

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Mitgefühl

Traditionell spielt Mitgefühl (Karuna) eine Rolle bei den Brahmaviharas (die göttlichen Verweilstätten, groovy place to hang out) und vor allem im Mahayana-Buddhismus (vorrangig nördliche Praxislinien wie z.B. Tibetischer Buddhismus und Zen), dort gipfelt das Mitgefühl in der Gestalt des Bodhisattva bzw. Kuan Yin. Im Rahmen der Brahmaviharas ist Mitgefühl die innere Regung, die auftritt, wenn wir Leid bezeugen. Um immer



wieder den Mut zu finden sich

für Leid in den

vielfältigen Manifestationen zu öffnen (unser eigenes und das in der Welt) braucht es die stete Erinnerung an das grundlegende Wohlwollen uns selbst und der Welt gegenüber. Wir tun gut daran dieses Wohlwollen, die Freundlichkeit in uns zu kultivieren, aber es braucht auch entsprechende Gelassenheit, den Gleichmut, um unseren Frieden zu machen, wenn die Dinge nicht so laufen wie wir es möchten bzw. wenn uns das Leid in der Welt überwältigt.

Die Offenheit den schwierigen Aspekten des Lebens gegenüber macht uns frei für die Freuden des Lebens. Um unser eigenes Herz zu öffnen wie ein Buddha, müssen wir die zehntausend Freuden und zehntausend Leiden umschließen.

Jack Kornfield

Die Brahmaviharas sind einer der Bereiche in denen wir unser Mensch-Sein entfalten können. Mit diesen Haltungen können wir uns für die gesamte Bandbreite menschlicher Erfahrung öffnen und einen geschickteren Umgang mit den Wechselfällen des Lebens finden.

Wenn wir unser Gewahrsein kultivieren und weiten, kommen wir in Berührung mit dem was unser Leben uns anbietet, haben die Chance zu fühlen, zu lernen.

Der Mut der dazu gehört macht uns glückstauglicher.

Die wache Begegnung mit Leiden zeigt uns Potential, Strategien, Möglichkeiten, Grenzen. Unser Herz will manchmal zerbrechen, flüchten wir (wohin).....bleiben wir präsent (wie?)!?

Was an Reaktionen taucht auf? Trauer, Empörung, Angst, Wut, Tatendrang, Fassungslosigkeit, Sanftheit, Frustration, Resignation, Entschlossenheit, Zuwendung oder.....



Phänome verstehen, öffnet uns für die Welt um uns herum. Unser Herz öffnet sich und fangen an unsere Mitbewesen zu bemerken.

[Chökyi Nyima Rinpoche](#)

Wahres Mitgefühl trägt Liebe, Freude und Gleichmut in sich.

Wahre Freude beinhaltet Liebe, Mitgefühl und Gleichmut.

Wahrer Gleichmut trägt Liebe, Mitgefühl und Freude in sich.

Das ist die Natur des Miteinander-Verwobenseins der vier unermesslichen Geisteshaltungen.

[Thich Nhat Hanh](#)

Das Entwickeln von Bodhicitta fordert oft auch Opfer, den Entschluss, das Wohl der anderen über unsere eigenen Wünsche, Bedürfnisse, Hoffnungen und Ängste zu stellen.

[Tsoknyi Rinpoche](#)