

TAG 1 DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Wahrnehmen



Worum geht es bei der Achtsamkeit?
Wie schaffen wir es Gelassenheit in unserem Sein zu kultivieren?

Wir nehmen auf unterschiedlichste Art und Weise wahr.
Ob über unseren Augen, die Nase, das Fühlen, das Riechen,
das Hören, das Spüren. Sogar über unser Denken.
Der erste Schritt dem Bewusstsein auf die Spur zu kommen, ist, die Dinge,
die Welt, die Umgebung, die Menschen, alles, was da ist und uns begegnet,
wahrzunehmen, wie sie sind. Es klingt einfach und vielleicht denkst
Du Dir „ja das mache doch“. So einfach, wie es klingt, ist es aber nicht.
Wir sind darauf trainiert, Dinge zu bewerten und zu beurteilen.

Wir ordnen sie ein. Kategorisieren Menschen.
Bilden uns eine Meinung bzw. haben sie just in dem Moment.
Dies basiert auf unseren Erfahrungen, unserem Wissen und auf dem,
was wir mitunter von anderen Personen gelernt haben.

Wir nehmen eine Einteilung in gut und schlecht, oft im Sinne von
angenehmen oder unangenehm, vor. Dies begleitet uns und läuft
überwiegend auf einer unbewussten Ebene ab.

Dieser erste Impuls soll Dich dazu inspirieren, Wahrzunehmen,
ohne zu kategorisieren, zu bewerten, zu urteilen.
Das kann ggf. schwer fallen und fordert Deine ganze Aufmerksamkeit
sowie Ehrlichkeit ggü. Dir selbst.

Es braucht Übung und die konsequente Erinnerung.
Unser Geist mit seinen Einstellungen, die er zu allem und jedem hat,
mischt sich nämlich ständig ein.
Er verkündet sofort, was ihm gefällt und was nicht, worüber er sich ärgert,
was er haben oder vermeiden möchte.

Kannst Du still da sitzen und den Himmel beobachten ohne
gleich einen Gedanken darüber zu spinnen, wie er für Dich wirkt?
Kannst Du viele Menschen um Dich herum ertragen, die laut
sind, ohne gleich den Gedanken zu haben „sie sind zu laut“?
Beobachte die Fakten - Merkmale, die der Himmel aufweist.

Nimm die Anzahl der Menschen um Dich herum wahr.
Sind es Frauen, Männer? Wie sind sie gekleidet?
Das ist unter Wahrnehmen, was ist, zu verstehen.

Dem Leben von Moment für Moment unvoreingenommen
zu begegnen, darum geht es.

sayaa - entspannt & leicht durch's Leben

