



ACHTSAMKEIT: Aufmerksamkeit

Franz Sedlak

Aufmerksamkeit:

Um richtig handeln zu können, muss man richtig urteilen und entscheiden können. Um richtig zu urteilen und zu entscheiden, muss man das Wesentliche erkennen können. Um das zu erkennen, worauf es ankommt, braucht man Aufmerksamkeit.

Mit wachen Sinnen wahrnehmen kann man nur, wenn man sich nicht betäubt oder durch Vorurteile den Blick verengt.

Fürsorglichkeit:

Aufmerksamkeit allein ist zu wenig. Auf etwas zu achten bzw. Achtung davor zu haben bedeutet auch sich darum zu sorgen, zu kümmern, dafür einzutreten, sich dafür zu engagieren.

Fürsorglichkeit ist aufmerksames Handeln.