



Kapitel 5: „Einfach sein“ Die Zauberkraft der Achtsamkeit

Ich habe in letzter Zeit vermehrt das Gefühl, dass unsere Welt immer komplexer und komplizierter wird. Meinem Anspruch, möglichst viel an Reizen und Informationen aufzunehmen, zu verstehen und dementsprechend zu handeln werde ich oft nicht gerecht. Das macht mich unzufrieden und auch nachdenklich.

Gleichzeitig meldet sich in mir eine Sehnsucht nach Einfachheit und „einfach sein“.

Auf der Suche nach einem Weg zurück in die Einfachheit habe ich ein wunderbares Lied von Willy Astor entdeckt. Es trägt den Titel „Einfach“.

Ich lade dich ein, es dir über den folgenden Link anzuhören: (den Text findest du am Ende dieses Kapitels)

https://youtu.be/7jeuSNx_vDM

*Veranstaltungsreihe „Unser Energiebrunnen“ von Februar – Mai für das Selbsthilfe – Zentrum
München, Referent: Roland Schöfmann*

Wie ist es möglich, inmitten der vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags die eigene Mitte nicht zu verlieren, die innere Ruhe zu bewahren?

Ein Weg zurück in die Einfachheit bietet die „Zauberkraft der Achtsamkeit“.

Hierzu eine kleine Geschichte aus dem Zen – Buddhismus:

„Meister“, wurde ein alter Zen – Mönch von seinen Schülern gefragt, „was tust du um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gern so glücklich wie du.“

Der Alte antwortete mit einem milden Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Eine platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich.“

Was ist also dein Geheimnis?“

Der Meister wiederholte: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und den Unmut der Schüler betrachtend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu:

„Sicher liegt, geht und esst auch ihr. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht, und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So ist eure Aufmerksamkeit ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Richtet eure Aufmerksamkeit ganz auf den gegenwärtigen Moment, und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

So lade ich dich ein, es wie der alte Meister zu machen und ganz im Moment zu verweilen. Solltest du doch mal wieder auf Zeitreise in der Zukunft oder in der Vergangenheit unterwegs sein, dann stell dir den alten Meister vor: Wie er dich anlächelt und sagt: „Du bist wundervoll, sei geduldig mit dir und kehre ganz in den Moment, ins volle Leben zurück.“

Einfach sein (Willy Astor)

Einfach leben, gar nicht so leicht
Einfach ist tief und nicht seicht und vielleicht
Ist es am Schwersten, es wieder zu sein
Einfach, einfach sein

Mach den Versuch wieder einfach zu sein
Ein Tisch, ein Stuhl, ein Kerzenschein
Ein Blatt Papier, zwei Herzen, ein Reim
Einfach, einfach sein

Einfach sein, auch wenn's schwierig ist
Auch wenn die Gier noch so gierig ist
Das zu entdecken hinter dem Dunst
Einfach sein, ist die Kunst

Wie das Programm ist der Fernseher flach
Warum ist am Waldrand mein WLAN so schwach

*Veranstaltungsreihe „Unser Energiebrunnen“ von Februar – Mai für das Selbsthilfe – Zentrum
München, Referent: Roland Schöfmann*

Und jeden Tag wird er trüber mein Blick
Ich geh' wieder auf Los zurück

Augen zu haben fürs Abendrot
Und gute Freunde in der Not
Ja das klinkt einfach, ist aber wahr
Einfach und bitter wahr

Der Keller, die Wohnung, alles voll Zeugs
Ich steh' davor und beäug's
Ist das der Wohlstand, den ich unbedingt brauch?
Fragst du dich sowas auch?

Wir fliegen zum Mars, so als ob sich das lohnt
Und leben ein Leben hinterm Mond
Sägen mit Eifer am eigenen Mast
Und eigentlich sind wir nur zu Gast

Wann sind wir einfach mal nur zufrieden
Und hören endlich auf uns zu bekriegen
Denn wenn ein Frieden für immer hält
Wie viel schöner wär' sie diese Welt

Unser Planet hier bietet uns an
Dass man nach dem aus, auch noch einatmen kann
Ganz einfach ganz simpel zum Leben gemacht
Für jeden ein Platz Tag und Nacht

Leg deine Maske in einen Fluss
Gib einer wildfremden Oma ein' Kuss
Lache mal laut in den Spiegel hinein
Beschließ einfach, glücklich zu sein

Einfach, einfach sein