

Bao und die Spinne

Bao, der kleine Panda stapfte durch den Wald und dachte darüber nach, was er von Dashan, dem Elefanten über das Geheimnis der Gelassenheit erfahren hatte, als ihn ein Glitzern in einem Busch neugierig machte. Das perfekt gewobene Netz einer Spinne! Bao sah sich das Wunderwerk an und staunte über das bunte Funkeln der Tautropfen im Netz.

„Guten Morgen, Bär.“ Eine kleine Stimme kam aus einer im Dunkel der Blätter liegenden Ecke. „Pass auf, dass du mein Netz nicht kaputt machst!“

„Natürlich!“, rief Bao. „Liebe Spinne, darf ich dich etwas fragen? Was mich nämlich schon immer interessiert hat: Wieso bleibst du nicht selbst in deinem Netz hängen?“

Dschi-Dschu, die Spinne, rannte in die Mitte ihres Netzes. „Ganz einfach – ich bleibe stets achtsam. Meine Beine sind meine Augen.“ Sie hob ein Bein und setzte es einen Schritt nach vorn – doch dann zog sie es wieder zurück. „Ich spüre, dass mein Netz hier klebrig ist – und dorthin setze ich meine Beine nicht.“ Und wieder setzte sie das Bein nach vorn, doch auf den Faden daneben. Und nun mit einem anderen Bein, immer schneller lief sie über das Netz. „Siehst du? Mit stetiger Achtsamkeit Sorge ich dafür, dass ich mich nicht selbst fange.“ Bao staunte. Da kam eine Fliege angesurrt und Dschi-Dschu zischte Bao zu. „Still jetzt!“

Die Fliege flog auf das Netz zu, setzte sich darauf und putzte sich munter die Flügel. Dann flog sie wieder auf und summte im Fortfliegen: „Danke für die Lehre, liebe Spinne! Achtsamkeit ist tatsächlich nicht so schwer!“ Und dann machte sie ein paar Geräusche, die fast wie ein Lachen klangen und summte davon.

„Oh,“ sagte Bao nachdenklich. „Achtsamkeit hilft also nicht nur dabei, die Dinge besser zu machen, sondern auch sich nicht einfangen zu lassen von Leuten, die einen aussaugen wollen...“

Achtsamkeit, meinte Buddha, sei eines der wichtigsten Dinge überhaupt. Und tatsächlich kann Achtsamkeit auch den Weg zur Gelassenheit enorm erleichtern. Ja, man könnte sogar sagen, dass Achtsamkeit einer der besten Wege zur Gelassenheit ist.

Wenn wir in Aufregung geraten, hat das natürlich einen Grund. Doch ist der Grund, der scheinbar für die Aufregung ist, wirklich schuld an den unangenehmen Gefühlen, die wir dabei erleben?

Vielleicht scheint es nur so. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit einmal nur auf das richten, was wir gerade empfinden, ohne es sofort zu bewerten, verschwindet das, was uns stresst meist ganz schnell. Wir sehen, dass wir nicht automatisch reagieren *müssen*. Natürlich können wir – doch wenn wir erst einmal nur wahrnehmen, was gerade da ist, verschwindet die Erregung. Die ist meistens nämlich nur ein Hochschaukeln: Wir erleben etwas und es ist unangenehm – dann richten wir die Gedanken auf das Unangenehme, wir würden es doch gerne loswürden, wie schlimm es ist, oje, wäre doch nicht, könnten wir doch... Wir kreisen mit Gefühlen und Gedanken um das Unangenehme und halten es fest, anstatt es einfach anzusehen und loszulassen.

Wir glauben, zu wissen, was wir fühlen, was wir denken, was wir tun – aber meist sind wir weit davon entfernt, zu wissen, was wir tun, fühlen und denken.

Sieh genau hin!

Sieh einmal hin, wie deine Gefühle deine Gedanken, deinen Körper und dein Tun bestimmen: Wenn du einfach nur ganz bewusst hinsiehst, wirst du schon vieles sehen, was du vorher nicht gesehen hast. Und nun hör mal für einen Moment auf, das, was du siehst zu beurteilen oder zu bewerten. Sieh einfach nur hin.

In dem Moment, wo dir das wirklich gelingt, bist du im Augenblick angekommen. Sorgen oder Aufregung wirst du in diesem Augenblick nicht finden. Der Augenblick ist einfach da – und du betrachtest ihn.

Je häufiger du das tust, desto mehr wird es dir zur Gewohnheit und schließlich wirst du ganz von selbst, wenn Stress auf dich zukommt, erst einmal die Ruhe des Augenblicks finden und gelassen und kraftvoll handeln können.

Denn das ist eines der Geheimnisse der Gelassenheit: Mit seiner ganzen Seele zu verstehen, dass Gelassenheit eine große Quelle der Kraft ist – gelassen geht alles besser, einfacher und leichter.