

Meditation am Telefon

Das Telefon ist sehr praktisch, kann aber auch zu einem Tyrannen werden. Vielleicht stört uns sein Klingeln, oder es kommen zu viele Anrufe, die uns nur aufhalten. Wenn wir am Telefon reden, vergessen wir leicht, daß wir am Telefon sind, und vergeuden kostbare Zeit – und Geld. Oft reden wir über Dinge, die gar nicht so wichtig sind. Wie oft haben wir nicht schon die Telefonrechnung erhalten und sind zusammengezuckt, weil sie so hoch war? Die Glocke des Telefons erzeugt in uns eine Art Schwingung und manchmal auch etwas Angst: »Wer ruft an? Sind es gute oder schlechte Nachrichten?« Dennoch ist in uns eine Kraft, die uns zum Telefon zieht und der wir nicht widerstehen können. Wir sind Opfer unseres Telefons.

Ich schlage vor, daß du das nächste Mal, wenn du das Telefon klingeln hörst, einfach bleibst, wo du bist, bewußt ein- und ausatmest, dir selbst zulächelst und diesen Vers sprichst: »Hör hin, hör hin. Dieser wunderbare Klang bringt mich zu meinem wahren Selbst zurück.« Ertönt das Klingeln zum zweitenmal, kannst du den Vers wiederholen, und dein Lächeln wird sogar ein bißchen sicherer sein. Wenn du lächelst, lockern sich deine Gesichtsmuskeln, und deine Anspannung legt sich rasch.

Du kannst es dir leisten, dieses Atmen und Lächeln zu üben, denn wenn die Anrufer etwas Wichtiges mitzuteilen haben, werden sie bestimmt mindestens drei Klingelzeichen abwarten. Klingelt das Telefon zum drittenmal, kannst du weiter das Atmen und Lächeln üben, während du gemächlich in aller Würde zum Telefon gehst. Du mußt dich nach niemand richten. Du weißt, daß du nicht nur für dich, sondern auch für die anderen Menschen lächelst. Bist du gereizt, werden die anderen deine negative Stimmung aufnehmen. Da du aber bewußt geatmet und gelächelt hast, verweilst du in der Achtsamkeit: Was für ein Glück für die Anrufer, wenn du den Hörer abhebst!

Solltest du jemand anrufen, kannst du vorher ebenfalls dreimal ein- und ausatmen und dann wählen. Sobald du das Klingelzeichen des anderen Telefon hörst, weißt du, daß deine Freundin Atmen und Lächeln übt und erst nach dem dritten Klingeln abheben wird. Du sagst dir also: »Sie ist beim Atmen, warum ich nicht auch?« Du übst das Ein- und Ausatmen, und sie tut es auch. Eine phantastische Sache!

Du brauchst keine Meditationshalle aufzusuchen, um diese wunderbare Meditationübung durchzuführen. Du kannst sie zu Hause und im Büro machen (ich weiß nicht, ob Telefonisten auch üben können, wo doch so viele Telefone gleichzeitig klingeln. Ich zähle auf dich, daß du dir eine Möglichkeit ausdenkst, wie auch die Telefonisten die Meditation am Telefon üben können. Die von uns jedoch, die keine Telefonisten sind, haben das Recht, dreimal zu atmen.) Die Meditationübung am Telefon

kann Streß und Niedergeschlagenheit entgegenwirken und Achtsamkeit in unseren Alltag bringen.

Aus dem Buch

Thich Nhat Hanh

Ich pflanze ein Lächeln

Der Weg der Achtsamkeit Mit einem

Vorwort der Dalai Lama

ISBN 3-442-30572-1