

## AB 13 – Modul 4

### **Achtsamkeit**

Mit Achtsamkeit ist eine geistige Einstellung gemeint, in der man sich um ein breites und gleichmütig - akzeptierendes Achtgeben auf alle Phänomene bemüht, die "im Geist", also "in" der Wahrnehmung oder Vorstellung ("im Bewusstsein") auftauchen: Gedanken aller Art wie Erinnerungen oder sonstige Vorstellungen, Sinneswahrnehmungen aus der Umgebung sowie aus dem eigenen Körperinneren einschließlich aller emotionalen Vorgänge.

Einübung und Entwicklung einer derart breiten Achtsamkeit ermöglicht psychologisch ein offenes und umfassendes Gewahrwerden – und mit der Zeit schließlich auch beständiges Gewahrbleiben – aller geistigen Vorgänge einschließlich eines unablässigen Gewahrseins seiner Wahrnehmungen vom eigenen Handeln und Verhalten in der jeweiligen Umwelt.

Achtsamkeit heißt, alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst wahrzunehmen, ohne zu urteilen. Oft verliert man den gegenwärtigen Augenblick aus den Augen, die einzige Zeit, in der man handeln und die man erleben kann. Wenn sich die Gedanken nur noch in der Zukunft oder der Vergangenheit befinden, ist es nicht mehr möglich, präsent zu sein, weder bei kleinen noch bei großen Ereignissen – das Leben rauscht förmlich vorbei, ohne gelebt zu werden.

Durch Achtsamkeit ist es möglich, innezuhalten und die Atmung, den Körper und die Gedanken aufmerksam wahrzunehmen, ohne sie direkt beurteilen oder verändern zu wollen. Dadurch ist ein tieferes Verständnis für sich selbst möglich. Man erkennt, dass man auch in stressigen oder kritischen Situationen wach und aufmerksam handeln kann, ohne sich in der Situation zu verlieren und nur noch automatisch zu reagieren.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern.