

„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