

# „INSIGHT“ mind focusing - aus der Form der Vipassana von Master Han Shan

## Die vier Punkte der Aufmerksamkeit

### 1. Körper

- \* Haltung
- \* Berührungspunkte wahrnehmen  
(Wahrnehmung von Kopf bis Fuß und zurück)

### 2. Grundstimmung

- \* Achtsamkeit auf den unterliegenden Gemütszustand  
(wie, z.B. generelle: Lustlosigkeit, Unzufriedenheit, Freude, Ärger, Müdigkeit, Traurigkeit, Gleichgültigkeit, etc.)

*Bewusste Bestätigung der festgestellten Grundstimmung durch dreimaliges mentales Wiederholen. (z.B. lustlos, lustlos, lustlos)*

#### **Vorbereitung für Übung 3 und 4**

Mentale Verankerung durch Konzentration auf das Heben und Senken der Bauchdecke beim Atmen. (Mentale Notiz: *Heben, Senken*)

### 3. Gefühle

- \* Achtsamkeit auf alle auftretenden Gefühle  
(beinhaltet auch Schmerzgefühle)

*Neutrale Bestätigung des Festgestellten durch dreimaliges mentales Wiederholen. (fühlen, fühlen, fühlen)*

### 4. Gedanken

- \* Achtsamkeit auf alle auftretenden Gedanken
- \* Achtsamkeit auf alle Sinneswahrnehmungen

*Neutrale Bestätigung des Festgestellten durch dreimaliges mentales Wiederholen. (z.B. denken, denken, denken; hören, hören, hören; sehen, sehen, sehen; riechen, riechen, riechen, usw.)*

#### **Generell:**

Alle Feststellungen sollen ohne Wertung, neutral und ohne sich damit zu identifizieren, gemacht werden.

Mit der Autorisierung von Master Han Shan.

Durchführung: Norbert Glaab