

#### Achtsam leben



## Aufbau des Vortrages:

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamer Umgang mit sich

Leben in Verbundenheit

Konkrete Anregungen zum achtsamen Alltag

#### Was bedeutet Achtsamkeit?

- ➤ Kontakt zum gegenwärtigen Erleben, "Anfängergeist"
- Empfinden von Offenheit, Neugier und Verbundenheit
- ➤ Wahrnehmen statt Bewerten
- Freundlichkeit und Mitgefühl in der Beziehung mit sich und anderen



## **Achtsamer Umgang mit sich**

- Womit verbinde ich mich?
- ❖ Was stärkt mich, was schwächt mich?
- Welche Gedanken machen mein Standardprogramm aus?
- ❖Wie fühle ich mich? Was sagt mir mein Körper?
- Was ist mir gerade wichtig?
- Was könnte mein Gegenüber fühlen und brauchen?



# Yang Sheng - Lebenspflege

#### Natürlichen Rhythmen folgen

- Seinen Körper verstehen lernen und sich an die Veränderungen anpassen
- Ernährung an den Jahreszeiten ausrichten; 3 Mahlzeiten, alle Geschmäcker, nicht zu viel und nicht zu wenig essen
- ❖Sich regelmäßig bewegen, zu viel und zu wenig schadet
- ❖Sich einen Rhythmus geben: zu bestimmten Zeiten arbeiten, Pausen machen, zu einer regelmäßigen Zeit ins Bett gehen, den Schlaf vorbereiten
- ❖ Die Aktivitäten an die Jahreszeiten anpassen: Frühling: ausbreiten, Sommer: nach außen gehen, Herbst: Kräfte zurück nehmen, Winter: Kräfte nähren



# Yang Sheng – Lebenspflege

## **Tugendhaftes Denken und Handeln**

- Ein ausgeglichenes Maß halten: Tugend der Angemessenheit!
- ❖ Sich erreichbare und realistische Ziele setzen, da sonst eine permanente Unzufriedenheit mit sich selbst entsteht. Auch materielle Wünsche sollten nicht über unsere Fähigkeiten hinaus schießen
- Emotionen regulieren und angemessen äußern
- Erfolge und Niederlagen als normalen Wechsel akzeptieren



#### Welche Sicht von der Welt haben wir?



# Welche Sicht der Welt kann uns zum Handeln ermutigen?

Welche Bilder können uns am besten helfen, zu handeln?



Sei ein Teil des Flusses, nicht ein Wassertropfen. Lass dich vom Fluss tragen.

Thich Nhat Hanh



Leiden zu begegnen kann Verständnis und Mitgefühl erzeugen. Leid kann Mitgefühl nähren. Wir sind mit allen Wesen darin verbunden, glücklich sein zu wollen und gleichzeitig immer wieder Leid zu erleben.

