

Bedingtes Entstehen

1. Grundlage,
Setting, Szenerie

2. Wahrnehmungsvoraussetzung

3. Wahrnehmung

4. Vorbeurteilung

5. Erkennen
was ist?

6. Erleben
wie ist es?
was macht es mit mir?

7. Handlungsimpuls

8. Handeln

Körper + Geist

Sinnenorgane

Kontakt

Gefühlstönung

Unterscheidung

Geisterregung

Begehren
+ Ablehnung

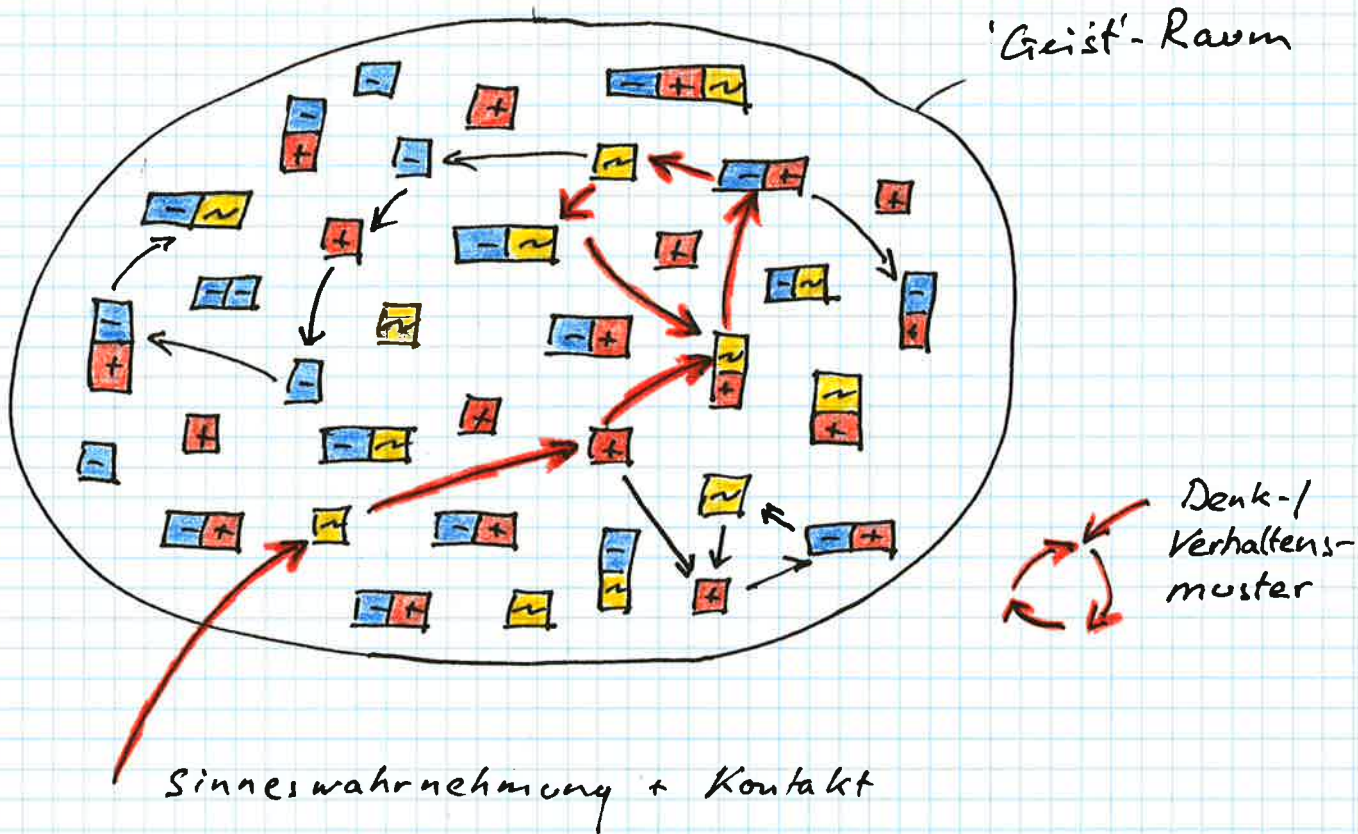
Ergreifen
+ Wegstossen

nur indirekt beeinflussbar

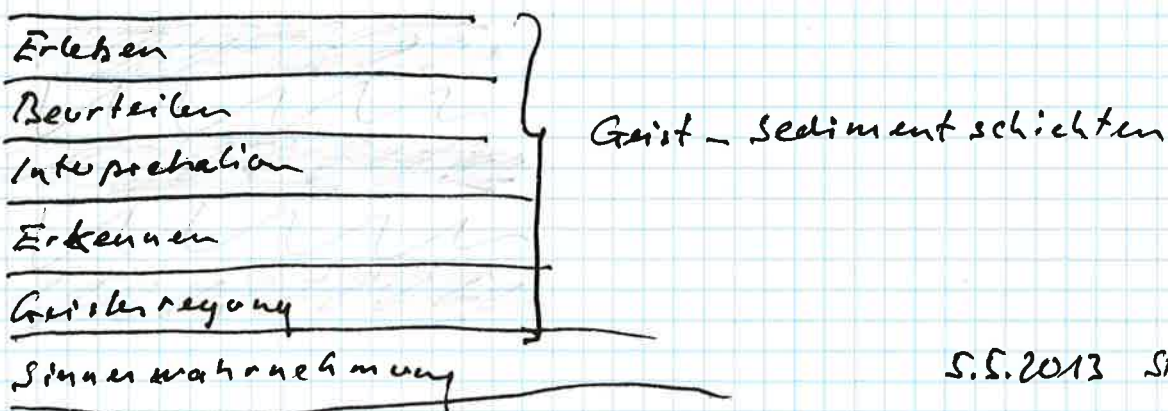
direkt und indirekt beeinflussbar

eng verbundene, teilweise kaum unterscheidbare und vernetzte Prozesse im 'geistigen' Raum

