



Entspannung ist eine Voraussetzung
für die Fähigkeit zur Konzentration.

Konzentrationsfähigkeit
ist eine Voraussetzung
Für Achtsamkeit

Achtsamkeit ist zunächst eine Art
offener Neugier auf das,
was geschieht,
eine wache Aufmerksamkeit.

Im Laufe der Zeit stellt sich absolute Präsenz
für das gesamte Spektrum
menschlicher Erfahrung ein.

„Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder,
so werdet ihr nicht in das
Himmelreich kommen.“
sagt Jesus im
Matthäus-Evangelium.

Wie sind Kinder?
Offen und neugierig.

Offen und neugierig sein wie Kinder – ist eine Facette der Achtsamkeit.
Die Achtsamkeit des Praktizierenden geht weiter und weiter.
Sie ist dem Erlebten nicht ausgeliefert. Sie betrachtet es,
beobachtet es, nimmt es intensiv und wach wahr,
ohne von ihm eingenommen zu werden.