



## 3 ebenen

- wertefreies Beobachten
- bewusste Fokuslenkung
- ...

Präsenz  
Akzeptanz



- Urvertrauen
- gottverbunden
- ...

Mitgefühl  
Transzendenz



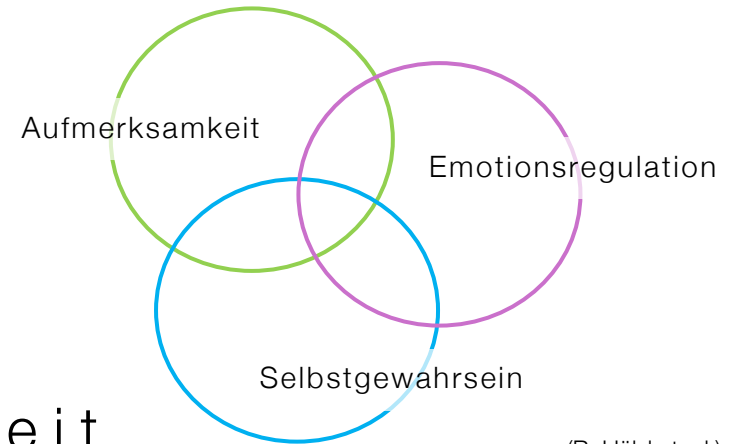
Einsicht  
Erkenntnis



- in die Natur des Geistes
- bezüglich unserer Vergänglichkeit
- ...

achtsamkeit  
loving awareness

## wirksamkeit



## 3 aspekto

- Achtsamkeit als ein *Zustand* (state)
- Achtsamkeitslehre als *Werte- und Sinngebung* (trait)
- Achtsamkeit als *Geistes- und Herzensschulung* (training)

## umschreibungen

Unmittelbares Gewahrsein dessen, was gerade ist.

Den Geist klären und das Herz weich und weit werden lassen.

Eine akzeptierende *und* wertschätzende innere Grundhaltung einnehmen.

Training des Gehirnmuskels, damit wir besser (und bewusster) im *Hier und Jetzt* sein können.

