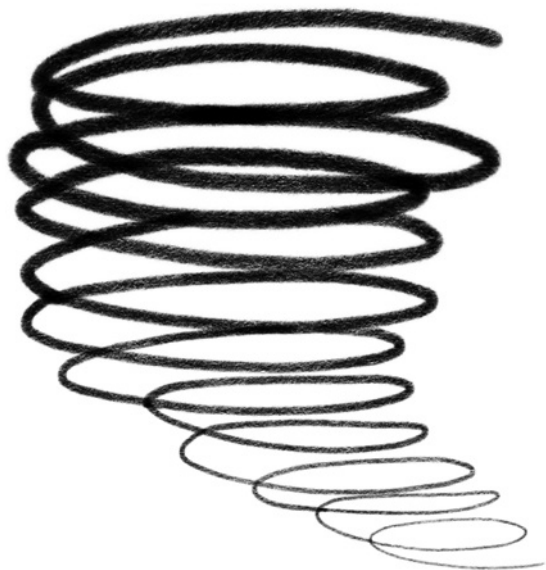


Klarheit
und
innere Ruhe
für geschäftige Leute

AJAHN SUCITTO



Klarheit und innere Ruhe für geschäftige Leute

AJAHN SUCITTO



DHAMMAPALA VERLAG
NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG



Vorwort

Die folgenden Seiten zeigen einige Möglichkeiten auf, um innerhalb weniger Minuten zu Klarheit und innerer Ruhe zu finden. Sie lassen sich in den verschiedensten Situationen anwenden – und das in der Zeit, die du bräuchtest, um eine Tasse Tee zu trinken. Wenn du ein geschäftiges Leben führst, könnte dir der vorliegende Leitfaden helfen, der Alltagshektik zu entfliehen und dir mehr Zeit für dich schenken. Möglicherweise eröffnen dir die hier enthaltenen Anregungen auch einen Zugang zur Meditation – doch das liegt ganz bei dir und ist Thema eines separaten Handbuchs (*Meditation – Ein Weg des Erwachens*).

Bedenke, dass ich mich hier aus Platzgründen sehr kurz gefasst habe. Was nun folgt, ist mit einer Tüte Trockenerbsen oder gedörretem Bergsteigerproviant vergleichbar. Füge dein eigenes Wasser hinzu und warte ab!

Ich hoffe, es hilft.

Ajahn Sucitto

Klarheit und innere Ruhe – kurz und bündig

Innehalten – und Nachfragen



ZEITEMPFEHLUNG: Zehn Sekunden bis zu einer Minute.

Ich möchte zunächst einige Übungen vorstellen, die zwischen zehn Sekunden und einer Minute in Anspruch nehmen. Diese Übungen machen sich eine Praxis zunutze, die ich „*Innehalten und Nachfragen*“ nenne. Das ist eine sehr mobile Übung; sie ist kurz und du kannst sie fast überall durchführen, im Stehen genauso wie im Sitzen. Der erste Schritt lautet: Halte inne. Höre mit dem Tun und Reden auf – und entspanne dich. Entspanne die Muskeln in deinen Schultern, deinem Kiefer, um deine Augen herum, in deinem Bauch und überall dort, wo du eine Anspannung

und ein Festhalten spüren kannst. Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt, während du dich entspannst. Erweitere die „Linse“ deiner Aufmerksamkeit über dieses gesamte Körpergespür aus, hier und jetzt. Fokussiere deine Aufmerksamkeit so, als ob du zuhören würdest. Nimm dir zehn Sekunden Zeit (oder mehr, wenn du möchtest), um dich darauf einzustimmen.

Der nächste Schritt besteht darin, die Frage in den Raum zu stellen: „Was geht gerade in mir vor?“ Du wirst wahrscheinlich feststellen, dass dir eine ganze Reihe von Gedanken durch den Kopf geht. Wenn dem so ist, fasse diese Gedanken in einem Wort zusammen – zum Beispiel „geschäftig“, „begierig“ oder „gereizt“. Falls du statt eines Gedankens ein Gefühl oder eine Emotion empfindest, finde ein passendes Wort dafür. In beiden Fällen wird die Frage in deinem Bewusstsein herumschwirren und vielleicht mit Gedanken, Empfindungen oder dem Wunsch, etwas

zu tun, in Berührung kommen. Sie könnte auch in einem unsicheren Schwebestand verharren. Wir können später darauf zurückkommen, wo sie hinführt. Im Moment ist nur wichtig, dass die Fragestellung die Aufmerksamkeit auf diesen wachsamem inneren Raum oder dieses „Gewahrsein“ verlagert.



**Entspanne deine Muskeln ... erweitere
deine Aufmerksamkeit ... stelle die Frage
in den Raum: „Was geht gerade in mir vor?“**

Mache dir das bewusst. Für einen kurzen Moment beobachtest oder lauschst du dem, was die Frage ans Licht gebracht hat, anstatt deinen Gedanken oder Gefühlen nachzuhängen. Vermeide es, deine Gedanken oder Gemütszustände zu verurteilen. Das Wichtigste ist, dass du jetzt deine Gedanken wahrnimmst. Dadurch kannst du das, was in dir vorgeht, von *außerhalb* der Erfahrung betrachten, anstatt dich mit ihr zu befassen oder in sie einzutauchen.

Sobald diese Verlagerung der Aufmerksamkeit stattgefunden hat, schaue dir an, was deine Frage „Was geht gerade in mir vor?“ zu Tage fördert, finde eine einfache Bezeichnung dafür und erlaube dir, ein paar Augenblicke lang dem Gefühl nachzuspüren, „geschäftig“, „begierig“ oder „gereizt“ zu sein, ohne etwas dagegen zu unternehmen. Achte darauf, mit deinem ganzen Körper in Kontakt zu bleiben und versuche, deine Aufmerksamkeit über den gesamten Körper auszudehnen – das wird dir helfen, im Gleichgewicht zu bleiben. Unterlasse jegliches Tun und Reagieren. Wenn du weder agierst noch reagierst, kann sich eine ganzheitlichere und hilfreichere Antwort auf deine Verfassung einstellen. Vielleicht spürst du ein Gefühl der inneren Ruhe, Akzeptanz oder Klarheit in Bezug auf deine gegenwärtige Erfahrung. Dieser Übergang zum Gewahrsein ist also entscheidend; er versetzt dich in die Lage, dir einen Überblick über deine Gefühle

und Handlungen zu verschaffen, eine andere Richtung einzuschlagen oder die Dinge vorbeiziehen zu lassen.

