

Fundgrube: Dies und jenes und auch anderes...

(DGAM Rundmail, Oktober 2025)

Die Fähigkeit freier Aufmerksamkeit gilt uns in der Praxis als die Schlüsselkompetenz für gesundes Erleben. Auf der Suche nach berühmten Autoren und Autorinnen zu diesem Thema bietet ChatGPT u.a. folgende Auswahl:

"Du bist nicht deine Gedanken. Du bist das Bewusstsein, das sie wahrnimmt."

Eckhart Tolle (*The Power of Now*)

"Der Beobachter ist das Beobachtete – und wenn du dies wirklich siehst, endet der Konflikt."

Jiddu Krishnamurti

"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl und unsere Freiheit."

Viktor Frankl

"Wenn wir achtsam atmen, umarmen wir unseren Ärger mit dem Bewusstsein eines liebevollen Freundes."

Thich Nhat Hanh

"Ein Gedanke ist harmlos, solange wir ihn nicht glauben. Es ist nicht unser Denken, sondern unser Festhalten an ihm, das Leiden verursacht."

Byron Katie

"Sei wie der Himmel – Gedanken und Gefühle ziehen vorbei wie Wolken, aber der Himmel bleibt unberührt."

Mooji

"Du bist das Bewusstsein, in dem sich alles abspielt, nicht die Dinge, die darin erscheinen."

Alan Watts

"Beobachte den Atem. Beobachte den Schmerz. Beobachte das Verlangen. Alles entsteht und vergeht."

Buddhistische Lehre (Vipassana)

"Versuche nicht, den Fluss zu kontrollieren. Werde der Fluss."

Rumi

"Wir können unsere Gedanken betrachten, ohne ihnen zu glauben. Das ist der Anfang von Freiheit."

Pema Chödrön