

Friedrich D. Hinze

Acht Schritte zur Achtsamkeit

Ein Buch zum Tun und Lassen



Vandenhoeck & Ruprecht

Inhalt

Vorwort	9	Erster Wegabschnitt	
		Können erwächst aus Wissen	18
Einführung: Die acht Schritte		Erster Schritt zum	
und der vornehmste Schritt	12	Prinzip der Achtsamkeit	20
Worum es geht	13	Der Begriff der Achtsamkeit	21
Wohin es geht	14	Das Prinzip Achtsamkeit	22
Wie es geht	16	Der Hintergrund der Achtsamkeit . . .	23
		Die Gründe für die Achtsamkeit . . .	24
		Zweiter Schritt zur	
		Grundsubstanz Bewusstsein	26
		Unser Bewusstsein	27
		Die Aufgaben unseres	
		Bewusstseins	29
		Aufmerksamkeit und	
		Konzentration	32
		Dritter Schritt zum	
		Lebensraum und Lebensgang	36
		Unser Lebensraum	37
		Unser Lebensgang	38
		Vierter Schritt zu den	
		Lebensaufgaben und	
		Lebensmitteln	48
		Unsere Lebensaufgaben	
		– Beziehungsgestaltung	49
		– Selbstführung	52
		Die Aufgaben der Selbstführung . . .	54
		Unsere Lebensmittel	
		– Unser Verstand	57
		– Unser Gefühl	57
		– Ich und Selbst	60
		– Körper, Seele und Geist	63

Zweiter Wegabschnitt		Achter Schritt zum	
Tun erwächst aus Einsicht	68	Übungsraum »Achtsame	
		Beziehungsgestaltung«	122
Die Einsichtskarten der		Das Erfahrungslernen	123
Achtsamkeit	70	Achtsam das WIR gestalten.	126
		Achtsam kommunizieren	129
Fünfter Schritt zum		Achtsam zuhören	131
Wissensraum		Achtsam reden	132
»Achtsame Selbstführung«	74	Achtsam Verantwortung tragen . . .	134
Achtsame Selbstführung.	75	Achtsam Beziehungsprobleme	
Die Einsichtskarten		lösen	136
»Achtsame Selbstführung«		Achtsam zur Versöhnung	
– Bedeutung	76	beitragen	139
– Anwendung	82	Achtsam innehalten.	143
Die Aufgaben zur achtsamen			
Selbstführung	84	Der vornächste Schritt	
		zu den Aussichten	146
Sechster Schritt zum		Aussichten.	146
Übungsraum		Ansichten	147
»Achtsame Selbstführung«	88	Ansichten über Ihre Aussichten . . .	147
Die Achtsamkeits-Meditation	89	Ganz aussichtslos ist es	
Der Körper und die Körper-		noch nicht	150
Achtsamkeit	92		
Der Atem und die Atem-		Die Einsichtskarten der	
Achtsamkeit	97	Achtsamkeit – Übersicht	152
Das Gehen und das achtsame		Empfehlung zum Weiterlesen	153
Gehen	102	Angebote zum Weitergehen	153
Der Alltag und die Alltags-		Weitere Informationen	153
Achtsamkeit	107		
		Dank	154
Siebenter Schritt zum		Der Autor	155
Wissensraum »Achtsame			
Beziehungsgestaltung«	114		
Achtsame Beziehungsgestaltung . . .	115		
Die Einsichtskarten »Achtsame			
Beziehungsgestaltung«			
– Bedeutung	116		
– Anwendung	118		
Die Aufgaben zur achtsamen			
Beziehungsgestaltung	120		