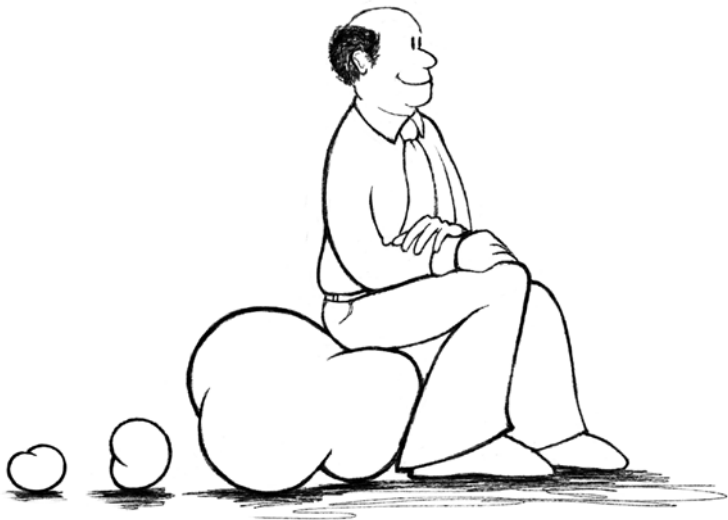


**Höre dem genau zu, was die Frage ans Licht bringt ...
unterlasse jegliches Agieren oder Reagieren ...
erlaube der Antwort, von selbst aufzukommen.**

Das Wichtigste beim *Innehalten und Nachfragen* ist, es häufig zu tun. Versuche, die Übung mindestens zehn Mal am Tag durchzuführen: beim Aufwachen, vor dem Aufstehen, nach dem Waschen und Anziehen und vor dem Losfahren, nach dem Frühstück, bevor du den Motor deines Wagens anlässt, bevor du den Fernseher einschaltest ... Du könntest auch einen Wecker auf deinem Handy einstellen, der dich zwischendurch zum *Innehalten* anregt. *Innehalten und Nachfragen* lohnt sich vor allem in folgenden Situationen: wenn Konflikte eskalieren, wenn du mit schwierigen Gefühlen zu kämpfen hast bzw. diese zu verheimlichen

suchst, wenn es dir in den Fingern juckt, irgendetwas einzuschalten, etwas zu naschen oder dich anderweitig abzulenken. In solchen Momenten innezuhalten kann dir eine Menge Ärger ersparen. Es bietet dir die Chance, die Dinge anders zu sehen und nicht in alten Gewohnheiten stecken zu bleiben.

Der Nachteil am *Innehalten und Nachfragen* ist, dass es kurz ist. Ohne zusätzliche Hilfsmittel lässt sich die Übung nicht lange aufrechterhalten. Wenn du allerdings zu lange innehältst, wirst du wahrscheinlich feststellen, dass dein Geist einen anderen Gang eingelegt hat und abschweift. Wenn du die Übung jedoch als hilfreich empfindest, möchtest du dir vielleicht drei bis fünf oder mehr Minuten Zeit zum *Verbinden und Vertiefen* nehmen. Diese bilden den nächsten Übungsblock.



Verbinden und Vertiefen



ZEITEMPFEHLUNG: drei bis fünf Minuten.
Wenn du möchtest, auch länger.

In dieser Übungsreihe werden wir uns mit drei Quellen (oder Kanälen) des Gewahrseins verbinden. Ich sage „Gewahrsein“ und nicht „Geist“, weil wir vielleicht annehmen könnten, dass der Geist im Kopf sitzt und das Denkorgan ist. Tatsächlich verfügt das Gewahrsein aber nicht nur über einen denkenden Aspekt, sondern speist sich auch aus einer körperlichen Quelle und einer Herzensquelle – jene zwei Grundpfeiler, die wir bereits im Abschnitt *Innehalten und Nachfragen* angesprochen haben. Wenn wir uns einfach mit jeder dieser Quellen verbinden, bei ihnen verweilen und sie bewusster wahrnehmen, stärkt das unser Gewahrsein und macht es fließender.

1 Verbinde dich mit dem Körper

Der Körper ist mehr als nur Fleisch und Knochen, und ihn zu trainieren ist einfacher als Gewichte zu heben oder zu joggen. Dein Körper kann dich auf ganz natürliche Weise erden, ausbalancieren und mit Lebenskraft erfüllen – das Einzige, was du tun musst, ist, mit deinem Körpergefühl in Kontakt zu treten. Wenn du diese Verbindung aufrechterhältst, wirst du dich ausgeglichen und gestärkt fühlen. Verlierst du jedoch den bewussten Kontakt zu deinem Körper – wie zum Beispiel, wenn du dich beim Fotografieren über den Rand einer Felsschlucht beugst, oder während des Autofahrens telefonierst – kann das fatale Folgen haben. Weitaus häufiger verlieren wir unser Körperbewusstsein in der Hektik des Alltags, was Nachlässigkeit und Stress zur Folge hat. Wenn wir jedoch lernen, eine bewusste Verbindung zum Körper aufrechtzuerhalten, erkennen

wir, dass der Geist dann mit dem Körper im Einklang steht, und dass körperliches Wohlbefinden geistige Klarheit und innere Ruhe begünstigt.

Du kannst dich mit deinem Körper im Gehen, im Sitzen oder im Liegen verbinden – aber beginnen wir zunächst mit dem Stehen.

Stelle dich so hin, dass deine Beine eine gerade Linie von der Hüfte abwärts bilden. Beuge deine Knie leicht, damit diese Gelenke nicht blockiert sind. Entspanne dann deine Gesäßmuskulatur, so dass das Gewicht deines Körpers von den Füßen und dem Boden unter dir getragen wird, anstatt den Oberkörper auf den Hüften abzustützen. Löse die Arme leicht von den Seiten deines Körpers (gerade so viel, dass du ein bisschen Freiraum um deine Brust herum spürst) und lass sie locker seitlich von dir hängen. Achte darauf, dass die Armmuskeln entspannt bleiben, so dass sie einen

leichten Bogen beschreiben und nicht durchgestreckt sind. Das Gleiche gilt für Hände und Finger. Lockere deine Schultern, als würdest du einen Mantel von deinem Rücken streifen; entspanne deine Kiefer und deinen Blick. Vielleicht musst du auch kurz mit den Knien federn und ein paar Mal tief ausatmen, um die Zappelerei aus deinem System herauszubekommen.

2 Stimme dich auf dein Gleichgewicht ein

Wenn du in diesen ausgewogenen Zustand gelangst (und im Laufe der nächsten Minuten immer wieder dahin zurückkehrst), achte darauf, deine Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper auszudehnen, so als würdest du gerade ins Wasser eintauchen oder als Modell Kleider vorführen. Das ist das „Sammeln des gesamten Körpers im Gewahrsein“; du

nimmst wahr, an welcher Stelle im Körper dein Ich-Gefühl am stärksten ausgeprägt ist (normalerweise im Gesicht) und dehnt dann deine Aufmerksamkeit von dort über die Schultern und den ganzen Körper hinab aus; wenn möglich, bis hinunter zu deinen Füßen. Versuche, den Körper als Ganzes zu spüren und dann dein Gleichgewicht zu finden und zu bewahren. Während du deine Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper ausdehnt, spürst du vielleicht bestimmte Empfindungen und Energien. Vielleicht ist da ein Kribbeln in deinen Fingern oder Füßen. Nimm all das wahr, aber fokussiere dich auf keine bestimmte Empfindung. Kannst du dich stattdessen auf die wiederkehrende Abfolge von Empfindungen und Energien einlassen, die dir signalisieren, dass du atmest?

