

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Warum überhaupt Meditation?

Diese Frage sollte man sich eindringlich und ernsthaft stellen, bevor man anfängt. Die Motivation und Absicht zu klären hilft die nötige Energie und Entschlossenheit aufzubringen einen spirituellen Weg zu gehen.

Warum nicht Surfen, Sufi-Dancing, Marathon laufen, Binge watching, Heavy Social Media und.....

Die buddhistische Praxis geht zurück auf das Erwachen und Forschen eines Menschen, der nach unseren Maßstäben sehr privilegiert gelebt hat. Der historische Buddha, Siddhartha Gotama, war Fürstensohn, und sein Vater tat alles, um ihn auf ein Leben als Herrscher auszurichten, vorzubereiten. Da gab es allerlei sinnliche Genüsse, die zu dieser Zeit zu bekommen waren, Parties, Unterhaltung, Sex, üppiges Essen, Spiele usw., ein wenig so wie in manchen Regionen der Welt, in denen Überfluß zu herrschen scheint, Villa und Ferienhäuser, Eigentumswohnungen, Sportboot, Privatjet, Wohnmobil, mehrere Autos

Da blieb und bleibt kein Wunsch offen, und doch.....

Siddhartha Gotama kamen Zweifel und er wagte sich aus seiner beschützten Welt (seiner Gated Community) raus



in die „wirkliche“ Welt. Dort

begegnete er Alter,

Krankheit und Tod, die auch in unserer Gesellschaft immer noch häufig weggepackt, unsichtbar gemacht werden. Er war schockiert.

Er sah auch einen gleichmütig erscheinenden Wandermönch und entschloß sich, einen Weg zu suchen, der das Potential für tiefe Zufriedenheit haben könnte.

Wir machen vermutlich ein ähnliches Erwachen durch, bevor wir uns nach einer anderen Art von Glück umschauen.

Was waren Aha-Momente für mich? Was ließ mich innehalten?

Wir haben dann vielleicht bemerkt, dass irgendetwas schief läuft, nicht hinhaut, wir spüren Leiden, es fühlt sich unzureichend, unbefriedigend an, was ist los?

- Wir bekommen nicht das was wir wollen- das wäre eigentlich gut für mich

- Wir bekommen das was wir nicht wollen – das ist echt schlecht für mich

- Wir wissen überhaupt nicht was wir wollen – es geht mich nichts an, es geht nicht um mich

Wir haben vielleicht das Glück als Mensch in einer Gegend zu leben, in der es keine überwältigenden Probleme, aber eben auch kein ungetrübtes Glück gibt und dazu Zugang zu spirituellen Lehren. Das erlaubt uns genauer hinzuschauen was Sache ist.

Was sehen wir? Was suchen wir? Was bewegt uns?



Lebens ist. Vielleicht haben wir nicht den ätzenden Schmerz von Krankheit, Verfolgung, Hunger oder Gewalt erfahren. Es mag auch sein, dass wir den seelischen oder physischen Verfall eines geliebten Menschen nicht erlebt haben. Doch jeder von uns hat seinen Anteil an der Erfahrung des Nichtbekommens dessen wonach wir begehren, oder die Auseinandersetzung mit dem was wir nicht wollen. Insofern wissen wir, was Leiden ist.

Ram Dass

Meditieren heißt: mit aufnahmefähigem Herzen lauschen.

Buddha