

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Dukkha – Unzufriedenheit, Leid, Unzulänglichkeit, Enttäuschung, Unsicherheit

Dukkha – Unzufriedenheit, Leid, Unzulänglichkeit, Enttäuschung, Unsicherheit

- wahrnehmen, spüren, erforschen

Leiden – der Geist der unfähig ist im Frieden mit der gegenwärtigen Erfahrung zu sein.



[Sylvia Boorstein](#)

Irgendetwas stimmt nicht:

Angst, Stress, Unzulänglichkeit, Leiden, Schmerzen, Frustration, Verzweiflung, Unbehaglichkeit

- nichts unter den erschaffenen, entstandenen Dingen des Daseins gibt eine dauerhafte Befriedigung

- das Leben ist fragil, in diesem Körper sind wir der Möglichkeit des Leidens ausgesetzt

Wir erkennen wir, dass es oft nicht so läuft, wie wir es uns wünschen, dass es Schwierigkeiten gibt. Es ist nicht unser persönlicher Fehler ist, sondern alles ändert sich, kommt und geht.

Bei allem Bemühen können wir nicht verhindern, dass wir und die Menschen die uns wichtig sind, krank und alt werden, weggehen. Beziehungen entstehen, verändern sich, lösen sich auf. Wir haben uns bemüht den Job, die Beziehung, die äußeren Umstände zu bekommen, die es dann letztendlich bringen. Aber das Auto bricht zusammen, der Super-Job stresst, die KollegInnen nerven, die Liebe zerbricht oder füll den leeren Raum.

Wir begegnen dem Tod in Form einer lebensbedrohlichen Krankheit, eines Abschieds oder durch das Leiden von Menschen die uns nahe stehen.

Kurzum es läuft anders als wir es uns wünschen.

Es werden drei Arten des Leidens (dukkha) beschrieben:

Unmittelbares Leiden - dukkha dukkhata



- körperlicher, Schmerz, leidvolle Geisteszustände
- Unangenehme und schmerzhaft Erfahrungen, die sowohl den Körper als auch den Geist betreffen.
- Krankheit, Alter, emotionale Schmerzen, die vielen kleinen unangenehmen Situationen die uns begegnen, nicht bekommen was wir möchten, bekommen was wir nicht möchten.

Leiden der Vergänglichkeit - viparinama dukkhata

- Leiden des Wandels
- Eigentlich angenehme Erfahrungen vergehen, verändern sich
- Alles Entstandene alles was zusammen gekommen ist, löst sich auf, zerfällt

Potentiell Leiden - sankhara dukkhata

- das allem innewohnende Leiden
- alle entstandenen Dinge, ob Personen, Gegenstände oder Erfahrungen haben das Potential uns unglücklich zu machen, und

irgendetwas in uns weiß es.

Wo liegt das Problem?

Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig

[Sylvia Boorstein](#)

Befreiung bedeutet das Leiden loszulassen.

[Joseph Goldstein](#)