

## **Das sechste Achtsamkeitstraining - Lächeln mit dem Leben**

Im Bewusstsein des Leidens, das durch einen Mangel an guter Laune verursacht wird, und mich an das Gatha „Kein Sonnenschein - Kein Lotus“ erinnernd, verpflichte ich mich, mein Lächeln, das Lächeln meiner Lieben, meiner Gemeinschaft und der Gesellschaft zu kultivieren.

Ich bin entschlossen, mich daran zu erinnern, dass ich nicht mehr oder weniger wichtig bin als jede(r) andere, und dass viel Leid entstehen kann, wenn ich mich selbst, meine Gedanken, Gefühle und mentalen Formationen oder irgendjemand anderen zu ernst nehme.

Ich bin entschlossen, regelmäßig zu spielen, Säuglinge, pelzige Tiere und liebe Freundinnen zu umarmen, Kuschelfilme anzusehen, fröhliche Bücher zu lesen und alles zu tun, meine eigene Lebensfreude und die Lebensfreude meiner Mitmenschen zu nähren.

Ich verpflichte mich, mich daran zu erinnern, dass es ein Geschenk ist, hier zu sein und dass Demut und Humor Geschwister sind, die zusammen tanzen und das Leben schön machen.

*Diese Achtsamkeitsübung wurde von amerikanischen OI-Sangha-Freundinnen formuliert und am 01.04.2022 veröffentlicht. Richard Brady hat es nun mit der ganzen Welt geteilt und wir haben es ein wenig an unsere deutsche Kultur angepasst.*

(Quelle: Intersein-Orden)