Weite deine Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper aus, lass den Fokus weich werden und spüre deinen Atem.



AUF KEINEN
WAND FALL
STOPP
NIEMALS
HÜRDE
GEBLOCKT

Wenn du merkst, dass du dich anspannst, richte deine Aufmerksamkeit auf diese Verspannung, bleibe dir ihrer bewusst und dehne deine Aufmerksamkeit auf den Bereich um die verspannte Stelle herum aus. Lass den Atem durch die verspannte Stelle fließen – verfare genauso bei Ruhelosigkeit oder Müdigkeit. Dies ist ein heilender Prozess.

Verweile bis zu fünf Minuten in diesem Zustand und erlaube dem, was in deinem Körper passiert, sich frei zu bewegen. Komme anschließend behutsam aus dieser Haltung wieder heraus und nimm die Veränderung in deinem Geist und Körper wahr.



„Stelle dich aufrecht hin ... beuge deine Knie leicht ... entspanne deine Gesäßmuskeln, löse deine Arme leicht von den Seiten deines Körpers ... entspanne deine Schultern ... werde weiter, weicher und spüre deinen Atem“

3 Verbinde dich mit dem Herzen

Wir verbringen die meiste Zeit im Sitzen. Alle oben genannten Übungen kannst du auch in dieser Position und über längere Zeiträume hinweg durchführen. Achte nur darauf, deine Wirbelsäule gerade zu halten (d.h. dich nicht in den Stuhl zurückzulehnen). Drücke stattdessen dein Becken nach unten in den Stuhl (oder in den Boden, wenn du im Schneidersitz sitzt) und ziehe deine Lendenwirbelsäule ein, so dass sich der untere Rücken leicht nach innen wölbt. Entspanne dich etwas, behalte aber die Wölbung bei. Lass deine Schultern sanft sinken. Dann wird dein Brustkorb von deiner Wirbelsäule, deinen Hüften und deinem Stuhl getragen, anstatt deinen Bauch einzudrücken. Versuche wie vorhin, deinen Körper als eine Einheit oder als ein aus Nacken, Schultern, Wirbelsäule, Armen und

Hüften bestehendes Gefüge zu spüren, durch das Empfindungen hindurchziehen.

Egal, ob du nun sitzt oder stehst, fange an, dich mit dem Herzen, deinem emotionalen Sinn, zu verbinden, indem du dich einfach fragst, wie es dir gerade geht. Wenn ein bestimmtes Thema auftaucht, erweitere deine Aufmerksamkeit und lass den Fokus etwas weicher werden, um einen Schritt von den Details zurückzutreten und eher einen Gesamteindruck der momentanen Eindrücke, Impulse und Gefühle zu bekommen. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um den Kern deiner Herzenerfahrung zu erfassen: „im Fluss“, „nichts Besonderes, irgendwie träge“, „unter Druck“, „sprunghaft und aufblitzend“ oder was auch immer. Das kann sich angenehm, unangenehm oder neutral anfühlen – doch im Moment brauchst du der Qualität des Gefühls keine besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Übe stattdessen, es anhand deines

Körpers zu spüren: Nimm wahr, ob sich dein Körper erregt, angespannt oder schlaff anfühlt. Wenn du dieses allgemeine Körpergespür als deinen Bezugspunkt nimmst, kann es dir helfen, *bei* dem Gefühl zu bleiben, statt dich *in* ihm zu verfangen oder zu versuchen, aus ihm *herauszukommen*. Stelle dir vor, es würde jemand anderem passieren und du wärst ein einfühlsamer Zuhörer. Unterlasse es, dich mit Ratschlägen oder Bewertungen einzumischen. Bewahre die Ruhe und Weite deines Herzens und erlaube dem Gefühl, sich zu entfalten.

Schon nach etwa einer Minute könnte sich ein empathisches Lauschen einstellen, das dem Gefühl weder etwas hinzufügt noch dagegen ankämpft. Es erlaubt allen durchziehenden Dingen, sich von alleine zu verändern und zu verlagern.

Während der letzten Minute dieser Übung könntest du dir die Frage stellen: „Was könnte mir helfen, damit zu sein?“

Lass die Frage wie zuvor ganz sanft in dein Gewahrsein fallen und achte auf etwaige Resonanzen. Ganz gleich, ob irgendwelche Gedanken auftauchen oder nicht, wirst du vermutlich ein Gefühl der Weite und Gelassenheit des Herzens spüren – vorausgesetzt, du strengst dich nicht zu sehr an.



Frage dich: „Wie geht es mir jetzt?“ ... erfasse den Kern der Herzenerfahrung und spüre sie in Bezug auf deinen Körper ... Halte das Herz in einem weiträumigen Gewahrsein. Frage: „Was könnte mir helfen, damit zu sein?“

4 Klarheit gewinnen:

Das Denken zur Besonnenheit werden lassen

Diese Übung kann wie gehabt im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden. Zur Abwechslung möchte ich sie aber zunächst einmal als Gehübung veranschaulichen.

Gehen ist gesund; es gibt dir einen Rhythmus vor und löst körperliche und geistige Blockaden. Du kannst diese Übung auch drinnen praktizieren – erhebe dich, schiebe den Stuhl beiseite und gehe durch dein Büro oder deinen Arbeitsplatz. Oder gönne dir eine spontane Pause und gehe ein paar Minuten im Flur auf und ab. Es ist ohnehin ratsam, dich von deiner aktuellen Beschäftigung loszureißen, einfach, um frische Energie zu tanken.

Gehe langsam und stimme dich auf die Art und Weise ein, wie dein Körper auf eine komfortable und ruhige Art und Weise geht. Lass deine Schultern und Arme locker und beziehe deinen gesamten Körper in diesen Spaziergang „ohne besonderes Ziel“ ein. Da unser Gang oftmals hastig ist, mit einem steifen Oberkörper und ohne Verbindung zu den Beinen, musst du eventuell erst einmal darauf achten, in den Fluss zu kommen. Stelle dir vor, du gehst über eine Reihe schlafender Kätzchen: Das dazu nötige,

sanfte Anheben deines Beins aktiviert Hüfte und unteren Rücken und sorgt dafür, dass die Bewegung der Beine flüssiger wird. Während du so in den Gehfluss kommst, entspanne deine Schultern und lass sie sich beim Gehen ebenfalls ein wenig mitdrehen. Halte deine Augen geöffnet, blicke aber nur sanft in die Ferne. Wenn das Gehen richtig ausgeführt wird, ist der ganze Körper daran beteiligt: Es ist, als würdest du schwimmen.

