

## Leben Sie schon oder hetzen Sie noch?

Ein essenziell wichtiger Schlüssel für erfolgreiches **Slowing Down heißt „Achtsamkeit schulen“**. Der von Thich Nhat Hanh gegründete Orden Intersein hat zu diesem Zweck 14 Übungswege festgeschrieben, die jedes Mitglied in seinem Alltag beständig zu praktizieren hat. Viele davon bieten sich auch für Nicht-Ordensmitglieder an, um Schritt für Schritt den Weg zu einem friedlichen, erfüllten Leben zu gehen. Aus Platzgründen kann hier nur eine Auswahl abgedruckt werden.

### Gesund und einfach leben

Im Bewusstsein, dass wahres Glück in Frieden, Festigkeit, Freiheit und Mitgefühl wurzelt, nicht aber in Reichtum und Ruhm, sind wir entschlossen, unser Leben **nicht auf Ruhm, Profit, Reichtum** oder sinnliches Vergnügen **auszurichten** und auch keine Reichtümer anzuhäufen, solange Millionen hungern und sterben. Wir verpflichten uns, ein einfaches Leben zu führen und unsere Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen zu teilen, die in Not sind. Wir üben uns, achtsam zu essen, zu trinken und zu konsumieren und auf Alkohol, Drogen und andere Mittel zu verzichten, die uns und unserer Gesellschaft körperlich und geistig schaden können.

### Glücklich im gegenwärtigen Moment verweilen

Im Bewusstsein, dass Leben nur im gegenwärtigen Augenblick stattfindet und dass es nur im Hier und Jetzt möglich ist, glücklich zu leben, verpflichten wir uns zu der Übung, **jeden Augenblick des täglichen Lebens in tiefer Bewusstheit zu leben**. Wir wollen versuchen, uns nicht in Zerstreuungen oder im Bedauern über die Vergangenheit oder in Sorgen über die Zukunft zu verlieren. Wir wollen uns in der Gegenwart nicht von Begehrlichkeiten, Ärger oder Eifersucht gefangen nehmen lassen. Wir wollen achtsames Atmen üben, um zu dem zurückzukommen, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Wir sind entschlossen, die Kunst des achtsamen Lebens zu erlernen, indem wir die wunderbaren, erfrischenden und heilenden Kräfte berühren, die wir in und um uns herum vorfinden. Indem wir den Samen der Freude, des Friedens, der Liebe und des Verstehens in uns Nahrung geben, fördern wir den Prozess der Transformation und Heilung in unserem Bewusstsein.

### Rechter Lebenserwerb

Im Bewusstsein, dass unserer Umwelt und Gesellschaft Gewalt und großes Unrecht angetan worden ist, sind wir entschlossen, in unserem Lebenserwerb den Menschen und der Natur nicht zu schaden. Wir wollen unser Bestes tun und eine Lebensweise wählen, die dazu beiträgt, unser Ideal von Verstehen und Mitgefühl zu verwirklichen. In Kenntnis der wirtschaftlichen, politischen und sozialen Wirklichkeiten unserer Welt wollen wir uns als Konsumentinnen und Konsumenten und Bürgerinnen und Bürger **verantwortungsbewusst verhalten** und nicht in Unternehmen investieren, die andere ihrer Lebensmöglichkeiten berauben.

### Freigiebigkeit

Im Bewusstsein, dass durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung Leiden entsteht, verpflichten wir uns, liebende Güte zu pflegen und Wege zu beschreiten, die zum Wohlergehen von Menschen, Tieren, Pflanzen und Ökosystemen beitragen. Wir wollen Freigiebigkeit praktizieren, indem wir unsere Zeit, **Energie und materiellen Mittel** mit denen **teilen**, die in Not sind. Wir sind entschlossen, nicht zu stehlen und nichts zu besitzen, was anderen zusteht. Wir wollen das Eigentum anderer achten und werden andere davon abhalten, sich am menschlichen Leiden und am Leiden anderer Wesen zu bereichern.

[www.intersein.de](http://www.intersein.de)

[www.romhardt.com](http://www.romhardt.com)



**Kai Romhardt**  
bemüht sich, die buddhistische Achtsamkeitspraxis mitten im Alltag zu leben und sie zugänglich zu machen.  
bemüht sich, die buddhistische Achtsamkeitspraxis mitten im Alltag zu leben und sie zugänglich zu machen.  
Menschen, insbesondere in der Wirtschaft,

## All You Need Is Love... und etwas zum Schreiben

*Nehmen Sie sich Zeit. Suchen Sie sich einen guten Platz, entspannen Sie sich, genießen Sie vielleicht ruhige Musik oder was immer Ihnen guttut und lassen Sie sich auf die Liebe ein: Was bedeutet Liebe für mich? Was empfinde ich? Verbinden Sie sich mit dieser Qualität und geben Sie ihr Raum in Ihrem Innersten.*



Jetzt sind Sie bereit, um sich an dem außergewöhnlichen Kulturprojekt von Johannes Broinger zu beteiligen. Schreiben Sie nun das Wort „Liebe“ auf ein Blatt Papier, stecken Sie es in ein Kuvert und senden Sie es ab – an **Johannes Broinger, Amberg 26, 4209 Engerwitzdorf**. Die gesammelten Signaturen der Liebe verwebt der oberösterreichische Therapeut und Farbdesigner zu einem kalligrafischen Energiefeld – einem textilen Wandteppich in der Größe von 2 x 6 Metern. Die wertvollen Originalsignaturen werden in einem Glaskorpus aufbewahrt und sollen gemeinsam mit Wandteppich einen Kraftort der Liebe schaffen.

Broinger möchte mit seinem Projekt eine essenzielle, individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema Liebe bewirken. Liebe lässt sich nicht durch einseitige oder fest gefügte Weltanschauungen bewerten und eingrenzen. Liebe ist nicht fassbar, rational schwer definierbar – trotzdem ist sie das zentrale Thema unserer gesamten Gesellschaft und auch das jedes einzelnen Menschen als Teil dieser Gesellschaft.

Im Laufe des Projekts werden tausende Menschen für wenige Momente den Alltag vergessen und sich in guter Atmosphäre auf das Wort Liebe einlassen, sich damit verbinden und diesem machtvollen Wert in ihrem Inneren Raum geben. Broingers Ziel ist es, die dabei freigesetzten Energien zu bündeln und die Gedanken, Gefühle und Emotionen aller Menschen, die sich auf diesen Wert einlassen, erleb-, spür- und sichtbar zu machen. Das Ergebnis wird voraussichtlich 2011 im gugler forum melk präsentiert werden. Rückfragen sind jederzeit auch telefonisch möglich: 0664/310 41 33.

[www.signatur-liebe.com](http://www.signatur-liebe.com)