



*Was hat Achtsamkeit mit einem gesunden Lebensstil zu tun? Gesund werden oder gesund sein findet in der Achtsamkeit automatisch statt. Wir nehmen wahr, was wirklich aufkommt und wieder vergeht. In unserem Körper, den Gefühlen, den Stimmungen und den Gedanken. Uns fällt dabei auch auf, was nicht ganz rund läuft. Diese Einsicht führt automatisch zur Gesundwerdung. Das Hauptproblem in unserem Alltag ist, dass wir die Wirklichkeit nicht wahrnehmen, so wie sie tatsächlich ist. Dabei fehlen uns meistens noch die Ruhe und der Weitblick, die wir brauchen, um das Ganze in seiner Vielfalt wahrzunehmen. Wir befinden uns in einem Zustand der Verblendung oder Verwirrung. Die Wahrnehmung ist eher eine Vorstellung.*

*Wie können wir nun durch unsere Achtsamkeit die Aufmerksamkeit beim Spüren unserer Atmung zur Ruhe bringen?*

*Indem wir uns die Erlaubnis geben, lange genug beim Atem spüren zu verweilen. So wird unser Geist ruhig und klar. Dann wird es möglich, die Wirklichkeit entsprechend wahrzunehmen und zu sehen, was gerade aufkommt und wieder vergeht. Wir erwerben so die Einsicht und das Ticken unseres Geistes. Achtsamkeit ist die Fähigkeit im Hier und Jetzt sehr aufmerksam zu sein.*