Nimm jeden einzelnen Schritt wahr, wie er aus der Bewegung der Hüfte erwächst und damit endet, dass ein Fuß den Boden berührt. Halte zwischen den einzelnen Schritten nicht inne, sondern lass sie ganz natürlich fließen. Dieser fließende Rhythmus ist wichtig, weil er deine Gedanken beruhigen wird. Nimm als nächstes bei jedem Schritt die Berührung des jeweiligen Fußes auf dem Boden wahr. Sei mit deiner Aufmerksamkeit in diesem Moment ganz bei jenem Berührungspunkt. Lass dann diesen Fokus wieder

fallen, sobald sich der Fuß erneut hebt, kehre zum Gehfluss zurück und greife das Gefühl des anderen Fußes auf, wenn er den Boden berührt. Du könntest diesem Moment auch ein Wort zuordnen – zum Beispiel: „dieses hier“, „jetzt“ oder „einfach nur das“. Tritt in den gegenwärtigen Moment ein. Wenn du den Raum durchquert hast, halte inne, bleibe ein paar Sekunden stehen, drehe dich dann um und setze wieder einen Schritt, mit dem Gedanken „nur dies“ oder „genau jetzt“.

Du ermutigst weder das Denken noch versuchst du, dir irgendetwas vorzustellen, sondern schenkst bestimmten Gehmomenten deine volle Aufmerksamkeit und löst sie dann wieder. Dieses Hin- und Herbewegen der Aufmerksamkeit unterbricht das Ausufern der Gedanken und lichtet ihr Wirrwarr auf eine friedliche Art und Weise. Es verwandelt unkontrolliertes Denken in achtsame Besonnenheit.

Stimme dich auf den Gang des Körpers ein ...

entspanne deine Schultern und lass sie sich beim



Gehen mitdrehen ... Lass den Blick weich werden ...

Sei dir jedes Schrittes bewusst, einen Fuß nach dem anderen ... Tritt in den gegenwärtigen Moment ein.

Bei der sitzenden Variante dieser Übung verbindest du dich mit dem Fluss des Atems, dem Ende der Ausatmung und dem Anschwellen der Einatmung. Nimm eine aufrechte Sitzhaltung ein, atme ein paar Mal lang und sanft aus, entspanne dein Zwerchfell und erlaube deiner Atmung, aus dem Bauch statt aus der Brust zu kommen. Lass die Schultern sinken, entspanne dein Gesicht und sage dir: „Ich habe alle Zeit der Welt, um auszuatmen“ und „Ich lasse die Einatmung kommen, wann sie will.“ Entspanne dich einfach in den Atemfluss hinein. Das hat eine beruhigende Wirkung.



Wenn der Atemfluss einigermaßen stabil ist, lenke deine Aufmerksamkeit auf das Ende der Ausatmung (analog zum Schritt beim Gehen) und benutze ein Wort wie „aah“ oder „atmen“, um den Geist für einen oder zwei Momente in diesem Punkt zu sammeln. Dieser Moment lässt sich auch verlängern. Du kannst ihn dazu ermutigen, indem du die Einatmung abwartest, anstatt einzuatmen. Das ist hilfreich, auch wenn der Atemfluss noch nicht ganz gleichmäßig sein sollte.

Wenn die Einatmung einsetzt, ziehe sie nicht in dich hinein, sondern folge ihrem langsamen Anschwellen im Brustraum und bis hinauf in die Kehle. Richte die Aufmerksamkeit auf deinen Oberkörper und lass dann die Ausatmung einsetzen.

Wenn du nach ein paar fünfminütigen Sitzungen den Dreh raus hast, kannst du am Ende jeder Ausatmung einen „Berührungspunkt“ einbauen. Das heißt, dass du am Ende

der Ausatmung deine Aufmerksamkeit kurz auf den Punkt richtest, wo dein Körper die Sitzfläche berührt. Dehne anschließend deine Aufmerksamkeit wie zuvor wieder auf die Einatmung aus.



**„Ich habe alle Zeit der Welt, um auszuatmen“ ...
„Ich lasse die Einatmung kommen, wann sie will“ ...
Baue einen „Berührungspunkt“ ans Ende
jeder Ausatmung ein.**

Nimm in der Zwischenzeit wahr, wie sich diese Verbindungsübungen auf dich auswirken. Sie bringen dich dazu, ein empathischer, feinfühligere Zeuge zu sein, und sie können deine Aufmerksamkeit ausweiten, stabilisieren und festigen. Ergebnis: Du stellst fest, dass du leichter in der Lage bist, das weiträumige Gewahrsein der Erfahrungen zu sein – und so kann dich das, was du erlebst, nicht mehr umhauen bzw. du verlierst dich nicht mehr darin.

Im Hier und Jetzt zur Ruhe kommen



ZEITEMPFEHLUNG: Zehn bis fünfzehn Minuten.

Diese Übungsreihe nimmt etwas mehr Zeit in Anspruch. Zunächst solltest du etwas Zeit und einen geeigneten Ort zum Üben einplanen. Es empfiehlt sich, mit ein paar zehnminütigen Sitzungen aus der Reihe *Verbinden und Vertiefen* zu beginnen, die den Körper in den Mittelpunkt stellen. So entwickelst du ein Körpergespür, das Fundament, auf das du in jeder Sitzung zurückgreifen kannst. Später kannst du die ersten fünf Minuten einer fünfzehnminütigen Sitzung damit verbringen, dich wieder im Körper zu verankern, und anschließend die weiter unten beschriebenen Übungen durchführen. Diese Verankerung dient dir als Basis, zu der du zurückkehren

kannst, wenn du dich in Gedanken oder Stimmungen verlierst. Das übergreifende Thema lautet: Steige aus der Fantasie, der Befürchtung und der Erwartung aus; komme im Hier und Jetzt zur Ruhe.

1 Die Körperenergie im Atem sammeln

Nimm dir etwas Zeit, dich in den Atemfluss einzufinden. Ziehe den unteren Rücken ein, so dass sich das Gewicht deines Brustkorbs auf den Rücken verlagert, anstatt deinen Bauch zu belasten. Lass die Schultern sinken, entspanne dein Gesicht und spüre deinen Atem im Bauchraum. Atme sanft und vollständig aus und warte dann auf die Einatmung; lass den Atem ganz natürlich länger und tiefer werden.

Spüre die Energie des Atemflusses. Du brauchst dich dabei nicht auf einen bestimmten Punkt zu fixieren, aber

RECHNUNG
EINKÄUFE
SCHULE
BENZIN
ESSEN



vielleicht möchtest du deine Aufmerksamkeit auf eine Stelle in deinem Bauch, deinem Zwerchfell, deiner Brust oder deinen Nasenlöchern richten und spüren, wie der Atem durch sie fließt. Spürst du, wie etwas heller wird, während du einatmest? Spürst du beim Ausatmen eine Art Loslassen? Es geht hier nicht um die Luft, sondern um eine sich verändernde Energie, stimmt's? Spüre diesen Fluss in deinem Körper, während er ihn immer wieder anschwellen und absinken lässt. Durch diesen Vorgang sammelt sich deine Körperenergie in der Atmung an.

