

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Was sind die 4 Grundlagen des Gewahrseins, der Achtsamkeit - 1.Körperachtsamkeit

Was sind die 4 Grundlagen des Gewahrseins, der Achtsamkeit



1) Körper (Atem, Tätigkeiten, Körperpositionen, Körperbewegungen, Sinneswahrnehmungen)

2) Gefühlstönung ([vedana](#)) angenehm – unangenehm - neutral

3) Zustände von Geist und Herz (Gefühle/Emotionen, Stimmungen, Bewußtseinszustände – wach, schläfrig, ruhig, unruhig etc.)

4) Objekte des Geistes und des Herzens, Geistesinhalte, Gedanken, Ansichten, Überzeugungen, Meinungen, Pläne

1) Körperachtsamkeit kann uns rasch in den gegenwärtigen Moment bringen.

Deshalb beginnen wir unsere Forschungsreise mit Körperachtsamkeit, das ist einfacher da grober, besser kontaktierbar. Wir wenden uns unseren Tätigkeiten, Körperpositionen, Körperbewegungen, Sinneswahrnehmungen zu.

Wir üben Achtsamkeit auf den Atem – Beginn/Ende der Atmung, lang/kurz,

Wir wenden unsere Aufmerksamkeit im Stehen, Sitzen, Liegen dem zu was da geschieht. Was tut sich in Bewegung wir berühren, trinken, essen, anziehen uns an, putzen die Zähne, duschen, hören , riechen, schmecken usw.

Es geht nicht ums Denken über die Erfahrung des Moments, sondern um ein direktes im Kontakt sein.

[Fred von Allmen](#)

Immer wieder darauf achten, dass wir nicht noch einen Trip daraus machen, jetzt auch noch achtsam sein – mein Gott, ich hab sowieso schon so viel um die Ohren.

„Um zu gewinnen, müssen sie anwesend sein“ steht am Eingang eines Casinos in Las Vegas. Nicht einfach in unserer Zeit, wo jeden Augenblick eine Nachricht auf irgendeinem unserer Kanäle kommen könnte, ein Kommentar, eine Antwort erwartet wird. Manchen Kräften in unserer Gesellschaft ist es ganz recht, dass wir irgendwo in Gedanken verloren durchs Leben taumeln, da sind wir viel leichter manipulierbar, empfänglich für Fake News, konsultieren Dr.Google, kaufen totalen Mist für nur!?, übernehmen Schönheitsideale von Instagram-Komikern, rennen jedem Trend fast besinnungslos hinterher, weil wir verlernt haben uns zu spüren, zu bemerken was in unserem Geist abläuft, in einer kurzen Entfernung von unserem Körper Leben (James Joyce - Mr.Duffy)



Kontrollfreak werden!? Machen wir daraus ein neues Selbstoptimierungsprojekt, verspannen wir, bemühen wir uns nun zu sehr, werden wir verbissen und zielfixiert werden!?

Wie können wir achtsam, präsent, geistesgegenwärtig ohne uns zu erschöpfen, gute Frage.....was fördert Gewahrsein, Präsenz, Achtsamkeit!?

Zwei Fallen gilt es zu vermeiden, nämlich alles Wahrgenommene sofort ändern zu wollen, statt die inneren Prozesse erst einmal richtig wahrzunehmen, oder gar nichts im Leben mehr ändern zu wollen und alles kommentar- und klaglos zu erdulden.

[Sylvia Wetzel](#) über Achtsamkeit in „Hoch wie der Himmel“