Achtsamkeit – wenn die Seele ihre Poren ganz weit öffnet

Franz Sedlak

Wenn die Seele ihre Poren ganz weit öffnet, sieht das Ohr das, was das Auge hört. Achtsamkeit ist mehr als Wahrnehmung. Meine Sinne nehmen den Atem der Gegenwart wahr, die Präsenz des Seins wird in meinen Augen, Ohren, auf meiner Zunge, auf meiner Haut, in Klängen, Farben, Gerüchen *w a h r*.

Existenzbewusstes Leben darf sich nicht rastlos in Sprüngen von einer Entscheidung zur anderen erschöpfen. Es muss auch einladen zum Verweilen, zum An-Wesend-Sein. Wir sind keine bodenlosen Gefäße, wir fangen etwas auf vom Strom des Seins, bevor es über- und weiterfließt.

- Wie offen sind meine Sinne für das, was mich von außen umfließt?
- Wie offen sind meine Sinne für das, was mich von innen her berührt?
- Kann ich im Augenblick, auf dem schmalen Damm der Gegenwart, verweilen, oder rutsche ich schnell ab in Erinnerung oder Erwartung?
- Kann ich das „Rauschen der Zeit“ hören – oder höre ich ausschließlich das Echo meiner Gedanken?

Achtsamkeit ist Weltumarmung: ist Rezeptivität und Gestaltung. Alles Symbolische hat Sinnlichkeit und Sinn, sagt der Philosoph Cassirer. Achtsamkeit ist nicht nur sinnliche Wahrnehmung und Erkenntnis, sondern auch sinnhaftes Achtgeben auf uns und unsere Mitwelt, Fürsorglichkeit für uns selbst und das Leben um uns herum.

- Worauf gebe ich derzeit acht?
- Fühle ich mich selbst beachtet, geborgen?