Was auch immer du gerade in Bezug auf körperliche Vitalität oder nervöse Energie spürst, verbinde es mit deiner Atmung. Das bedeutet, wenn du dich müde, träge oder festgefahren fühlst – oder wenn du dich gehetzt oder aufgereggt fühlst – dass du dann dort hinein atmest. Kämpfe nicht gegen die Müdigkeit an, aber versinke auch nicht in ihr. Versuche nicht, die innere Unruhe

zu unterdrücken, aber verstärke sie auch nicht, indem du dich von ihr ablenkst. „Halte“ stattdessen all diese Energien als reine Energien in deiner Atmung. Lass deinen Atem lang und tief werden und bringe die gegenwärtige körperliche Energie in Kontakt mit dem Atemfluss. Öffne dich für deine körperliche Erfahrung und lass sie deinen Atemfluss durchdringen. Das ist ungefähr so wie einen neuen Anzug anzuziehen und sich darin wohlfühlen.

Spüre die Energie des Atemflusses ...

Lass deinen Körper diesen Fluss spüren ...



Wenn du dich träge oder aufgeregt fühlst – atme da hinein. Öffne dich für deine Körpererfahrung und lass deinen Atem sie durchdringen.

Spüre, wie es sich anfühlt, wenn sich deine Aufmerksamkeit über deinen Körper und seine Energie ausbreitet, sie mit einschließt und „erkennt“.

2 Die Gedanken im Atem sammeln

Wir sind die meiste Zeit in Gedanken, und das ist nicht immer so gut oder hilfreich. Beim Denken geht es (im Gegensatz zur umsichtigen Aufmerksamkeit) ums Erschaffen: einer Zukunft, einer Vergangenheit, einer anderen Person – oder ums Erschaffen von sich selbst. Es geht oft darum, eine Alternative zur unmittelbaren Erfahrung des Hier und Jetzt zu entwerfen. Und das ist mit Stress verbunden. Um Klarheit und innere Ruhe zu erlangen, sollten wir ins Hier und Jetzt zurückkehren und darin verweilen. Wir können uns zurücklehnen und unsere Gedanken wie eine Show betrachten. Diese Position des wachsamem Gewahrseins regeneriert bzw. erfrischt den Organismus und versetzt uns in die Lage, zu erkennen, was und wie der Geist Dinge erschafft. Auf diese Weise kannst du aus der Tretmühle der Gedanken aussteigen und

den Geist somit entlasten. Anschließend kannst du deine Aufmerksamkeit mit Bedacht einsetzen, anstatt dich in deinen Gedanken zu verlieren.

Ein Merksatz, um den Geist aus seinen Ausschweifungen herauszureißen, lautet: „Die Zukunft ist eine Vorstellung, die Vergangenheit eine Erinnerung und was andere Menschen und dich selbst betrifft, ist das eine im Wandel befindliche Wahrnehmung.“ Zwar ufern solche Gedankenketten sehr schnell aus, dennoch weist kein Gedanke eine dauerhafte Realität auf – und das ist auch genau der Grund, weshalb es so aufreibend sein kann, sich mit seinen Gedanken zu beschäftigen. Stimme dich also lieber auf den Gedankenfluss ein. Schenke den einzelnen Themen und deinen Reaktionen darauf etwas weniger Aufmerksamkeit und nimm vielmehr die Dynamik des Denkprozesses wahr. Rasend, kreisend, sprudelnd, mahlend ... wie auch immer er sein mag. Lass das Thema los und

stimme dich auf den Fluss der Energie ein. Befreie dich vom Zwang, eine Schlussfolgerung ziehen zu müssen. In diesem Moment gibt es keine Schlussfolgerung. Lege auch die Verärgerung über deine Gedanken und den Wunsch, dass sie aufhören mögen, beiseite. Spüre die Gedankenenergie und lass sie im Atem aufgehen. Das ist so, als würdest du auf einem Pferd reiten oder auf einer Welle surfen. Halte sowohl die Atemenergie als auch die Gedankenenergie im Gewahrsein, lass sie sich kennenlernen und zusammen weiterziehen.



„Die Zukunft ist eine Vorstellung, die Vergangenheit eine Erinnerung, und was andere Menschen und dich selbst betrifft, ist das eine im Wandel befindliche Wahrnehmung“ ... komme ins Hier und Jetzt zurück und verweile darin ... Stimme dich auf den Gedankenfluss ein ... lass das Thema los und spüre die Energie, als ob du auf einer Welle surfen würdest ...



Spüre nach, wie es sich anfühlt, auf diese Weise mit dem Gedankengang in Kontakt zu sein. Kannst du seine Vielschichtigkeit und all seine Stimmen als eine Energie wahrnehmen? Falls ja, führe sie mit der Atemenergie zusammen und erlaube dem Atem, sie in sich aufzunehmen. Das ist so ähnlich, wie wenn sich ein reißen der Wildbach in einen breiten, gemächlich dahinfließenden Fluss ergießen würde. Du wirst feststellen, dass die Gedanken an Intensität verlieren und verblassen, während die Qualität des Gewahrseins zu einer aufmerksamen Stille anwächst. Diese Stille kannst du sogar hören: Sie klingt wie das Rauschen in einer Muschel; der Klang des Lauschens.

3 Das Herz im Atem sammeln

Wir werden von unseren Sinnen beeinflusst: Bilder, Geräusche, Gedanken und so weiter. Aus dem Kontakt mit ihnen resultieren Eindrücke (wie „bedrohlich“, „sicher“

oder „wünschenswert“), die uns wie Fahnen entgegenwehen. Unsere Einstufung der Dinge als wünschenswert oder furchtbar bewirkt dann Gemütszustände wie Begierde, Sorge, Zweifel, Zuneigung oder Bedauern. Wenn wir auf jemanden wütend sind oder etwas bereuen, was wir in der Vergangenheit getan haben, oder uns nach etwas sehnen, das wir nicht haben, gerät unser Herz in Wallung und wir leiden. Ein Reizthema kann in unserem Geist jahrelang schwelen, selbst wenn die Person, auf die ich wütend bin, im Moment gar nicht anwesend ist. Das sollten wir uns bewusst machen; und dass der Verlust, dem ich nachtrauere, bereits eingetreten ist; und dass die Sache, nach der es mich gelüstet, erst in diesem Augenblick erfunden wird. Wenn wir weise sind, können wir aufhören, Menschen und Ereignisse in unserem Geist zu erschaffen; wir können aufhören, Zukunft und Vergangenheit zu erschaffen – wir können sogar aufhören, uns selbst zu erschaffen. Denn wer sein Herz mit derartigen Konzepten fesselt, spaltet es in jetzt und

später, hier und dort, ich und du und es – sodass es virtuellen Realitäten hinterherjagt und gegen sie ankämpft. Wenn wir unseren Fokus aber auf die gegenwärtigen Gegebenheiten richten, wenn wir den Ärger einfach nur ärgerlich sein lassen, die Traurigkeit einfach nur traurig, dann hört der ganze Spuk auf – und der Schmerz kann vergehen.



