



ANNEA WORKS - HEILWERKSTÄTTE

ÜBER ACHTSAMKEIT

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet ganz einfach dem Augenblick, allem was gerade auftaucht, bewusst unsere ganze Aufmerksamkeit zu schenken. Es wird ein absichtsloses Beobachten, ein Gewahrsein ohne Interpretation oder Bewertung kultiviert. Es ist eine Einladung an uns selbst, alles, was in uns und um uns auftaucht mit Ruhe und Gleichmut zu betrachten, hier, jetzt, in diesem Moment, so gut wir können.

Mit der Zeit können sich Erkenntnisse, Einsichten und tiefe Erfahrungen von Stille und Freude einstellen. Aber es wäre nicht im rechten Sinne zu sagen, das Ziel der Praxis sei, diese Erfahrungen zu erschaffen. Im Geist der Achtsamkeit zu praktizieren heißt, sich um seiner selbst willen der Praxis hinzugeben und jeden Augenblick, so zu nehmen, wie er ist und dann damit umzugehen. So wird der Alltag zur Praxis bzw. zum Lehrmeister.

Achtsamkeitspraxis hat ihre Wurzeln in der zweieinhalbtausend Jahre alten 'Satipatthana-Sutra' der buddhistischen Lehren.

Was bedeutet es achtsam zu leben?

Achtsamkeit zu üben bedeutet einen Bewusstseinszustand zu kultivieren, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen. Mit zunehmender Achtsamkeit reduzieren sich gewohnheitsmäßige, automatische und unbewusste Reaktionen auf das gegenwärtige Erleben. Dies führt wiederum zu authentischem, selbstbewusstem und der Situation angemessenem Handeln.

Wer dauerhaft achtsam lebt, stellt in der Regel fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Er entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen

Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein. Im Einzelnen kann dies verschiedene Auswirkungen haben:

- Ein klareres Verständnis für sich selbst entwickeln
- Zugang zu inneren Ressourcen finden
- Einengende innere Grenzen erweitern
- Beruhigung und Stabilisierung des Geistes
- Stress und emotionalen Belastungen besser gewachsen sein
- Mehr Selbstbewußtsein und Selbstakzeptanz entwickeln
- Die eigenen Kräfte in sinnvolle Kanäle lenken
- Selbstbestimmter und selbstbewusster handeln
- Freundlich, aber bestimmt Grenzen setzen
- Mehr Gleichgewicht, Stabilität, Souveränität und Lebensfreude
- In schwierigen Momenten das innere Gleichgewicht wahren

Achtsamkeit & unbewusste Verhaltensstrukturen

Durch Erziehung und Erfahrungen entstandene mentale und emotionale Konditionierungen führen zu unbewusst und automatisch ablaufenden Reaktionsmustern. Diese sind in der Regel begleitet von festgelegten Meinungen und Bewertungen, welche meist verhindern, dass eine lösungsorientierte Betrachtung der jeweiligen Situation erreicht werden kann.

Durch das stete Üben von Achtsamkeit, wächst die Bereitschaft, das eigene innere Erleben sowie die jeweilige Situation erst einmal ohne Wertung wahr- und anzunehmen. Daraus entsteht eine Art Innehalten im Moment, welches bewirkt, dass ansonsten unbewusst ablaufende Reaktionen erkannt werden können. Auf dieser Basis ist es dann wiederum möglich, bewusst z.B mitfühlende, liebevolle Verhaltenstrukturen wachsen zu lassen.

Achtsamkeit, das INNERE SELBST und EINHEIT

Unser SELBST ist reines Gewahrsein. Es ist alles, was ist - der EINE große Geist. Es ist erlebbar als eine Ebene von tiefer Stille & Ruhe, einem Zustand reinen Beobachtens. Durch das Üben von Achtsamkeit wird die bewusste Wahrnehmung des inneren Selbst gestärkt und vertieft. Dies zeigt sich u.a. durch das vermehrte Empfinden von Gefühlsqualitäten wie innerem Frieden, Mitgefühl, Güte, Wohlwollen, Leichtigkeit und Freude.