5. Unterscheidung und 6. Geistesregung



- Erkennen → Was ist?
 - Interpretation → Was bedeutet es?
 - Beurteilung → Wie ist es?
- } 5. Unterscheidung
-
- Erleben → Wie empfinde ich?
- } 6. Geistesregung



Leicht angepasster Auszug aus

Majjhima Nikāya 19: Zwei Arten von Gedanken (Dvedhavitākka Sutta)

Übersetzung von Kay Zumwinkel

2. "Ihr Bhikkhus, vor meiner Erleuchtung, als ich noch lediglich ein unerleuchteter Bodhisatta war, kam mir in den Sinn: 'Angenommen, ich teile meine Gedanken in zwei Klassen ein.' Auf die eine Seite brachte ich dann (unheilsame) Gedanken (..), und auf die andere Seite brachte ich (heilsame) Gedanken (..)."
3. "Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein (unheilsamer) Gedanke (..) in mir. Ich verstand folgendermaßen: 'Dieser Gedanke (..) ist in mir entstanden. Dies führt zu meinem eigenen Leid, zum Leid anderer und zum Leid beider; es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von (der Befreiung, von) Nibbāna weg.' Als ich erwog: 'Dies führt zu meinem eigenen Leid', verschwand es; als ich erwog: 'Dies führt zum Leid anderer', verschwand es; als ich erwog: 'Dies führt zum Leid beider', verschwand es; als ich erwog: 'Dies beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg', verschwand es [1]. Wann immer ein (unheilsamer) Gedanke (..) in mir erschien, gab ich ihn auf, entfernte ich ihn, beseitigte ich ihn."
6. "Ihr Bhikkhus, worüber auch immer ein Bhikkhu häufig nachdenkt und nachsinnt, das wird seine Herzensneigung werden. Wenn er häufig über (unheilsame) Gedanken (..) nachdenkt und nachsinnt, (..) dann neigt sein Geist zu (unheilsamen) Gedanken (..).
8. "Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein (heilsamer) Gedanke (..) in mir. Ich verstand folgendermaßen: 'Dieser (heilsame) Gedanke (..) ist in mir entstanden. Dies führt nicht zu meinem eigenen Leid, oder zum Leid anderer oder zum Leid beider; es fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten, und führt zu Nibbāna hin. Wenn ich über diesen Gedanken nachdenke und nachsinne, und sei es sogar eine Nacht lang, sogar einen Tag lang, sogar eine Nacht und einen Tag lang, sehe ich nichts, das davon zu befürchten wäre. Aber mit übermäßigem Nachdenken und Nachsinnen könnte ich meinen Körper ermüden, und wenn der Körper ermüdet ist, wird der Geist überanstrengt, und wenn der Geist überanstrengt ist, ist er von Konzentration weit entfernt.' Also festigte ich meinen Geist innerlich, beruhigte ihn, brachte ihn zur Einheit und konzentrierte ihn. Warum ist das so? Weil mein Geist nicht überanstrengt werden sollte."
11. "Ihr Bhikkhus, worüber auch immer ein Bhikkhu häufig nachdenkt und nachsinnt, das wird seine Geistesneigung werden. Wenn er häufig über (heilsame) Gedanken (..) nachdenkt und nachsinnt, hat er (unheilsame) Gedanken (..) aufgegeben, um den (heilsame) Gedanken (..) zu pflegen, und dann neigt sein Geist zu (heilsamen) Gedanken (..).

Ansatzpunkte für unsere Praxis

Themenfeld	Ansatzpunkt der Praxis
Erkennen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erfahren des Prozesshaften und sich öffnen dafür ➤ Erkennen der Verfestigung von Erfahrung zu Erinnertem ➤ Mut Neues zu sehen, Vielfalt zuzulassen ➤ Vom Begriff ins Erleben, Anfängergeist
Interpretation	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternativen Sehen ➤ Affengeist zähmen ➤ Szenariendenken erkennen ➤ Einfluss von Zielen auf Interpretationen erkennen
Beurteilung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erkennen der Wirkung von Idealen ➤ Erkennen von Vergleichen und (Ver-)Urteilen ➤ Unterscheidung in heilsam und unheilsam
Erleben	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erkennen und Beeinflussung Grundstimmung ➤ Wie reagiere ich auf Stimmungen, weiche ich aus? ➤ Wie wirkt sich mein Erleben in meinem Körper aus? ➤ Einflussnahme über meinen Körper auf mein Erleben. ➤ Freiraum zu Emotionen gewinnen, nicht ich bin..., sondern ich spüre in mir....
Basis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fliessende, flexible, kontinuierliche Achtsamkeit ➤ Automatische Achtsamkeit (Bsp. Reiterin, Fahrradfahrer) ➤ Geistesneigung durch Übung, Plastizität