

Lächeln als Übung

Bei der Übung »*Während ich einatme, lächle ich*« fragt ihr euch vielleicht:
Warum sollte ich lächeln, wenn doch keine Freude in mir ist?

Die Antwort ist:
Lächeln ist eine Übung.

In unserem Gesicht gibt es mehr als dreihundert Muskeln.
Wenn ihr wütend oder ängstlich seid, spannen sich diese Muskeln an. Die Anspannung dieser Muskeln ruft ein Gefühl von Ernst und Starrheit hervor. Wenn ihr aber wisst, wie ihr einatmet, und dabei ein Lächeln hervorbringt, werdet ihr diese Verkrampfungen auflösen können - dies ist die Übung, die ich »Mund-Yoga« nenne.

Macht Lächeln zu einer Übung. Atmet ein und lächelt einfach - die Anspannung wird verschwinden, und ihr werdet euch wesentlich besser fühlen.

Es gibt sicher Momente, da ein Gefühl der Freude euch spontan zum Lächeln bringt. Vielleicht kennt ihr aber auch Momente, da ein Lächeln, das ihr bewusst hervorbringt, innere Entspannung, Ruhe, und Freude zur Folge hat. Ich warte jedenfalls nicht ab, bis ein Gefühl von Freude in mir ein Lächeln hervorruft; Freude mag später kommen.

Manchmal, wenn ich nachts allein in meinem Zimmer bin, lächle ich mir selbst zu. Ich tue dies in der Absicht, mir selbst freundliche Zuneigung zu schenken, gut für mich selbst zu sorgen, mich selbst zu lieben. Ich weiß, dass ich nicht wirklich fähig bin, für jemand anderen zu sorgen, wenn ich nicht fähig bin, für mich selbst zu sorgen.

Uns selbst Mitgefühl zu schenken ist eine sehr wichtige Übung. Wenn wir müde, wütend oder verzweifelt sind, sollten wir wissen, wie wir zu uns selbst zurückfinden und wie wir sorgsam mit unserer Müdigkeit, unserer Wut und Verzweiflung umgehen können.

Das ist der Grund, warum wir Lächeln, achtsames Gehen, Atmen und Essen üben.