

Achtsamkeit in aller Munde

Abend 4



Silvia Wiesmann
www.achtsamsein.ch

1

Mind – Geist –Citta

Klar und erkennend!

**Beziehung/Kommunikation
zwischen Objekt und Subjekt**

**Verschiedene
Bewusstseins Ebenen**

**Ist die Rede von unserem Geist,
geht es um mentale Aktivität. Im
Allgemeinen bezieht sich das auf
die individuelle subjektive
Erfahrung von etwas.**

**Kontinuierlicher Strom kognitiver
Aktivität**

**Manas: Geisteskraft oder
geistiges Vermögen**

**Vijñāna:
Unterscheidungsvermögen
oder
Bewusstseinsvermögen**

Citta: Geist oder Gedanke

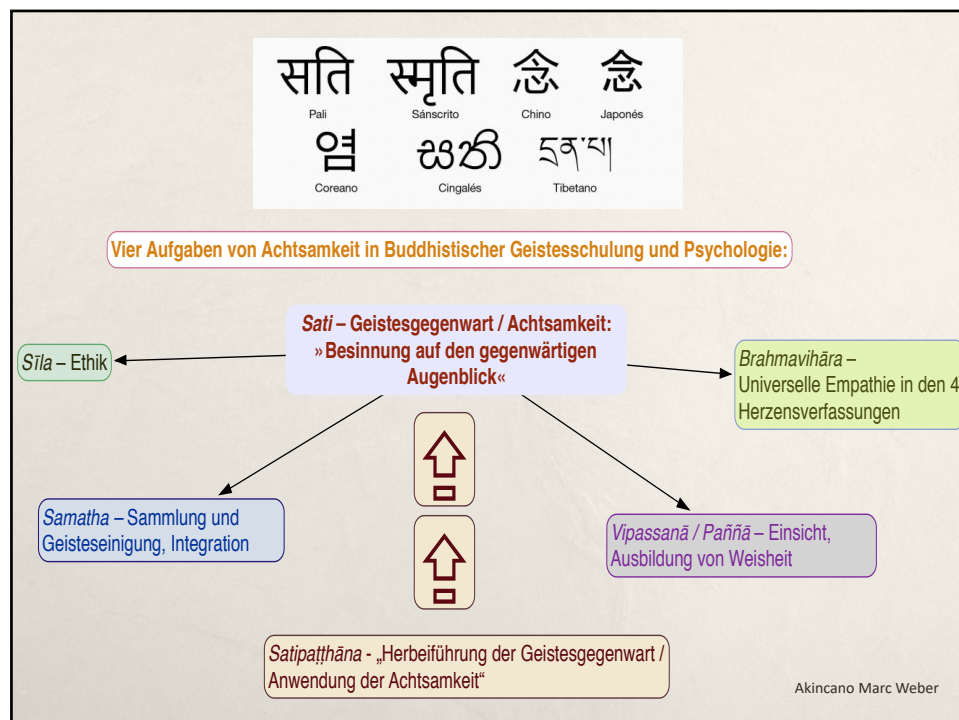
2

Der Geist ist in sechs Arten von Hauptbewusstsein unterteilt

1. Hauptaugenbewusstsein
2. Haupt-Ohr-Bewusstsein
3. Haupt-Nasen-Bewusstsein
4. Haupt-Zungen-Bewusstsein
5. Haupt-Körper-Bewusstsein
6. Haupt-Mental-Bewusstsein

Bewusstsein ist gleichbedeutend mit Gewahrsein und Wissen und umfasst sowohl mentale Faktoren als auch den allgemeinen Geist.

3



4

Sati - Bilder

„Wie das Kalb, das man zu zähmen wünscht,
am Pfosten festgebunden wird,
So binde man den eignen Geist (*citta*)
Fest an den Gegenstand (*arammaṇa*) der
Achtsamkeit (*sati*).“

5

Innere Haltung – Brahmaviharas – Göttliches Verweilen 4 Unermesslichen

metta: freundlich, wohlwollend

karuna: mitfühlend, mitempfindend

upekka – gelassen, unparteilich,
gleichmütig, ausgeglichen

mudita: freudvoll, mitfreud



6