

Text - Achtsamkeit

Die tatsächliche Erfahrung von Achtsamkeit liegt jenseits von Worten und Vorstellungen. Man kann sie nur durch die eigene direkte Übung machen. In der Wahrheit Ihrer eigenen direkten Praxiserfahrung liegt das tatsächliche Verständnis von Achtsamkeit.

(Bei nicht-achtsam sein)... wie fixe Ansichten und Einstellungen uns für die Dinge, die direkt vor unseren Augen liegen, blind machen können und inwiefern wir einen hohen Preis dafür zahlen.

Aufgrund der tief verwurzelten Gewohnheiten der Zerstreuung und Unaufmerksamkeit, die unsere Verbindung zum gegenwärtigen Augenblick und zu uns selbst unterbrechen, brauchen wir wirkliche Hingabe und Anstrengung, um achtsam in unserem täglichen Leben sein zu können.

(Jeffrey Brantley 2003)

Aber seien Sie gewarnt! Es ist eine Herausforderung, das zu tun, was hier verlangt wird. Achtsamkeit ist nicht immer leicht zu entwickeln oder aufrechtzuerhalten. Es wird Momente geben, in denen Sie voller Zweifel sind und nicht mehr üben wollen. Es wird Zeiten geben, in denen Sie es nicht mehr ausstehen können. Aber Sie müssen es gar nicht leiden können - tun Sie es einfach nur.



Text - Achtsamkeit

Es erfordert Anstrengung, Achtsamkeit zu entwickeln. Die Gewohnheiten der Unaufmerksamkeit und Ablenkung, die wir ein Leben lang entwickelt haben, zu ändern, ist harte Arbeit.

(Jeffrey Brantley 2003)

Nach Jon Kabat-Zinn (1990)

Einfach ausgedrückt ist Achtsamkeit Bewusstheit von Moment zu Moment. Man entwickelt sie, indem man Dinge, an denen man gewöhnlich keinen Gedanken verschwendet, absichtlich Aufmerksamkeit schenkt. Es ist eine systematische Herangehensweise, um auf der Grundlage unserer inneren Fähigkeit zu Entspannung, Aufmerksamkeit, Bewusstheit und Einsicht neue Arten der Steuerung und Weisheit in unsrem Leben zu entwickeln.