Abstand zu gewinnen. So verlieren bedrohliche und chaotische Situationen die Dramatik. Aus einer gewissen Distanz heraus wird klar: Von der Bewältigung der anstehenden Aufgaben

hängt unser Glück ja nicht ab! Es geht nicht um Leben und Tod. Die Dramatik spielt sich lediglich in unserem Kopf ab. Dort türmt sich alles zu einem unüberwindbar scheinenden Berg auf. „Nicht die Situation an sich löst Stress aus. Es sind nur unsere Gedanken, unser innerer Druck“, sagt Sandy Kuhn. Darum hilft ein folgender kleiner Trick: Versuchen wir, jede Aufgabe einzeln zu sehen. Und konzentrieren wir uns dann auf jede einzelne Lösung nacheinander. Lassen wir uns dabei nicht ablenken, bewerten und vergleichen wir nicht, sondern finden unseren eigenen Rhythmus. Und schon kann sie sich wieder einstellen: die Achtsamkeit für genau das, was gerade ansteht. Und damit die Zufriedenheit mit unserem Tun.

Doch selbst wenn wir in Einklang und Gelassenheit eine Aufgabe nach der anderen meistern – zu Reibereien und Konflikten mit anderen kann es natürlich trotzdem



EXPERTEN-INTERVIEW:

„DEN FOKUS AUF DIE FÜLLE RICHTEN“

Die Schweizerin Sandy Taikyu Kuhn Shimu ist Zen-Meisterin, Kampfkunstlehrerin und Coach und Autorin. Sie leitet Workshops und Retreats. Sie legt viel Wert darauf, die buddhistischen Lehre auch im Lebensalltag anzuwenden. Mehr Infos: www.taikyu.ch

Wie kommen wir raus aus unserer Alltags-Hetze? Indem wir im Laufe des Tages unseren Fokus immer wieder auf den Reichtum, die Fülle in unserem Leben richten, anstatt auf das, was uns alles vermeintlich fehlt. Entscheidend ist auch, dass wir uns wieder zu freuen lernen, über eine warme Dusche, unsere Arbeit, unseren Partner, den Sonnenschein oder über den Genuss eines Apfels. Am Wichtigsten ist jedoch, den Wandel und die Veränderung von Gedanken, Gefühlen und Situationen als Bestandteil des Lebens anzunehmen und uns in der Kunst des Loslassens zu üben. Wenn wir wissen, dass nichts für

immer ist, sehen wir das Leben mit anderen Augen, wir wissen alles mehr zu schätzen, werden demütig und dankbar, genießen den Augenblick.

Und wenn's im Alltag Streit gibt?

Buddha würde ruhig bleiben und tief durchatmen. Er würde fragen, was den anderen ärgert, was er gerne anders haben möchte. Er würde sein Gegenüber nicht beschuldigen, auch nicht mit einer Gegenargumentation oder Rechtfertigung antworten. Er wäre um eine friedvolle Lösung bemüht und würde seine eigene Sichtweise neutral vortragen. Er hätte eine

wertschätzende Haltung, würde lösungsorientierte Worte finden.

Die Arbeit laugt viele Menschen aus und mündet manchmal sogar in einem Burnout. Was würde Buddha einem Menschen raten, der gefährdet ist? Innere Unruhe und Stress zeigt sich immer dann, wenn Körper und Geist nicht zur selben Zeit am selben Ort sind, d. h. wenn wir uns zu viele Gedanken machen und unsere Aufmerksamkeit nicht im jetzigen Moment weilt. Deswegen ist es hilfreich, immer wieder einmal inne zu halten und durchzuatmen. Achtsamkeit hat in der

Burnout Prävention einen hohen Stellenwert. Achtsam zu sein, bedeutet krankmachende Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen, ihnen gerecht zu werden. Achtsam zu sein, bedeutet auch, seine Grenzen zu kennen und einmal nein zuzusagen. Also das zu tun, was einem gut tut.

In „Buddha@Work“ verrät Sandy Taikyu Kuhn Shimu, wie wir entspannt arbeiten. Schirmer Verlag, 14,95€



Wählen Sie Ihr Buddha-Mantra für den Alltag!

„Ein Lächeln mit jedem Atemzug.“

„Glück ist hier und jetzt.“

„Wenn ich einatme, komme ich zurück zu einer Insel des Friedens in meinem Herzen.“

„Die Kraft des Buddhas ruht in mir.“

Dankbarkeit für das, was ist: ein Gefühl, das uns erdet und Kraft schenkt

MIT FINGER-YOGA ENTSPANNEN: DREI MUDRAS FÜR JEDEN TAG

Popstars wie Madonna und Wirtschaftsbosse wie Bill Gates machen sie – und schwören auf ihre positive Wirkung. Probieren Sie's doch auch mal aus ...!



DAS HAKINI MUDRA:

Für Konzentrationsfähigkeit und Klarheit

Lege alle Fingerspitzen der einen Hand auf die entsprechenden Fingerspitzen der anderen Hand. Strecke und spreize dabei entspannt die Finger. Die Hände befinden sich in der Mitte deines Körpers, auf der Höhe des Brustbeins. Die Schultern sind entspannt, Ellenbogen zeigen nach unten. Schließe deine Augen und halte diese Position ein paar Minuten. Atme

dabei bewusst ein und aus. Beim Einatmen kannst du das Wort „Konzentration“ gedanklich wiederholen und beim Ausatmen „Klarheit“. Verbinde dich mit Furchtlosigkeit und spüre deine innere Stärke. Gedanken lässt du wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Auch im Lauf des Tages kannst du dir immer wieder sagen: „Ich bin konzentriert, ich bin klar.“



DAS ABAYA MUDRA:

Für Furchtlosigkeit und innere Stärke

Deine Handflächen zeigen nach vorne. Hände auf Brusthöhe halten, leicht seitlich versetzt zu den Schultern. Deine Finger sind gestreckt und zeigen nach oben. Schultern und Ellenbogen sind dabei entspannt. Schließe deine Augen und halte diese Position mindestens ein paar Minuten, solange wie du magst. Atme dabei

bewusst ein und aus. Beim Einatmen kannst du das Wort „Furchtlosigkeit“ gedanklich wiederholen und beim Ausatmen „innere Stärke“. Verbinde dich mit Furchtlosigkeit und spüre deine innere Stärke. Gedanken lässt du wie Wolken am Himmel vorbeiziehen.



DAS UTTARABODHI MUDRA:

Für Erkenntnis und Weisheit

Bringe deine Handflächen vor der Brust auf Herzhöhe zusammen. Verschränke deine Finger. Nur die Zeigefinger sind ausgestreckt, liegen aneinander und weisen nach oben Richtung Himmel. Schließe deine Augen und halte diese Position mindestens ein paar Minuten, solange wie du magst. Atme dabei bewusst ein und aus. Beim Einatmen kannst du das Wort „Erkenntnis“ gedanklich wiederholen

und beim Ausatmen „Weisheit“. Verbinde dich mit Furchtlosigkeit und spüre deine innere Stärke. Gedanken lässt du wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Bleibe dabei von allem unberührt und frei.

Alles im Leben ist ein Geschenk

kommen. Und was dann? Hilft Buddha da auch weiter? Es ist tatsächlich so. Und zwar durch die Überzeugung, dass jeder Mensch unser Meister und Buddha ist, von dem wir lernen können. Und das gilt besonders für Menschen, die uns herausfordern – also reizen oder provozieren. Versuchen wir, ihr Verhalten als Chance für uns zu sehen. Denn gerade an ihnen können wir uns in der Kunst einer fried- und liebevollen Geisteshaltung üben. Wenn wir also das nächste Mal wieder kurz davor sind, uns über diesen egozentrischen Chef aufzuregen, der uns seine Anerkennung versagt, versuchen wir, mit Hilfe Buddhas ganz ruhig zu bleiben. Und eine neue Sicht zu wagen: Vielleicht ist der Chef ja der Meister, der uns lehrt, uns selbst anzuerkennen? Weil wir durch ihn begreifen, dass unser Wert nicht von seiner Anerkennung abhängig ist?

Klar, das fordert schon eine gewisse Übung und einen gewissen Grad an Meisterschaft in Gelassenheit und Blickwinkel-Ändern. Doch keine Angst. Wer Buddha in seinen Alltag einladen will, der braucht eines auf keinen Fall: Perfektionismus. Im Gegenteil, es ist ausdrücklich erlaubt, auch mal alle fünf gerade sein zu lassen. Lieber mal eine Pause mehr, ein Blick aus dem Fenster, ein schöner Gedanke – alles wichtiger als ein neuer Geschwindigkeits-Rekord im Hamsterrad. Buddha rät, nichts als selbstverständlich zu betrachten. Sondern zu sehen, dass uns all das geschenkt ist: Das Lachen der Kinder. Der Atem des lieben Menschen an unserer Seite. Unser Alltag wird eine Quelle der Freude und des inneren Wachstums, wenn wir ihn als spirituelle Übung ansehen. Und uns selbst jeden Tag auf den Weg machen – zum Buddha in uns. *Barbara Vödich*

Hat in jeder Tasche Platz:
„Der kleine
Alltags-Buddhist“ von
Maren Schneider
Verlag Gräfe und Unzer,
9,99€

