



Achtsamkeit ist die bewusste und absichtsvolle Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment, ohne ihn zu bewerten oder zu urteilen. Es bedeutet, sich voll und ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren – auf das, was man gerade tut, fühlt, sieht oder hört – ohne sich von Gedanken an die Vergangenheit oder Sorgen über die Zukunft ablenken zu lassen. Man könnte es als eine Art inneres Innehalten beschreiben, bei dem man sich seiner Umgebung, seiner Empfindungen und Gedanken mit einer sanften, wohlwollenden Haltung bewusst wird. Achtsamkeit erfordert, die kleinen Details des Lebens wahrzunehmen: das Geräusch des Windes in den Bäumen, das Gefühl des Atems, der in den Körper strömt, oder die Emotionen, die in einem aufsteigen, ohne sie wegzuschieben oder festzuhalten. Sie schafft Raum für Klarheit und Ruhe, indem man aus dem ständigen Strom der Gedanken und der Hektik des Alltags heraustritt und sich auf den gegenwärtigen Moment besinnt. In dieser bewussten Präsenz kann das Leben tiefer erlebt werden.