

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

### Was sind die 4 Grundlagen des Gewahrseins, der Achtsamkeit - 3. Geisteszustände, Geistesfaktoren, Bewußtseinszustände

#### Achtsamkeit der Geisteszustände/ Betrachtung des Geistes/Geistesfaktoren

Jetzt ist Haß, Mitgefühl, Freude, Verwirrung da bzw, nicht da.

Es tauchen auf Sammlung, Zerstretheit, Freude, Angst, Interesse, Langeweile, Ärger, Gelassenheit, Verlangen,



Anhaften, Sehnsucht,

Zufriedenheit, Mitfreude,

Neid, liebevolle Güte, Hass, Verwirrung, Klarheit, Stimmungen, Emotionen usw. und auch das Ende dieser Erfahrungen ist wichtig.

Wir öffnen das Gewahrsein, die Wahrnehmung nach und nach "für die ganze Katastrophe" sagt [Nikos Katanzakis](#) in Alexis Sorbas

Mit wacher, interessierter, nicht-urteilendem Gewahrsein und einer inneren Haltung der liebevollen Gelassenheit, so weit es uns möglich ist, beobachten wir unser inneres Geschehen. Wir möchten verstehen wie Geisteszustände entstehen, verweilen und wieder entschwinden, wenn ihre Zeit um ist. Mit einem ruhigen Geist können wir zugewandt und interessiert ihren Tanz verfolgen.

Bleiben sie gleich an Intensität, schwächen sie sich ab, wachsen sie, können wir bei der Sache bleiben ohne einzugreifen, was geschieht dann?

Wir spüren den Einfluß dieser Bewußtseinszustände auf unseren Körper, sehen Handlungsimpulse. Was passiert, wenn wir bestimmte Gefühle ausagieren? Was geschieht, wenn wir sie unterdrücken? Gewahrsein ist leidenschaftslos, nimmt einfach wahr und wir ziehen unsere Schlüsse.



Wo im Körper sitzt Wut, Angst, Verlangen? Wo und

wie nehmen wir Sammlung, Klarheit, mitgefühl wahr? Welche Farbe hat Langeweile? Ist irgendwas davon beständig, was folgt? Ist doch irre spannend, wie im Kino und es macht uns glückstauglicher.

diesen Orten findet mein Geist den Treibstoff für Unglück, Ärger, der mich dann wiederum bedrückt.

[Shantideva](#)

Etwas anderes wollen als das was gerade geschieht ist Leiden.

[Sylvia Boorstein](#)