

ACHTSAMKEIT

Was ist Achtsamkeit?

- feinfühliges Beobachten
- sensibles Erleben
- wertfreies Gewahrsein
- absichtsloses Beobachten
- Wahrnehmen was auftaucht, ohne darauf zu reagieren
- Gedanken aufsteigen lassen und betrachten
- sanfte Aufmerksamkeit
- wache Präsenz
- gegenwärtiges Erleben
- ganz bei dem Sein, was ist
- jetzt, in der Gegenwart Sein
- fühlendes Erleben
- nicht involviertes Beobachten.

**Der Beobachter ist reine Achtsamkeit.
Der Beobachter ist der, der wahrnimmt.**

Es gibt die Problematik des Oszillierens zwischen Wahrnehmung und Gedanken darüber. Dies ist ein kontrollierendes Element, das nicht der Beobachter ist. Der Beobachter ist immer präsent. Das Hintergrundige Kommentieren ist das Problem.

Der Beobachter für sich ist reine Achtsamkeit. Achtsamkeit entsteht aus buddhi (klarer Teil des Geistes) heraus und ist ganz sanft, klar und still. Wenn der Geist beschäftigt ist, kann sich buddhi zeigen.

Achtsamkeit kann man kultivieren.
Buddhi ist klares widerspiegelndes Licht.