

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Unterwegs, der Pfad der zum Ende des Leidens führt – den Weg gehen

Ein erfülltes Leben, authentisch, sinnerfüllt fällt einem gerade in unserer Zeit nicht einfach so in den Schoß. Alles heischt nach unserer Aufmerksamkeit, "Never a dull moment" sang Rod Stewart in weiser Voraussicht schon in den 70ern. Ständig online, nichts verpassen, die Aufmerksamkeitsspannen werden immer kürzer, Maschinen übernehmen unser Gedächtnis, den Orientierungssinn, unsere Meinung. Fake news überall, was stimmt, was ist richtig? "Geschichte wird gemacht, es geht voran" - Fehlfarben.

Wie schaffen wir es inne zu halten, über unser Leben, unsere Prioritäten zu reflektieren? Wie können wir ein "gutes Leben" leben !?

In der buddhistischen Tradition gibt es Landkarten, die uns helfen können auf dem Weg.

Es gibt etwas zu tun, alle Bereiche des Lebens sind wichtig, trotzdem ganz entspannt bleiben.

"Wenn man keinen Sinn für Humor hat, ist es einfach nicht lustig" [Wavy Gravy](#) Ansager beim Woodstock-Festival

Dreifaches Training

1 Sila/shila Verhalten, Ethik



Rechtes Reden, weise, authentische Kommunikation

Rechtes, weises, geschicktes, angemessenes Handeln
Rechter, weiser, nicht-verletzender Lebenserwerb

2 Samadhi Meditation

Rechtes, weises Bemühen

Rechtes Gewahrsein, weise Achtsamkeit

Rechte, weise Erkenntnis, Verständnis, Einsicht
Rechte, weise, kluge Gesinnung, Denken, Haltung, Absicht

Der Achtfache Pfad, der Weg zu mehr Freiheit führt

1 Rechte, weise Erkenntnis, Verständnis, Einsicht

1. Wurzel des Guten, das Schwert Manjushris zerschneidet die Klesha (unheilsame Geistes- und Herzenszustände), das Karma (Gesetz von Ursache und Wirkung)

- Gültigkeit der 4 Edlen Wahrheiten überprüfen,
- das Wesen der Wirklichkeit, die Tatsachen des Leben verstehen

2 Rechte, weise, kluge Gesinnung, Denken, Haltung, Absicht

Loslassen, Entsagung (alobha) **2. Wurzel des Guten**

Ende des Aversion, Metta (adosa) **3. Wurzel des Guten**

- Was ist die Motivation?
- Was will ich in meinem Leben fördern?
- Was ist mir wichtig, meine Prioritäten?

3 Rechtes Reden, weise, authentische Kommunikation

a) Abkehr von den 4 unheilsamen Arten des Redens

- 1) Lüge und Unwahrheit
- 2) Verleumdung
- 3) Grobem, verletzendem Reden
- 4) Sinnlosem Gerede und Geschwätz



b) positive Art des Redens

- Weitergeben nützlicher Informationen
- Wertvolle Bildung
- Unterstützen von Eintracht und Harmonie
- Echte von Herzen kommende Komplimente machen
- Positives über Abwesende äußern
- Intelligent Lösungen vorschlagen, anstatt nur die Ansichten und Meinungen anderer zu kritisieren
- Jede Art von Segen/Gebet, wie zum Beispiel „Mögen alle Lebewesen glücklich sein“ Kommunikation ist als Mensch enorm wichtig.

Die Skala geht von Lügen, grobem Gerede, Geschwätz bis zu ganz subtilen Aspekten der Kommunikation, auf der anderen Seite können wir ermutigen, stärken.

4 Rechtes, weises, geschicktes, angemessenes Handeln

- a) Abkehr von den 3 unheilsamen Arten des Tuns
- b) befreiendes Handeln, vom Leiden wegführend

5 Verhaltensrichtlinien (Sila) helfen, sind wesentlich

nicht dem Leben schaden, töten Leben fördern, unterstützen



nicht nehmen, was nicht gegeben ist Großzügigkeit

verletzen in der Sexualität achtsame Beziehungen
nicht die Wahrheit sprechen aufrichtig, hilfreich sprechen
nicht das Bewußtsein trüben einen klaren Geist haben

hier besonders relevant, die 8 Winde der Welt (ständiger Wandel, Unsicherheit)

1 Gewinn - Verlust

2 Lob - Tadel

3 Ansehen, Erfolg - Schande, Misserfolg

4 Vergnügen, Angenehmes - Schmerz, Unangenehmes

5 Rechter, weiser Lebenserwerb

Leitfaden sind die 5 Verhaltensrichtlinien (Sila)

a) der uns und anderen nicht schadet

b) der uns und anderen hilft

6 Rechtes, weises Bemühen

wie die Saiten eines Instruments, nicht zu schlaff, nicht zu straff

viriyā - (Paramita) 4-faches Bemühen

a) Bemühen in Herz/Geist entstandene (Kleshas) unheilsame Eigenschaften - versiegen zu lassen

b) Bemühen in Herz/Geist noch nicht entstandene (Kleshas) unheilsame - Eigenschaften nicht aufkommen zu lassen.

c) Bemühen in uns vorhandene (Sobhanas) - heilsame Eigenschaften zu mehren.

d) Bemühen noch nicht in uns vorhandene (Sobhanas) heilsame Eigenschaften - entstehen zu lassen.

7 Rechtes Gewahrsein, weise Achtsamkeit

Ohne die Betrachtung, Wahrnehmung der Vorgänge in und um uns herum kann keine klare Sicht, kein Verständnis entstehen.



Wo geschieht das Leben??

4 Grundlagen des Gewahrseins (der Achtsamkeit)

1) Körper

2) Gefühlsempfindungen (vedana) angenehm – unangenehm - neutral

3) Geist und Herz (Geistesfaktoren)

4) Objekte des Geistes und des Herzens (dhamma)

8 Rechte, weise Konzentration, Sammlung (Samadhi)

bringt innere Ruhe

die Fähigkeit in das Wesen der Dinge zu dringen, sie zu verstehen

Wir sollten unser Leben ohne Sentimentalität, Übertreibung oder Idealismus anschauen. Spiegelt die Richtung, die wir eingeschlagen haben wirklich das, was wir zutiefst wertschätzen?

Jack Kornfield

Glaub nicht blind was andere sagen – auch dem Buddha nicht. Finde selbst heraus, was Zufriedenheit, Klarheit und Ruhe bringt. Ebendies ist der Pfad, dem du folgen sollst.

Buddha