

Achtsam leben -



und so  
dem Leben Tiefe geben

**Heutige Lebensart  
führt uns leicht zu Zerstreuung und Oberflächlichkeit,  
was echte Begegnung und die Wahrnehmung der Wirklichkeit verhindert.  
Achtsamkeit dagegen ist die Fähigkeit,  
mit ungeteiltem Bewusstsein bei allem ganz gegenwärtig zu sein.  
Sie ist der Zugang zum wahren, aufblühenden Leben.  
Er kann beschränkt werden.**

## ICH GEHE ZUR MITTE

### LEBENSGEWINN MIT ACHTSAMKEIT

Unsere Welt ist kompliziert geworden. Informationsströme überschwemmen uns, rabiate Ökonomie fordert höchste Anstrengung und Leistung, Reizüberflutung führt zu Dauerstress, raffinierte Werbestrategien verführen zu besinnungslosem Konsum, machen süchtig nach immer neuen Reizen. Das Leben ist laut, schnell, rücksichtslos geworden, geprägt von Zerstreuung und Oberflächlichkeit.

So haben viele die echte Beziehung zum eigenen Selbst, zum Anderen, zur Wirklichkeit, wie sie ist, verloren.

Sie verpassen im Grunde das Leben.

Das Lebensprinzip der „Achtsamkeit“ - entfaltet in der buddhistischen Tradition - kann da helfen, zur echten Wirklichkeit aufzuwachen und lenkt den Blick auf das Wesentliche.

„Wenn wir achtsam die Welt betrachten, entdecken wir ihren Reichtum und ihre Schönheit im Großen wie im Kleinen. Wir werden gelassen und fühlen uns getragen im Einklang mit der Welt und uns selbst.“ (A.Grün)

*Achtsamkeit* ist ein Schlüsselbegriff mit vielen Inhalten, etwa:

*Achtung*, die uns auffordert, achtsam zu sein, wir geben *Obacht* und passen auf, richten uns auf, schauen auf, horchen auf, sind aufmerksam, ganz wach, ganz da.

Wir verlangsamen unser Tempo, halten an, halten inne, reden behutsamer, empfinden einfühlsamer, handeln vorsichtiger, rücksichtsvoller, achten darauf, nicht zu verletzen.

Wenn wir *uns selbst Beachtung* schenken, sehen wir darauf, unsere Wünsche zu erfüllen, zufrieden zu sein, passen gut auf uns auf, achten auf unsere Gesundheit.

Wenn wir dem *anderen Menschen Beachtung* schenken, achten wir ihn, erweisen ihm Respekt, nehmen Rücksicht auf seine Belange, verzichten wir auf Urteile, beachten wir bewährte Umgangsformen.

Wenn wir *achtsam mit Tieren und Dingen* umgehen, fühlen wir uns mit ihnen verbunden, denn alle sind wertvoll, haben eine Würde, sind wunderbare Schöpfungswerke Gottes.

Wir sind behutsam mit dem, was wir in die Hand nehmen, geben Acht darauf, verhalten uns fürsorglich, üben uns in Sanftmut ....

Das alles sind Türen zum wahren, bewussten Leben, sie führen uns aus der Oberflächlichkeit heraus und öffnen Räume des Glücks.

*Thich Nhat Hanh*, der zur Achtsamkeit forschende Mönch, ruft uns zu:

„Jeder Atemzug, jeder Schritt, jedes Lächeln kann uns helfen, das Leben in seiner Tiefe zu erfahren.“

Will da Jesus mit seiner Botschaft etwas Anderes?

Ulrich Schäfer

## MEIN HERZ SUCHT GOTTES NÄHE

### LASS MICH ACHTSAMKEIT LERNEN

„Das geknickte Rohr bricht er nicht und den glimmenden Docht löscht er nicht.“  
Das ist mein Bild von Dir, Gott,  
Du hütetest alles in Deiner Hand -  
auch das Sterbensschwache, das Kaputte  
darf bei Dir überleben.

So achtsam sein mit allem, was mir begegnet,  
das möchte ich lernen,  
spüren und erkennen,  
was im Moment Notwendig ist.  
Und wenn ich wieder etwas tun will,  
nur damit es schneller geht oder  
um mir etwas einfach zu machen,  
dann lass Du, Gott, mich an das  
„geknickte Rohr“ denken.

In der kommenden Zeit bist Ostern  
will ich Achtsamkeit üben.  
Da wartet auf dem leeren Fensterbrett  
eine kleine Teeschale auf mich.  
Meine Zeit mit Dir, Gott, beginne ich damit,  
die Schale in die Hand zu nehmen,  
sie mit Tee zu füllen  
und sie Schluck für Schluck zu leeren  
und bei jedem Schluck  
Dich, Gott,  
um Achtsamkeit zu bitten  
für diesen Tag.

Walburga Krinninger