



kailash



*Christophe André*

*Das kleine  
Buch der  
Achtsamkeit*

Aus dem Französischen von  
Katja Hald



kailash

Die französische Ausgabe erschien 2012 unter dem Titel  
»Sérénité. 25 histoires d'équilibre intérieur« bei Editions Odile Jacob, Paris.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Tauro* liefert Papier Union.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 Editions Odile Jacob

Lektorat: Birgit Groll

Umschlaggestaltung: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München

Illustration: Franziska Misselwitz

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna A.S., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-424-63083-1

www.kailash-verlag.de

# Inhalt

Innere Ausgeglichenheit am Beispiel einer Küchenfliege

8

1 – Innere Ausgeglichenheit

12

2 – Die Seele und ihre Stimmungen

16

3 – Positive Stimmungen

20

4 – Negative Stimmungen

24

5 – Positiv denken? Wege zum inneren Gleichgewicht

28

6 – Das Grübeln beenden

32

7 – Tagebuch schreiben

36

8 – Verletzlichkeit

42

9 – Schmerz und Leiden	48
10 – Stimmungen akzeptieren	54
11 – Mitgefühl mit sich selbst haben	60
12 – Loslassen	66
13 – Ruhe und Energie	72
14 – Versetze deinen Körper in gute Laune!	78
15 – Entspanne dich!	84
16 – Lächeln	90
17 – Die Schattenseiten des Materialismus	94
18 – Das Hier und Jetzt	100

19 – Achtsam leben

106

20 – Weisheit

112

21 – Erwachen

120

22 – Das Glück als vergängliche Erfahrung akzeptieren

124

23 – Glücklich leben und sterben

130

24 – Die Augenblicke des Glücks genießen

136

25 – Kleine Glücksmomente

140

Man nennt es Morgenröte ...

146

Nachwort

150

Über den Autor

175

Innere  
Ausgeglichenheit  
am Beispiel einer  
Küchenfliege





*Bssssssssssss ...*

Alles begann mit dem Summen einer Fliege. Normalerweise nervt dich dieses Geräusch, aber in diesem Moment nicht: vielmehr beruhigt es dich. Es ist einfach Teil des Lebens. Genauso wie die kleine Wolke, die am Himmel vorüberzieht, oder die Krümel auf dem Tisch in der nun menschenleeren Küche. Es ist ein Sommernachmittag in den Ferien, die einen halten ein Mittagschläfchen, andere sind zu einem Spaziergang aufgebrochen. Du bist im Haus geblieben, um zu schmökern und einfach nichts zu tun. Gerade bist du in die Küche gekommen. Du schaust dich um, lauschst der Stille, einer belebten Stille: dem Ticken der Wanduhr, dem Brummen des alten Kühlschranks. Und der Fliege.

Ihr Summen ist noch ein paar Sekunden zu hören, dann verstummt es. Das Tier hat den Ausgang gefunden. Nun breitet sich eine noch größere Stille aus, und es entsteht eine merkwürdige Stimmung. Wie nennt man das doch gleich, dieses angenehme Gefühl ohne besondere Ursache? Die Gewissheit, dass alles am rechten Platz ist und es dir an überhaupt nichts fehlt? Ist das innere Ausgeglichenheit?

Ja, genau das ist es. Ein unglaublich angenehmes Gefühl. Es fühlt sich ein bisschen anders an als Glück. Dabei geht es nicht um Befriedigung oder Vollkommenheit. Auch nicht um Freude, denn es ist nicht verbunden mit Überschwang, der Lust aufzuspringen, zu singen, jemandem um den Hals zu fallen. Nein, es ist ein-

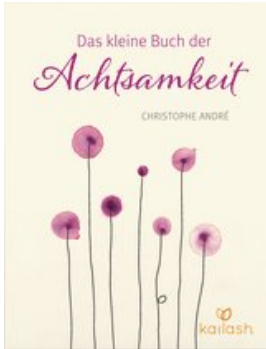
fach nur die Wahrnehmung, dass du mit der Welt im Einklang bist. Diese Empfindung kommt sowohl von innen als auch von außen, sie betrifft den Körper und die Seele. In *Das Buch der Unruhe des Hilfsbuchhalters Bernardo Soares* schreibt Fernando Pessoa in einer wunderbaren Passage: »Wie ein nutzloser Gegenstand sinkt eine tiefe Ruhe sanft in das Innerste meines Daseins hinab.«

Du hast das Bedürfnis, innezuhalten und den Moment auszukosten. Diese ruhige, gelassene Sicherheit. Die Schranken zwischen dir und der Welt sind für einen Moment aufgehoben: Es gibt keine Grenzen mehr, nur noch Verbundenheit. Dir fehlt es an nichts, du hast vor nichts mehr Angst. Keine Bedürfnisse mehr, alles ist da, längst da. Es ist, als würde ein Engel vorüberfliegen. Du spürst, dass dies ein besonderer Moment ist. Und du verweilst noch ein bisschen darin. Hältst, so gut du kannst, fest an diesem Moment, der langsam zerrinnt. Nur spüren und empfinden, nicht denken, nicht analysieren. Und natürlich nicht bewegen, einfach nichts tun. Nur atmen und schauen. Nichts hat sich verändert, alles ist wie immer. Auch du bist wie immer. Wäre da nicht ... Etwas Unerklärliches ist geschehen. Du spürst einen Hauch von Ewigkeit, der wahrscheinlich nicht lange anhalten wird. Aber du genießt jede Sekunde.

Bsssssss ... Ach, da ist sie ja wieder, die Fliege. Stimmen kommen näher. Gleich wird man wieder zu anderen Dingen übergehen. Auch das wird angenehm sein, aber anders. Nicht so ätherisch, nicht so überirdisch. Du kehrst in deine gewohnte Welt zurück (die du natürlich auch liebst). Christian Bobin, ein geistreicher

und empfindsamer Dichter, schrieb einmal: »In jeder Sekunde betreten oder verlassen wir das Paradies.« Das trifft es genau. In ein paar Sekunden wirst du das Paradies wieder verlassen. Ohne Reue. War es doch schön, ein bisschen davon genießen zu können! Und du weißt, dass du dorthin zurückkehren wirst ...





Christophe André

**Das kleine Buch der Achtsamkeit**

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, 176 Seiten, 13,5 x 17,5 cm  
ISBN: 978-3-424-63083-1

Kailash

Erscheinungstermin: August 2013

Achtsamkeitsübungen und Inspirationen für jeden Tag

Eigentlich will jeder gelassen sein, sich ausgeglichen fühlen, egal was passiert. Aber das Leben ist nicht gleichförmig. Jeden Tag aufs Neue werden wir beunruhigt und bewegt. Unsere „inneren“ Dämonen erwachen: Wir sind verunsichert und gestresst. Wir leiden. Anhand 25 kleiner Episoden aus der Gefühlswelt und dem täglichen Leben zeigt Christophe André, wie wir achtsamer werden mit uns und mit unserer Umwelt. Wir hören leichter auf unsere innere Stimme und finden Harmonie, wenn wir Achtsamkeitsmomente annehmen.