Die Person, auf die ich wütend bin, ist in diesem Moment gar nicht anwesend ... das Verlustgefühl ist bereits vergangen ... das, was ich gerne wäre, wird gerade erst erfunden ... Fokussiere dich auf das Hier und Jetzt, lass den Ärger ärgerlich sein, damit der Schmerz vergehen kann ...

Denke daran: Lege das Thema beiseite und schenke stattdessen der allgemeinen Dynamik des Gemütszustands Aufmerksamkeit. Erkenne seine emotionale Note an. Das ist eine sehr direkte Art, Emotionen zu begegnen.

Anstatt ihnen nachzuhängen, zu widerstehen oder sie zu verurteilen, begegne ihnen in deinem Körper. Das ist so, als würdest du ein Baby in deinen Armen halten. Erde dich, sei bei deiner Atmung, erweitere den Fokus, um die Emotion mit einzubeziehen, und dehne deine Aufmerksamkeit auf die gesamte gegenwärtige Körper-Geist-Erfahrung aus.

Erlaube dir zu fühlen, was du fühlst. Daraus wird eine verständnisvolle Akzeptanz erwachsen. Sobald dieses Gefühl der Empathie aufsteigt, ruhe dich darin aus. Deine emotionale Energie ist nun zu einer Quelle der Wärme und des Wohlwollens geworden.



**Sei bei deiner Atmung, erweitere den Fokus,
um die Emotion mit einzubeziehen ... als würdest
du ein Baby in deinen Armen halten ...
Erlaube dir zu fühlen, was du fühlst.**

4 Im Hier und Jetzt zur Ruhe kommen

Das ruhespendende und friedvolle Hier und Jetzt ist weder ein Gedanke, noch ein Gefühl oder ein Geisteszustand. All diese Dinge, die wir gemeinhin für das eigentliche Problem halten, täuschen und verführen uns fortwährend mit ihren schillernden, wechselhaften Erscheinungsformen. Gewährsein ist genau hier und jetzt; es bedient sich der Verkörperung als Basis, der Empathie als gefühlten Bezugsmodus und der stillen Aufmerksamkeit für Klarheit. Ein verkörpertes Gewährsein, das die Dinge klar erkennt und sie weder festhält noch ablehnt – das ist eine sichere Zuflucht. All deine Erfahrungen passieren dieses Tor. Du kannst das Gewährsein weder besitzen, noch definieren, erlangen oder loswerden; du kannst nur in ihm ruhen. Und genau deswegen empfinden wir es als so erleichternd.



**Das ruhespendende, friedvolle Hier und Jetzt ist
weder ein Gedanke, noch ein Gefühl oder ein
Geisteszustand ... du kannst einfach nur in ihm ruhen.**

Wir können den Atem, den Klang des Lauschens oder das offene, allumfassende Herz als Bezugspunkte nutzen, um unser Gleichgewicht in der Hektik des Alltags zu wahren. Wenn du zum Beispiel spürst, dass Stress und innere Unruhe in dir aufsteigen, entspanne deine Schultern und atme langsam aus. Fühlst du dich dagegen richtig festgefahren, achte darauf, wo in deinem Körper du das spürst, akzeptiere es und weite die Linse deiner Aufmerksamkeit. Nimm den Bereich um die Verspannung herum wahr und dehne deine Aufmerksamkeit auf deinen ganzen Körper aus. Ab einem bestimmten Punkt, wenn der Atem mehr in den Vordergrund rückt, wird die Anspannung nachlassen und sich lösen.

Oder, wenn deine Gedanken sich überstürzen, höre ihnen auf eine Art und Weise zu, die sowohl akzeptierend als auch neugierig ist. Sobald du den Klang des Lauschens vernimmst, vollzieht sich ein Wandel, der dir eine neue Perspektive auf deine Gedanken eröffnet.



Wenn du dich festgefahren fühlst, akzeptiere es. Spüre die angespannte Stelle und weite deine Aufmerksamkeit auf deinen ganzen Körper aus ... wenn deine Gedanken sich überstürzen, höre ihnen zu, und zwar auf eine akzeptierende und neugierige Art und Weise.

Diese Kurzformeln lassen sich überall im täglichen Leben anwenden. Sie ersetzen jedoch nicht die tiefere Regeneration und Neuausrichtung einer kontinuierlichen stillen Praxis. Sobald du also deine stille Praxis über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechterhalten kannst, lerne sie zu schätzen und widme ihr regelmäßig so viel Zeit wie möglich.



Der Welt begegnen



ZEITEMPFEHLUNG: Den Rest deines Lebens.

Was nun folgt, ist dazu gedacht, dir zu helfen, in deinem Alltag einen klaren und ruhigen Kopf zu bewahren. „Der Welt begegnen“ mag sich beängstigend anhören, aber erinnere dich: Solange du im verkörperten Gewahrsein verweilst, ist die Welt nur, was auch immer von einem Moment zum nächsten im Hier und Jetzt auftaucht.

Bei den bisherigen Übungen ging es darum, sich in diesem Gewahrsein einzurichten und es zu vertiefen. Du verbindest dich mit deinem Körper und verankerst dich in ihm, und diese Verlagerung führt dich zu einem stillen, wachsamem Zentrum. Im Abschnitt *Im Hier und Jetzt zur Ruhe kommen* erfährst du mehr darüber, doch um es noch einmal

zusammenzufassen: Was auch immer gerade in dir vorgeht, kehre zu deinem Standort – deinem Körper – zurück, weite deine Aufmerksamkeit über ihn aus und entspanne die angespannten Bereiche. Bleibe dort und verbinde dich mit dem Boden unter dir und mit dem Atemfluss, bis du eine Verlagerung – weg vom Eingreifen und hin zum Beobachten – spürst. Dann könntest du dir entweder eine der Fragen stellen, die wir in der Übung *Innehalten und Nachfragen* formuliert haben, dir ein Reflexionsthema aussuchen oder einfach die Antwort deines Herzens abwarten.

Das Wichtigste, was du dabei lernen solltest, ist: Egal wie schwerwiegend und lange anhaltend das dich bewegende Thema ist, gehst du am klarsten damit um, wenn du es als Gedanke, Gefühl oder Impuls im Jetzt wahrnimmst. Dann wachst du über jenen Ort des Gewahrseins, dem Tor, das alle Dinge passieren. Deine klarste Antwort wird von der anderen Seite des Tores kommen.



Egal, wie schwerwiegend oder lange anhaltend das Thema ist ... gehst du am klarsten damit um, wenn du es als Gedanke, Gefühl oder Impuls im Jetzt wahrnimmst.

1 Grenzen der Aufmerksamkeit

Dein Tor muss in einem Zaun oder einer Mauer eingebettet sein, sonst funktioniert es nicht. Wenn wir keine klaren Grenzen um unsere Aufmerksamkeit und unsere Handlungen ziehen, werden wir von Geschehnissen entweder überflutet, aus der Mitte gerissen und verlieren das Gleichgewicht, oder wir verschließen uns vor ihnen. In diesem Fall sind wir nur eine Mauer und kein Tor: Die Reaktionsbereitschaft geht uns abhanden und das Leben wird anstrengend.