Einführung: Die acht Schritte und der vornehmste Schritt

Auf einen Blick

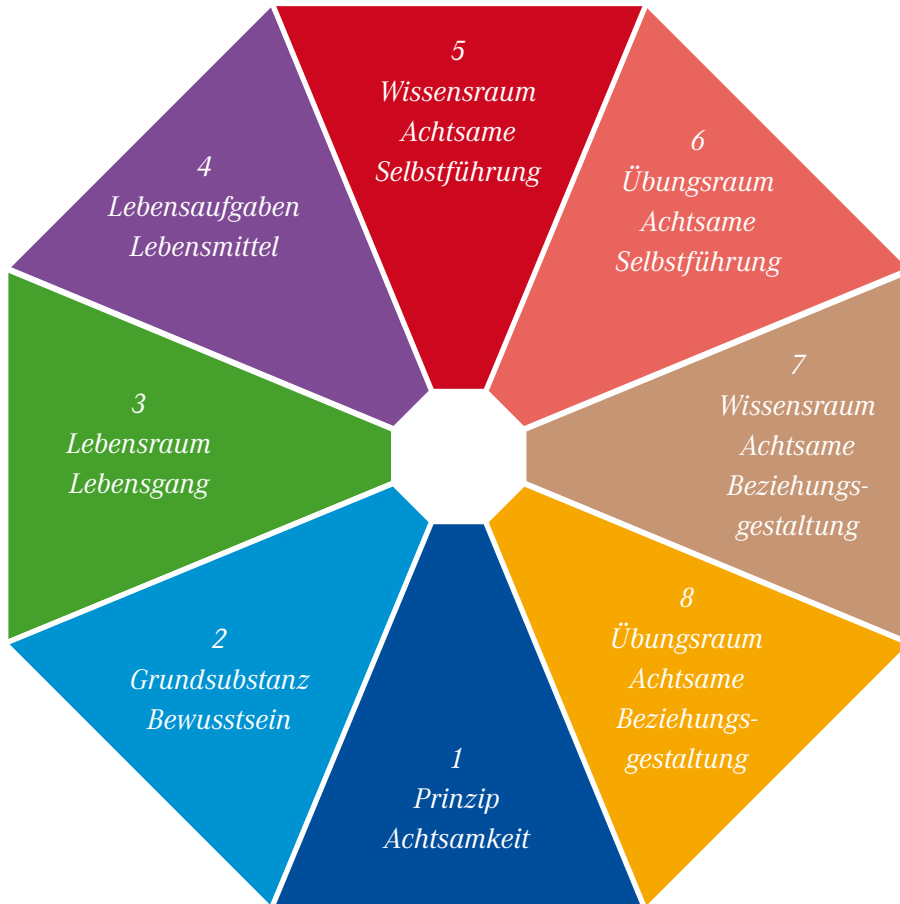


Abbildung 1
Die acht Schritte

Auf ein Wort

Auf dem Weg zur Achtsamkeit sind acht Schritte zu tun. Alle Schritte sind gleichwertig und gleich wichtig. Jeder Schritt ist ein Ziel. Die Schritte sind miteinander verbunden und folgen aufeinander. Jeder nächste Schritt lässt den vorangegangenen hinter sich. Jeder Schritt kann einzeln getan und nach jedem Schritt kann stehen geblieben werden.

Worum es geht

Zur Achtsamkeit zu gelangen ist ein großes Ziel. Deshalb habe ich ein übergeordnetes Ziel und drei kleinere Ziele gesetzt. Das übergeordnete Ziel ist, Sie dazu zu bewegen, *sich selbst wie dem Anderen Beachtung zu schenken*.

Das erste Ziel ist, Ihnen *Einsichten zu vermitteln*. Diese werden Sie am besten dann gewinnen, wenn Sie das, was Sie an Wissen erwerben, einsehen. Wenn Sie es also bewusst in sich aufnehmen und innerlich annehmen.

Das zweite Ziel ist, Sie *zum Tun zu bewegen*. Bewegen werden Sie sich, wenn Sie Beweggründe haben, wenn Sie also gute Gründe dafür haben, sich bewusst in Bewegung zu setzen. Und diese erhalten Sie durch Ihre Einsichten.

Das dritte Ziel ist, Sie *zum Lassen zu bringen*. Lassen können werden Sie, wenn Sie die Dinge aufmerksam auf sich zukommen lassen, sich bewusst auf sie einlassen, sie bereitwillig hinter sich lassen und bei allem gelassen sind.

Das Buch hat *zwei Wegabschnitte*. Auf dem ersten Wegabschnitt wird die Achtsamkeit im Ganzen betrachtet. Sie wird in einen großen Zusammenhang gestellt und weitsichtig, tief-sinnig und umfassend untersucht. Auf dem zweiten Wegabschnitt wird die Achtsamkeit mit dem Alltagsleben verknüpft. Sie wird Ihnen als Wegweiser zur Verfügung gestellt, damit Sie wissen, wo es lang geht. Und sie wird Ihnen als Wegbegleiter angeboten, der Ihnen eine Handlungsanleitung an die Hand gibt.



Wohin es geht

Erster Wegabschnitt – Können erwächst aus Wissen

Mit den ersten vier Schritten betreten Sie den *Grund und Boden* der Achtsamkeit und den *Raum*, in dem sie lebt. Sie erwerben Wissen über die Grundlagen der Achtsamkeit, beleuchten ihre Hintergründe, erfahren, wo im Alltagsleben sie verwirklicht werden kann und verstehen, wofür sie gewinnbringend und sinngebend ist.

Erster Schritt zum Prinzip der Achtsamkeit

Mit dem ersten Schritt stellen Sie den ersten Kontakt zur Achtsamkeit her. Zunächst können Sie sich bewusst machen, was Sie mit der Achtsamkeit in Ihrem Alltagsleben zu tun haben. Sie lernen die Achtsamkeit als Lebensprinzip kennen und erfahren, wo sie ursprünglich herkommt und warum sie wichtig ist.

