



Achtsamkeit, Literatur & Film

Dvct e.V. Regionalforum Stuttgart 28.02.2023

Ausgeglichen durch das Jahr 2023 – wie dir Achtsamkeit helfen kann, deine innere Balance zu wahren

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, mit der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung vollkommen im Moment zu sein und den gegenwärtigen Zustand aller Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wertfrei anzunehmen.

Darüber hinaus geht es in der Achtsamkeitspraxis auch, um das Gewahrsein und Loslassen aller unbeständigen Phänomene des Geistes.

Achtsamkeitspraxis entwickelt die Fähigkeit, sich vollumfänglich der Gegenwärtigkeit und der gesamten Fülle der Wahrnehmung zu öffnen. Bei gleichzeitiger Klarheit und Wachheit wird die Wahrnehmung fokussiert und geweitet.

Spirituelle Hintergrund von Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine meditative Grundpraxis aller buddhistischen Schulen, eingebettet in die buddhistische Philosophie und ein Aspekt der spirituellen Praxis.

Durch die regelmäßige Achtsamkeitspraxis, geht die Aufmerksamkeit in einen bestimmten Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand über, so dass Achtsamkeit als Persönlichkeitseigenschaft verstanden wird.

Buddhistisch-philosophischer Hintergrund von Achtsamkeit sind die Konzepte und Werte von:

- Wiedergeburt
- Interdependenz
- Leere

- Friedvoller Geist
- Mitgefühl
- Vergebung
- Selbstlosigkeit

Ein Hauptunterschied zum christlichen Weltbild ist, neben den beschriebenen Aspekten, auch das Verständnis, dass wir durch meditative Praxis unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen können.



Literaturempfehlungen

Dalai Lama; Tutu, Desmond; Abrams, Douglas: Das Buch der Freude

Hanh, Thich Nhat: Das Wunder des bewussten Atmens

Hanh, Thich Nhat: Ich pflanze ein Lächeln

Hirschi, Gertrud: Mudras für Körper Geist und Seele, Yoga mit dem kleinen Finger,
Kartenset mit Anleitung

Hörbuch: Dalai Lama mit Victor Chan: Die Weisheit des Verzeihens. Ein Wegweiser für
unsere Zeit

Reddemann, Louise: Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen
mit ressourcenorientierten Verfahren

“Wie fließendes Wasser: 33 Zen-Geschichten aus Korea“, erzählt von Zen-Meisterin
Daehaeng

TED Talk zu Stress

McGonigal, Kelly: How to make stress your friend

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend/comments

Filmempfehlungen

Aware - Reise in das Bewusstsein
Ein Film von Frauke Sandig und Eric Black
<https://aware-film.com/de/>

Mission: Joy – Zuversicht und Freude in bewegten Zeiten
Ein Film von Louie Psihoyos
<https://missionjoy.org/film/>

Kurse Sensibilität macht stark AKADEMIE

Webinar: Hochsensibilität - Do's and Don'ts in der Beratung - <https://sensibilitaet-macht-stark.de/hochsensibilitaet-dos-and-donts-in-der-Beratung/>

Freie Meditationen, Montags 18:00 Uhr und Mittwochs 9:30 Uhr - <https://sensibilitaet-macht-stark.de/meditation-und-achtsamkeit/>

Lore Sülwald - systemische Coach und Expertin für Hochsensibilität

CoachingBaum - www.coachingbaum.de - post@coachingbaum.de

Sensibilität macht stark Akademie - www.hochsensibel-akademie.de -
post@sensibilitaet-macht-stark.de