Bedauern = Vergangenheit

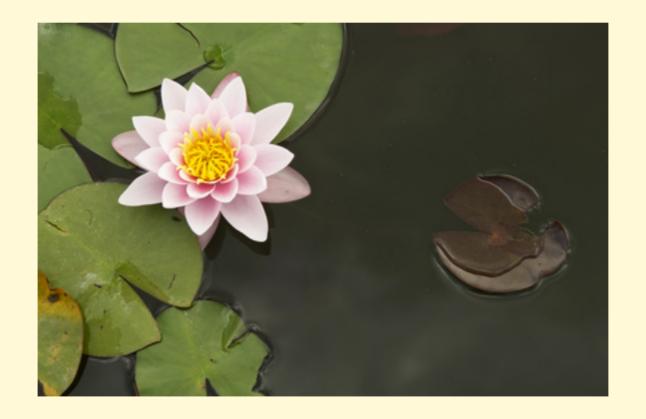
Sorge und Angst = Zukunft



Fühlen, Offenheit, Einlassen = Gegenwart



#### Der Lotus wächst aus dem Schlamm!



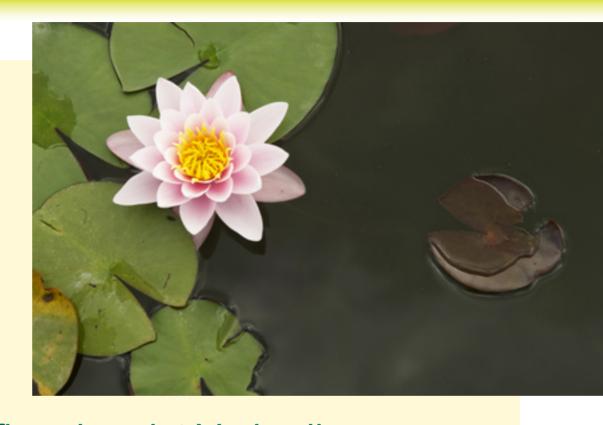
Auf Marmor kann kein Lotus wachsen.

## Tiefenökologie

(Begründer Prof. Arne Naess)

- ❖ Die größte Gefahr ist die der Verdrängung! Dann ist keine Systemkorrektur durch feedback mehr möglich. (Wir ignorieren die Warnzeichen.)
- Leiden wird nicht betrauert
- ❖ Was unsere Welt zerstört, ist unser hartnäckiger Glaube, wir seien unabhängig von ihr und könnten mit ihr umgehen, wie wir wollten, ohne Entsprechendes für uns befürchten zu müssen.
- ❖Erst im Wahrnehmen und Fühlen entsteht ein Zusammenspiel von unseren tiefen Grundwerten und unserer Art zu leben.

#### Positiver Zerfall



Auseinanderfallen, Aufbrechen ist Vorbedingung von Wandel. Abwehrender Selbstschutz macht unflexibel und unterbricht den Strom der Informationen, die wir zum Überleben brauchen.

Was zerfällt, ist nicht unser Selbst, sondern unsere Abwehrstrategien und Ideen.



### Lebensqualität statt Lebensstandard



- Wir verbrauchen jährlich ca. 10 Tonnen CO2 pro Person für Konsum, Ernährung, Mobilität und Energie. In Indien betrug der pro Kopf Verbrauch 2006 noch 900kg/Jahr; das entspricht einem Hinflug Frankfurt-Mallorca. Ein Fernflug entspricht ca. 20000 Autokilometern.
- Bei uns landen ca. 500000 Tonnen Kleidung jährlich in der Altkleidersammlung, dazu kommen nochmal 200000 Tonnen, die im Müll landen.
- Jahr für Jahr werden ca. 24 Millionen Tonnen Humus vernichtet; für 1 Tonne braucht es 10000 Jahre zur Entstehung.
- 1 Million Menschen leben mit weniger als einem Dollar pro Tag.
- Die Lebenserwartung wird in Afrika von 55 auf 35 Jahre sinken.
- In den reichen Ländern nehmen die Depressionen dramatisch zu.



#### **Tauschbörsen**

utopia.com swapy.de netzwerk-nachbarschaft.net

Verleihnetzwerk: frents.com

Upcycling- Aus alt mach neu: dawanda.com redesign-hamburg.de

Klimaausgleich Atmosfair.de

Geschlossener Kreislauf: cradle to cradle

- Es entsteht viel Leid durch Fanatismus und Intoleranz. Ich bemühe mich, keinen Druck auf andere auszuüben und keinen Ideologien anzuhaften.
- Glück entsteht aus Frieden, Freiheit und Mitgefühl, nicht aus Ansehen und Reichtum. Ich bemühe mich, nicht Ansehen, Ruhm und Gewinn zu meinem Lebensinhalt zu machen. Ich praktiziere Großzügigkeit und teile meine Zeit und meine materiellen Mittel. So gut es mir möglich ist, bereichere ich mich nicht am Leben anderer.
- ♣ Ich achte auf meinen Konsum. Brauche ich etwas wirklich? Ich bemühe mich, mein Geld nicht in Unternehmen zu investieren, die anderen ihre Lebensmöglichkeiten rauben.
- Ich setze mich dafür ein, Konflikten vorzubeugen und nicht am Töten teilzunehmen.
- ↓ Ich lebe in Dankbarkeit und achte darauf, die Samen der Heilung zu n\u00e4hren.