Zweiter Schritt zur Grundsubstanz Bewusstsein

Sie lernen Ihr Bewusstsein als die Grundsubstanz der Achtsamkeit kennen. Sie erwerben Wissen über die Eigenschaften und Formen Ihres Bewusstseins und erfahren, wie es funktioniert und welche Aufgaben es hat. Sie haben Gelegenheit, sich die Stärken und Schwächen Ihres Bewusstseins bewusst zu machen und erfahren, dass Ihr Bewusstsein stark ist, wenn es achtsam ist.

Dritter Schritt zum Lebensraum und Lebensgang

Mit dem dritten Schritt betreten Sie Ihren eigenen Lebensraum. Sie machen sich bewusst, wie Ihr Außenleben und Ihr Innenleben aussehen und zusammenleben. Sie erfahren, wie der Gang Ihres Lebens abläuft und welche Elemente dabei die Hauptrolle spielen.

Vierter Schritt zu den Lebensaufgaben und Lebensmitteln

Beim vierten Schritt wird Ihnen die *Selbstführung* als Hauptaufgabe Ihres Innenlebens, und die *Beziehungsgestaltung* als Hauptaufgabe Ihres Außenlebens bewusst gemacht. Sie betrachten Ihr Ich und Ihr Selbst sowie Ihren Verstand und Ihr Gefühl als Lebensmittel und erfahren, wie sie zusammenwirken. Sie begegnen Ihrem Körper, Ihrer Seele und Ihrem Geist und gewinnen Einsichten in deren Zusammenleben.

Am Ende eines jeden Abschnitts wird erklärt, welche Bedeutung das jeweilige Thema für die Achtsamkeit hat.

Zweiter Wegabschnitt – Tun erwächst aus Einsicht

Mit den folgenden vier Schritten setzen Sie die Achtsamkeit in die Tat um. Mit den *Einsichtskarten der Achtsamkeit* erwerben Sie Ihr praktisches Wissen. Mit der *Achtsamkeits-Meditation* üben Sie sich in der achtsamen Selbstführung. Und über das *Erfahrungslernen* erwerben Sie Ihre Kompetenzen zur achtsamen Beziehungsgestaltung.

Fünfter Schritt zum Wissensraum Achtsame Selbstführung

Anhand der *Einsichtskarten zur achtsamen Selbstführung* lernen Sie die Merkmale, Regeln und Aufgaben zur Einübung des achtsamen Umgangs mit Ihrer eigenen Person kennen. Die zu erlernenden Verhaltensweisen werden Ihnen ausführlich erklärt und in ihrer Bedeutung verdeutlicht. Und es wird Ihnen genau beschrieben, worauf es beim Erwerb des achtsamen Selbstverhaltens ankommt.

Sechster Schritt zum Übungsraum Achtsame Selbstführung

Auf der Grundlage der *Achtsamkeits-Meditation* werden Ihnen die Mittel und Methoden an die Hand gegeben, mit denen Sie den achtsamen Umgang mit Ihrer eigenen Person verwirklichen können. Grundsätze, Regeln und Empfehlungen zeigen Ihnen den Weg und Anleitungen erklären Ihnen die Schritte, die Sie zu tun haben. Darüber hinaus erfahren Sie, welchen Sinn und Zweck die Ausübung der meditativen Praktiken hat.

Siebenter Schritt zum Wissensraum Achtsame Beziehungsgestaltung

Anhand der *Einsichtskarten zur achtsamen Beziehungsgestaltung* lernen Sie die Merkmale, Regeln und Aufgaben zur Einübung des achtsamen Umgangs mit dem Anderen kennen. Die zu erlernenden Verhaltensweisen werden Ihnen ausführlich erklärt und in ihrer Bedeutung verdeutlicht. Und es wird Ihnen genau beschrieben, worauf es beim Erwerb des achtsamen Beziehungsverhaltens ankommt.

Achter Schritt zum Übungsraum Achtsame Beziehungsgestaltung

Auf der Grundlage des *Erfahrungslernens* werden Ihnen sechs verschiedene Beziehungsaufgaben gestellt. Zu jeder Aufgabe erwerben Sie spezifische Grundkenntnisse. Grundsätze, Regeln und Empfehlungen zeigen Ihnen den Weg und Anleitungen erklären Ihnen die Schritte, die Sie tun können. Darüber hinaus erfahren Sie, welchen Sinn und Zweck die achtsame Beziehungsgestaltung hat.

Der vornächste Schritt zu den Aussichten

Wenn Sie jetzt noch ein wenig weitergehen, erreichen Sie einen Aussichtsort. Hier können Sie innehalten, sich bewusst werden, wie weit sie gekommen sind und wo Sie jetzt stehen. Sie können zu der Einsicht gelangen, dass Sie gute Aussichten haben, achtsam weiterzugehen und sich anhand einer kleinen Geschichte die Realität Ihres Weges bewusst machen.