Wenn du also draußen in der Welt unterwegs bist, experimentiere damit, deinen Blick entspannt zu halten und den Fokus auf einen Umkreis von zwei bis drei Metern

um dich herum zu begrenzen. Nimm wahr, wie es sich anfühlt, wenn du das als deine Norm festlegst und den Fokus dann bei Bedarf gezielt auf Details richtest. So bleibst du präsent und im Gleichgewicht. Das ist, als wärst du ein Naturforscher: Du bist wachsam und neugierig, weißt aber nicht, wo und wann die Wildtiere sich zeigen werden – also verharrst du in einem weiträumigen Gewahrsein.

Im Großen und Ganzen ist unsere Welt allerdings so gestaltet, dass sie uns von so etwas abhält. Visuelle Eindrücke, Signale und andere Menschen dringen über die Augen direkt in dein Bewusstsein und drängen dich zum Handeln. Der nächste Schritt lautet also, dein Tempo zu verlangsamen oder dich in einem Rhythmus fortzubewegen, der es zulässt, dass du in deinem Körper verankert bleibst, anstatt zu versuchen, mit der Geschwindigkeit der Welt – die dich auf Augen und Beine reduziert – Schritt zu halten. Mache dir die Pause vor dem Handeln zunutze und bleibe

in der Verkörperung. Häufig wird die fieberhafte Hektik der Welt dann an dir vorbeirauschen.

Zur Unterstützung deiner Erdung im Körper kannst du etwas bei dir tragen, das du in deiner Hand herumrollen kannst – beispielsweise eine Perlenkette oder einen Schlüsselring. Auf diese Weise kommst du über deine Hände zurück in deinen Körper. Du kannst auch ein Wort vor dir hersagen (aber nur leise, damit die Leute um dich herum nicht denken, du seist verrückt geworden).

Um dieses weiträumige Gewahrsein zu vertiefen, wenn du zu Hause oder an einem ruhigen Ort bist, solltest du dich darin üben, die Grenzen deiner Aufmerksamkeit auszudehnen, ohne deine Mitte zu verlieren. Beginne damit, indem du dir beim Sitzen, Gehen oder Stehen vorstellst, von imaginären Reifen umgeben zu sein. Deine Aufmerksamkeit ist dann weit, aber dennoch fokussiert und wird nicht von visuellen Eindrücken oder Geräuschen

abgelenkt. Es ist so, als hättest du die Schnurrhaare einer Katze: Du fühlst dich weit, aber dennoch beherrscht und aufmerksam. Wenn du spürst, dass sich dein Körper zusammenzieht (ein Gedanke oder eine Erinnerung können diese Wirkung haben) – dann halte an dem Punkt inne, wo du das Zusammenziehen oder die Erregung spürst und frage dich: „Wo bin ich jetzt? Wo fühle ich das in meinem Körper?“ Sobald du deine Mitte wieder spürst, kannst du dich weiten und fragen: „Was ist in diesem Augenblick wichtig für mich?“ und „Was hilft mir, damit zu sein?“ Während sich dieses „Tor“ öffnet, wird sich gleichzeitig auch die entsprechende gesunde Grenze abzeichnen.

**Halte deinen visuellen Fokus entspannt ...
bleibe im Körper verankert und gehe langsamer ...**



rolle einen Schlüsselring in deiner Hand herum.

Frage: „Wo bin ich jetzt? Was ist jetzt wirklich wichtig? Was hilft mir, damit zu sein?“

2 Grenzen der Absicht und des Handelns

Noch wichtiger als die Aufmerksamkeit einzugrenzen ist jedoch die Begrenzung deines Tuns und der Art, wie du dich einbringst. Wenn wir diese Grenzen nicht setzen, schaffen wir Probleme für uns und andere. Deine wichtigste Grenze sollte ethischer Natur sein: Das Unterlassen physischer und verbaler Gewalt sowie der Verzicht auf Täuschung und Rauschmittel dienen deinem eigenen Wohl und dem der anderen. Es bedeutet auch, sich nicht in die schlimmsten Abgründe der Welt hineinziehen zu lassen.

Anschließend kannst du dich den Themen Konsumgier, Klatsch und Tratsch und Medienkonsum zuwenden. Wieviel wir einkaufen, was wir auf- bzw. zu uns nehmen und worüber wir sprechen hat seine Auswirkungen. Das kannst du überprüfen, indem du kurz innehältst, bevor du etwas tust, und dich fragst: „Wie geht es mir jetzt? Was

ist hilfreich?“ Du kannst auch nach einer erfolgten Tat *Innehalten und Nachfragen*: „Wie fühlt sich das in diesem Moment an?“ Auf diese Weise kannst du deine eigenen Maßstäbe ermitteln. Es ist besser, herauszufinden, was für dich geeignet ist, als einfach der Menge zu folgen oder irgendwelche Theorien zu übernehmen.

Halte inne, bevor du etwas tust, und frage:



„Wie geht es mir jetzt?“ Nach einer erfolgten Tat, frage dich: „Wie fühlt sich das jetzt an?“

3 Zeitgrenzen

All diese geschickten Bemühungen zahlen sich aus, denn sie verschaffen dir mehr Zeit, um deinen Geist zu beruhigen und zu läutern. Plane jeden Tag eine feste Zeit ein, um ein paar der oben genannten Übungen zu praktizieren – oder andere, die du aus anderen Quellen lernen kannst. Richte



dir einen geeigneten Platz ein, an dem du mindestens zehn Minuten lang nicht gestört wirst, tauche in das verkörperte Gewahrsein ein und lasse es die Ereignisse des Tages verarbeiten, während du im Hier und Jetzt zur Ruhe kommst.

Eine solchen Zeitrahmen festzulegen und einzuhalten wird dein Wohlbefinden steigern und dich in die Lage versetzen, den Rest deines Lebens auf einem solideren Fundament aufzubauen.

Noch etwas ...

Falls du dich eingehender mit diesem Thema beschäftigen möchtest, gibt es viele Ratgeber, die dir dabei helfen können. Ich empfehle folgende:

Einführung in die Einsichtsmeditation von Ajahn Sucitto

Den fehlenden Frieden finden von Ajahn Amaro

Intuitives Gewahrsein von Ajahn Sumedho

Die Vier Edlen Wahrheiten von Ajahn Sumedho

Meditation: Ein Weg des Erwachens von Ajahn Sucitto

Diese und weitere Bücher erhältst du zum freien Download unter:

forestsanghapublications.org
dhammapala.ch

oder als gedruckte Buchversion direkt im Kloster Dhammapala in der Schweiz.

Auf der Webseite des Klosters sind zusätzlich Audio-Vorträge zu verschiedenen Dhamma-Themen zu finden.

