

Achtsamkeit als Tor zur Gegenwart Gottes in allen
und in allem

Achtsamkeit

Psychologie

Achtsamkeit

Religion/Spiritualität

Lehrgänge

Achtsamkeit

Vorträge

Medizin

Bücher

Artikel

Achtsamkeit

Seminare

Achtsamkeit

Der rote Faden...

- Begriff(e)
- Wie sie ist... (Formen von Achtsamkeit)
- Was sie ist... (Aspekte von Achtsamkeit)
- Was dazu hilft... (Schritte in die Achtsamkeit)
- Was sie bewirkt... (Wirkungen von Achtsamkeit)
- Wohin sie führt... (Offenbarungen der Achtsamkeit)

Der rote Faden...

„Gott hat das alles zu seiner Zeit auf vollkommene Weise getan. **Überdies hat er die Ewigkeit in alles hineingelegt**, doch ohne dass der Mensch das Tun, das Gott getan hat, von seinem Anfang bis zu seinem Ende wieder finden könnte.“ (Koh 3,11)

Begriff(e)

Konzentration – Aufmerksamkeit – Achtsamkeit

- **Konzentration:** Fähigkeit, bei einer Sache bleiben zu können, sich weder von äußerem noch von innerem ablenken zu lassen
- **Aufmerksamkeit:** Fähigkeit, auf etwas ausgerichtet zu sein
- **Achtsamkeit:** Fähigkeit, wach, interessiert, offen/unvoreingenommen wahrzunehmen, was sich hier und jetzt, außen wie innen zeigt

Begriff(e)

Konzentration – Aufmerksamkeit – Achtsamkeit

- unvermischt und ungetrennt
- Enge/ Weite des Bewusstseins
- Technik/ Methode – Haltung

Wie sie ist...

Formen von Achtsamkeit

- geweckte und gelenkte Achtsamkeit
- fokussierte und weite Achtsamkeit
- nach außen und nach innen gerichtete Achtsamkeit (und die Verbindung von beidem)
- reine und handlungsbezogene Achtsamkeit

Was sie ist...

Aspekte von Achtsamkeit

loslassen

wahrnehmen zulassen

Was sie ist...

Aspekte von Achtsamkeit

- **wahrnehmen** – mit den Sinnen, außen und innen, hier und jetzt
- **zulassen** – alles, so wie es ist, nichts anstreben/ablehnen/verändern (wollen)
- **loslassen** – kommen und gehen lassen, an nichts anhaften, sich mit nichts identifizieren

Was dazu hilft...

Schritte in die Achtsamkeit

- Haltungen der Achtsamkeit

gehen, stehen, sitzen, liegen

- Instrumenten der Achtsamkeit

sehen, hören, tasten, riechen, schmecken

- Orte/Räume der Achtsamkeit

Naturräume, Sakralräume, Kunsträume,

- Begegnungsräume, Leib, Atem, Gedanken, Gefühle

Zeiten der Achtsamkeit

ausgesparte/besondere Zeiten, Alltag (Zeiten des Übergangs, Wartezeiten, immer ...)

Was sie bewirkt...

Wirkungen von Achtsamkeit

- Ruhe, Frieden, Freude
- Gelassen-Sein
- Sicher-Sein
- Ganz-Sein
- Frei-Sein

Wohin sie führt...

Offenbarungen der Achtsamkeit

- von außen nach innen und darüber hinaus
- vom Veränderlichen zum Bleibenden – zu dem, was immer war, ist, sein wird
- ins Hier und Jetzt – in die Präsenz
- in Kontakt zu mir selbst, zur Um- und Mitwelt, zu Gott – ins Verbunden-Sein (horizontal und vertikal)
- vom kleinen und engen Ich zum großen und weiten ICH (BIN) – vom empirischen Ich zum transzendenten Ich

Buch Kohelet 3,1-14

„Gott hat das alles zu seiner Zeit auf vollkommene Weise getan. **Überdies hat er die Ewigkeit in alles hineingelegt**, doch ohne dass der Mensch das Tun, das Gott getan hat, von seinem Anfang bis zu seinem Ende wieder finden könnte.“ (Koh 3,11)

Buch Kohelet 3,1-14

- „eine Zeit ... eine Zeit ... eine Zeit“
 - Erfahrungswirklichkeiten
 - die kommen und gehen
- „Gott alles zu seiner Zeit auf vollkommene Weise getan“
 - (Göttliche) Ordnung
 - die bleibt/ist

Buch Kohelet 3,1-14

- „überdies hat er die Ewigkeit in alles hineingelegt, doch ohne dass der Mensch das Tun, das Gott getan hat, von seinem Anfang bis zu seinem Ende wiederfinden könnte
- **Wahrheit**
 - eine bestimmte Sicht auf das Leben
 - Ja zum Leben, so wie es ist, im Wissen, dass es auf wir verloren gehen wird
 - wir erleben und erleben die göttliche Gegenwart Gottes
- **Achtsamkeit**
 - Tor zur Gegenwart Gottes
 - erleben der Gegenwart Gottes in allen und allem und in allem (meistens) nicht

Achtsamkeit

- eigene spirituelle Praxis und seelsorgerisches Handeln/Wirken
- heilsame Präsenz – das Beste, was wir für uns selbst und für andere - in der Seelsorge – tun/sein können
- kein leichter und schneller, aber ein guter, zielführender und lohnender Weg

Stille

- suchen – bewahren/aushalten – „sprechen“
lassen
- „hineinschwindeln“

Die Welt ist Gottes so voll.

Aus allen Poren der Dinge quillt er gleichsam uns entgegen.

Wir aber sind oft blind.

Wir bleiben in den schönen und in den bösen Stunden hängen und erleben sie nicht durch bis an den Brunnenpunkt, aus dem sie aus Gott herausströmen.

Dies gilt für das Schöne und auch für das Elend.

In allem will Gott Begegnung feiern und fragt und



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!