

Die Wurzeln der Achtsamkeit

Ursprünglich kommt der Gedanke der Achtsamkeit

- ✿ aus der buddhistischen Lehre (dort "sati" genannt, was so viel wie Gewahrsein bedeutet)
- ✿ und im Pali-Kanon, den ältesten Schriften des Buddhismus, als der einzige Weg zur Überwindung von Leiden, Schmerz und Trübsal beschrieben. Hierbei handelt es sich um Erkenntnis und ein Verständnis die Welt zu erhalten und Achtsamkeit als Quelle der inneren Ruhe, der Gelassenheit, der Bewusstheit für das eigene Leben und seinen Lebensumständen zu nutzen.

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

Der Buddha beschreibt vier Bereiche, in denen Du Achtsamkeit kultivieren kannst:

1. Achtsamkeit auf den Körper
2. Achtsamkeit auf Gefühle/Empfindungen
3. Achtsamkeit auf den Geist
4. Achtsamkeit auf geistige Objekte/Phänomene/ Die Muster Deines Geistes*

Die ursprüngliche Lehre betont,

- ✿ dass Achtsamkeit nicht isoliert praktiziert wird, sondern eingebettet ist in ethisches Verhalten und Weisheit
- ✿ es ist ein Weg, die Muster von Gier, Hass und Unwissenheit zu erkennen und zu transformieren
- ✿ den Wunsch, daraus Orientierung für ein praktisches Handeln in der Welt zu gewinnen, um unser psychisch-geistiges Potenzial auszuschöpfen, und Leiden nachhaltig zu überwinden.



EINLADUNG zum
kostenfreien
WEBINAR
Stärke finden im Jetzt –
Yoga & Achtsamkeit als
Wegbegleiter

Buddha war wie ein früher Psychologe und Philosoph, der herausfand: Wenn wir lernen, bewusst wahrzunehmen was in uns und um uns herum passiert, leiden wir weniger und leben zufriedener.

Die buddhistische Geistesschulung basiert auf der Erforschung u. Beobachtung des Geistes und der Psyche mittels Meditation und Achtsamkeit.

Die Wurzeln der Achtsamkeit

Was bedeutet das für Dich heute?*

- ✿ Stell dir vor, du gehst durch deinen Alltag und bemerkst plötzlich, wie deine Schultern verspannt sind, oder wie sich Ärger in deinem Bauch zusammenzieht. Das ist sati = Achtsamkeit – Gewahrsein in Aktion - dieses wache, nicht-wertende Gewahrsein dessen, was gerade geschieht.
- ✿ Du beobachtest die Muster deines Geistes* - wie Gedanken entstehen und vergehen, wie Emotionen aufkommen, wie dein Geist auf verschiedene Situationen reagiert und wirst Dir u.a. allmählich Deiner Glaubensmuster bewusst

Achtsamkeit im Umgang mit Krankheit und Welt

1. Klares Sehen Achtsamkeit bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie sind – ohne Schönfärberei. Die eigene Situation anzunehmen, ebenso wie das Leid in der Welt zu erkennen, kann schmerzhaft sein – und ist doch der erste Schritt zu innerer Klarheit und Kraft.

2. Emotionale Regulation Gefühle wie Ohnmacht oder Angst gehören zum Leben mit einer Krebserkrankung. In der achtsamen Praxis lernen wir, sie zuzulassen, ohne ihnen ausgeliefert zu sein und zu transformieren. Das schafft Raum für innere Stabilität und Selbstmitgefühl.

3. Weises Handeln Aus der Verbindung mit sich selbst entstehen neue, oft kleine, aber stimmige Schritte – im eigenen Alltag, im Umgang mit anderen, im Blick auf das große Ganze. Achtsamkeit zeigt Wege auf, wie wir auch in unsicheren Zeiten sinnvoll und nachhaltig handeln können.

1. Klares Sehen Die Realität anerkennen – auch wenn sie schmerzhaft ist. Achtsamkeit hilft, Umweltzerstörung und gesellschaftliche Missstände nicht zu verdrängen, sondern mit offenem Blick wahrzunehmen.

2. Emotionale Regulation Gefühle wie Ohnmacht, Angst oder Wut dürfen da sein. Achtsamkeit bedeutet, diese Emotionen zu spüren, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen – und ohne sie wegzuschieben.

3. Weises Handeln Aus der inneren Klarheit heraus entstehen kleine, aber bedeutsame Schritte. Achtsamkeit befähigt dazu, stimmige und nachhaltige Entscheidungen zu treffen – für sich selbst und für die Welt.

Interessant ist, dass die grundlegenden Prinzipien der Funktionsweise unseres Gehirns, unseres Geistes und Körpers, die Buddha damals beschrieb, in den letzten Jahrzehnten von der Neurobiologie und Hirnforschung bestätigt wurden.