Wenn du einige Zeit in einer geeigneten Umgebung verbringen möchtest, um mehr Klarheit und innere Ruhe zu finden, findest du neben dem Kloster Dhammapala eine erweiterte Liste von Klöstern, die Übernachtungsmöglichkeiten anbieten, unter:

forestsangha.org

KLARHEIT UND INNERE RUHE – FÜR GESCHÄFTIGE LEUTE

VON AJAHN SUCITTO

CITTAVIVEKA BUDDHIST MONASTERY, CHITHURST, PETERSFIELD, HAMPSHIRE GU31 5EU, GB

DAS VORLIEGENDE BUCH IST EINE ÜBERSETZUNG DER ENGLISCHSPRACHIGEN
ORIGINALAUSGABE CLARITY & CALM – FOR BUSY PEOPLE, DIE VON AMARAVATI PUBLICATIONS
IM JAHR 2014 ERSTMALS VERÖFFENTLICHT WURDE.

2014 © AMARAVATI PUBLICATIONS

WENN SIE DIESEN TEXT IN ANDERE SPRACHEN ÜBERSETZEN MÖCHTEN,
MÜSSEN SIE DAS ENGLISCHE ORIGINAL VERWENDEN. KONTAKTIEREN SIE HIERZU BITTE:

AMARAVATI PUBLICATIONS

AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY, GREAT GADDES DEN, HERTFORDSHIRE HP1 3BZ, GB

EMAIL: PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

ALLE RECHTE DER DEUTSCHSPRACHIGEN FASSUNG (AUCH AUSZUGSWEISE) SIND BEIM:

DHAMMAPALA VERLAG

BUDDHISTISCHES KLOSTER DHAMMAPALA, BÜTSCHELSSTR. 74, CH-3718 KANDERSTEG

EMAIL: INFO@DHAMMAPALA.CH

WIR BEDANKEN UNS BEI DEN FOLGENDEN PERSONEN

FÜR DIE ERSTELLUNG DER DEUTSCHSPRACHIGEN VERSION:

UMSCHLAGILLUSTRATIONEN: AJAHN SUCITTO UND PETE WILLMIN

ALLE ANDEREN ILLUSTRATIONEN: PETE WILLMIN

ÜBERSETZUNG: ARIYA SCHAAS

LEKTORAT: AJAHN KHEMASIRI

DESIGN & FORMATIERUNG: NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

ISBN: 978-3-905431-28-5

2021 © DHAMMAPALA VERLAG

DIESES BUCH WIRD ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG ANGEBOten –
KEINE KOMMERZIELLE NUTZUNG!

DIESES WERK IST LIZENSIERT UNTER DER CREATIVE COMMONS

NAMENS NENNUNG – NICHT KOMMERZIELL –

KEINE BEARBEITUNGEN 2.0 LIZENZ DEUTSCHLAND.

UM EINE KOPIE DIESER LIZENZ EINZUSEHEN, BESUCHEN SIE BITTE:

[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSE/BY-NC-ND/2.0/DE](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/de)

AUF DER LETZTEN SEITE DIESES BUCHES FINDEN SIE WEITERE EINZELHEITEN
ÜBER IHRE RECHTE UND EINSCHRÄNKUNGEN UNTER DIESER LIZENZ.

ERSTAUFLAGE 2021; GEDRUCKT IN DEUTSCHLAND.



DIESES WERK IST LIZENSIERT UNTER DER CREATIVE COMMONS INTERNATIONALEN LIZENZ
NAMENS NENNUNG – NICHT KOMMERZIELL – KEINE BEARBEITUNGEN 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0).
UM EINE KOPIE DIESER LIZENZ EINZUSEHEN, BESUCHEN SIE BITTE
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

SIE DÜRFEN:

- TEILEN — DAS MATERIAL IN JEDWEDEM FORMAT ODER MEDIUM
VERVIELFÄLTIGEN UND WEITERVERBREITEN.
DER LIZENZGEBER KANN DIESE FREIHEITEN NICHT WIDERRUFEN,
SOLANGE SIE SICH AN DIE LIZENZBEDINGUNGEN HALTEN.

UNTER FOLGENDEN BEDINGUNGEN:

- NAMENS NENNUNG — SIE MÜSSEN ANGEMESSENE URHEBER- UND RECHTEANGABEN
MACHEN, EINEN LINK ZUR LIZENZ BEIFÜGEN UND ANGEBEN, OB ÄNDERUNGEN VORGENOMMEN
WURDEN. DIESE ANGABEN DÜRFEN IN JEDER ANGEMESSENEN ART UND WEISE GEMACHT WERDEN,
ALLERDINGS NICHT SO, DASS DER EINDRUCK ENTSTEHT, DER LIZENZGEBER
UNTERSTÜTZE GERADE SIE ODER IHRE NUTZUNG BESONDERS.
- NICHT KOMMERZIELL — SIE DÜRFEN DAS MATERIAL NICHT FÜR
KOMMERZIELLE ZWECKE NUTZEN.
- KEINE BEARBEITUNGEN — WENN SIE DAS MATERIAL REMIXEN,
VERÄNDERN ODER DARAUFGÄN ANDERWEITIG DIREKT AUFBAUEN,
DÜRFEN SIE DIE BEARBEITETE FASSUNG DES MATERIALS NICHT VERBREITEN.
- KEINE WEITEREN EINSCHRÄNKUNGEN — SIE DÜRFEN KEINE ZUSÄTZLICHEN KLAUSELN ODER
TECHNISCHE VERFAHREN EINSETZEN, DIE ANDEREN RECHTLICH IRGENDWAS
UNTERSAGEN, WAS DIE LIZENZ ERLAUBT.

WEITERE INFORMATIONEN:

SIE MÜSSEN SICH NICHT AN DIESE LIZENZ HALTEN HINSICHTLICH SOLCHER TEILE DES MATERIALS,
DIE GEMEINFREI SIND, ODER SOWEIT IHRE NUTZUNGSHANDLUNGEN
DURCH AUSNAHMEN UND SCHRANKEN DES URHEBERRECHTS GEDECKT SIND.

ES WERDEN KEINE GARANTIEEN GEGEBEN UND AUCH KEINE GEWÄHR GELEISTET.
DIE LIZENZ VERSCHAFFT IHNEN MÖGLICHERWEISE NICHT ALLE ERLAUBNISSE,
DIE SIE FÜR DIE JEWEILIGE NUTZUNG BRAUCHEN.

ES KÖNNEN BEISPIELSWEISE ANDERE RECHTE WIE PERSÖNLICHKEITS-
UND DATENSCHUTZRECHTE ZU BEACHTEN SEIN, DIE IHRE NUTZUNG DES MATERIALS
ENTSPRECHEND BESCHRÄNKEN.



Dieser Leitfaden soll dir helfen,
aus der Hektik des Alltags auszusteigen
und binnen weniger Minuten zu Klarheit
und innerer Ruhe zu finden –
in der Zeit, die du brauchen würdest,
um eine Tasse Tee zu trinken.



DHAMMAPALA VERLAG
NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG