

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Meditation im Alltag (Grundlagen/Denken/Tugend und Laster/Aktion)

Die Grundstruktur habe ich von der sehr inspirierenden [Karten- Aufgabensammlung von Helga und Thomas Ulrich](#) übernommen. Dazu einige eigene Reflektionen.

Grundlagen

Darunter fallen Themen wie z.B. Achtsamkeit, Intention, Gehen, Nicht-Wissen.

Fragestellungen die uns auffordern genau mitzubekommen was los ist. Der entscheidende Faktor ist Achtsamkeit,



Geistesgegenwart zu

kultivieren. Kein einfaches

Unterfangen in unserer Zeit der ständigen Überinformation, in der unser Geist belagert wird von immer neuen Infos, die wir unbedingt mitbekommen, verarbeiten müssen. Wir tun gut daran, uns immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, was uns wirklich wichtig ist (Ohne Achtsamkeit und erinnern geht da nichts). Wie gelingt uns stets aufs Neue in den gegenwärtigen Moment, zur gegenwärtigen Erfahrung zu kommen!? Wir brauchen Erinnerungen an unsere Geschichte, wir brauchen Pläne, aber das Leben findet tatsächlich nur jetzt und hier statt.

Denken

In dieser Abteilung finden sich natürlich Gedanken, Urteile, Denkmuster, Erwartungen, Identifikationen. Wesentlich ist es wiederum all das mitzukriegen. Denken geschieht, das ist eine Funktion des Gehirns/Geistes, nichts Besonderes, nicht immer gewollt. Was macht diese Aktivität mit uns, unserem Verhalten? Ist unser Denken der Chef, das alles lenkt oder ein nützliches Werkzeug in unserem Leben?

Tugend und Laster

Versprechungen und Last unseres Umgangs mit dem was uns begegnet. Stichworte sind u.a. das innere Gute sehen, Vertrauen, Geduld, Dankbarkeit, Großzügigkeit, Mitgefühl, Neid, Gier, Hass. Das klingt doch ziemlich turbulent und interessant bis erschreckend. Wieder mal braucht es Geistesgegenwart, Präsenz, um das alles zu spüren, wahrzunehmen und den Einfluß auf unser Leben zu sehen. Wie fühlt sich das im Körper, im Geist an?



Was motiviert mich zu handeln? Wie kann ich mein Leben vereinfachen? Muß ich ständig handeln, aktiv sein? Bin ich getrieben von meinem Lebensumfeld? Bemisst sich mein eigener Stellenwert an der Nützlichkeit meines Handelns? Wer bin ich ohne Rolle, ohne Aktion? Was bleibt, wenn ich nutzlos bin? Gönn mir Zeiten des Nichts-Tuns, um überhaupt mit dieser Erfahrung in Kontakt zu kommen?

Unser Geist sucht immer nach einer Zone der Sicherheit. Wir bleiben in dieser Zone der Sicherheit und halten dies für das Leben – wenn alles in Ordnung und sicher ist. Tod bedeutet, dies zu verlieren. Wir fürchten unsere Illusion der Sicherheit zu verlieren – darum haben wir Angst. Wir haben Angst davor durcheinander zu sein und nicht mehr zu wissen wo's langgeht. Wir wollen immer genau wissen was los ist.

Wir verwenden unsere ganze Energie darauf und verschwenden unser Leben damit, solche Zonen der Sicherheit herzustellen, die doch bloß wieder auseinanderfallen.

Der Kreislauf des Leidens (Samsara) entsteht daraus, dass wir ständig das Glück am falschen Ort suchen.

[Pema Chödrön](#)