



---

## 1.7. Vollkommenes Bewusstsein und der Weg der Achtsamkeit

In meiner Jugend hatte ich ein tiefgreifendes Erlebnis.

Mit 16 Jahren las ich ein Buch von P. D. Ouspensky über die Lehre Gurdjieffs. Darin wurde das Konzept des Selbsterinnerns beschrieben.

Inspiziert davon fasste ich den Entschluss, für eine Zeit bewusst nicht mehr zu denken, sondern nur wahrzunehmen. Mein Ziel war es, den ganzen Tag über nicht zu denken – ein Vorhaben, das zwar unmöglich ist, das ich jedoch mit aller Entschlossenheit verfolgte.

Ich praktizierte dies mit großer Intensität und Willenskraft. Diese Herangehensweise ist nicht unbedingt zu empfehlen, doch nach etwa zwei Wochen hatte ich meine erste mystische Erfahrung.

Nach dem Joggen mit einem Freund frühstückten wir gemeinsam. Ich hielt eine Tasse Kaffee in der Hand, als mich ein überwältigendes Gefühl erfasste:

**Ich bin jetzt da!**

**Ich lebe!**

Die Wahrnehmung der Tasse in meiner Hand wurde so intensiv, dass mir Tränen der Freude über das Gesicht liefen. Mein Herz war offen und in direktem Kontakt mit der Wirklichkeit. Vollständig in diesem Moment zu sein, ist eine überaus kraftvolle und tiefgehende Erfahrung.

Doch eine solche Erfahrung lässt sich nicht allein durch Willenskraft hervorrufen. Es ist immer auch eine Gnade Gottes, ein Geschenk, das uns gegeben wird.

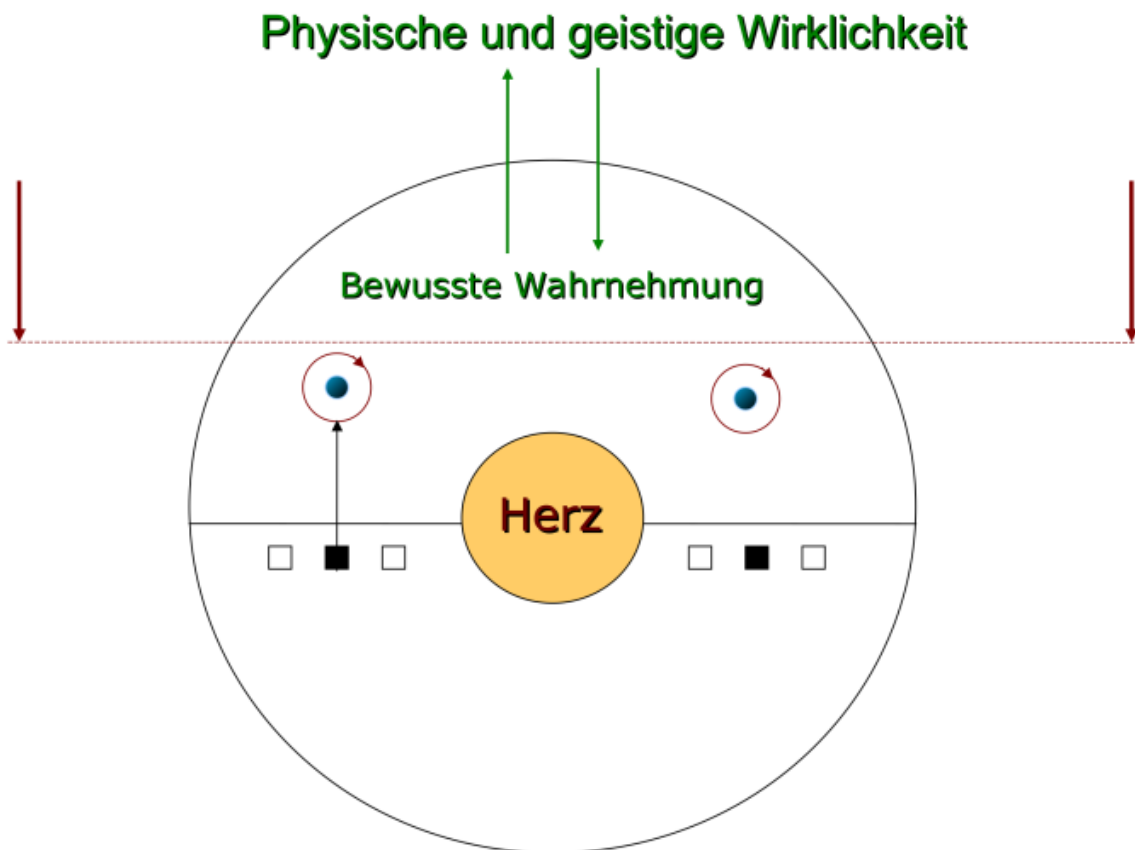
**In diesem Moment offenbarte Gott mir die Kraft der Achtsamkeit.**

## **Achtsamkeit als Weg zum innersten Wesenskern**

Das folgende Diagramm deutet die Veränderung an, die das Verbleiben des Bewusstseins in der Wirklichkeit des Hier und Jetzt bewirkt.

**Durch Achtsamkeit werden die Prozesse im Gemüt zur Ruhe gebracht, und wir kommen unserem innersten Wesenskern - dem Herzen - näher.**

## Veränderung des Bewusstseins:



Die positive Wirkung der Achtsamkeit ist wissenschaftlich gut erforscht.

Sie fördert psychische Gesundheit und sorgt für Stabilität. Man hat weniger negative Gefühle und wird deutlich seltener von unangenehmen Lebenserfahrungen getriggert.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/der-weg-der-achtsamkeit>