

# Die Hauptpunkte der Vipassana-Meditation

Beobachten Sie im Moment des Sehens Bewusstsein;  
Beobachten Sie im Moment des Hörens Bewusstsein;  
Beobachten Sie im Moment des Riechens Bewusstsein;  
Beobachten Sie im Moment des Schmeckens Bewusstsein;  
Beobachten Sie im Moment der Berührung Bewusstsein;  
Beobachten Sie im Moment des Gedankens Bewusstsein.

Zweck: Im gegenwärtigen Moment und Kontemplation, Nichtdiskriminierung, Nichtbeurteilung. Kontempliere und nimm das Ziel Phänomen wahr.

1. Im Moment des Einatmens dehnt sich der Bauch aus (nach oben), beobachten

Sie das Bewusstsein von „nach oben“, und Sie werden die Eigenschaften von DENKEN und DENKEN kennen und sehen, wie sie wirklich sind.

2. Im Moment des Ausatmens fällt der Bauch wieder (nach unten) nach unten, beobachtet und nimmt das „unten“ wahr, und Sie werden die Eigenschaften von Mentalität und Materialität kennen und sehen, wie sie wirklich sind.

3. Beobachte und nimm im Moment des Beugen der Gliedmaßen das „Biegen“ wahr, und du wirst die Eigenschaften von DENKEN und DENKEN so kennen und sehen, wie sie wirklich sind.

4. In dem Moment, in dem die Glieder gestreckt werden, beobachten und spüren Sie die "Streckung", und Sie werden die Eigenschaften von DENKEN und DENKEN kennen und sehen, wie sie wirklich sind.

5. Beobachte und nimm im Moment des Stehens „Stehen“ wahr, und du wirst die Eigenschaften von DENKEN und DENKEN kennen und sehen, wie sie wirklich sind.

6. Im Moment des Sitzens, wenn Sie „Sitzen“ beobachten und wahrnehmen, werden Sie die Eigenschaften von DENKEN und DENKEN kennen und sehen, wie sie wirklich sind.

7. Beobachten Sie im Moment des Anheben des Fußes das Bewusstsein des „Hebens“, und Sie werden die Eigenschaften von DENKEN und DENKEN so kennen und sehen, wie sie wirklich sind.

8. Beobachten und nehmen Sie im Moment des Fußabdrucks das „Schieben“ wahr, und Sie werden die Eigenschaften von DENKEN und DENKEN so kennen und sehen, wie sie wirklich sind.

9. Beobachten Sie in dem Moment, in dem die Füße abgesetzt werden, das Bewusstsein des „Absetzens“, und Sie werden die Eigenschaften von DENKEN und DENKEN so kennen und sehen, wie sie wirklich sind. Wahrnehmung: Beobachte und nimm im Moment des Öffnens, Schließens und Blinzeln „Augen offen“, „Augen geschlossen“ und „Augenblinzeln“ wahr und du wirst die Eigenschaften von DENKEN und DENKEN kennen und sehen, wie sie wirklich sind.