

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Aufbau der Meditation

Wir können Menschen nichts beibringen, wir können ihnen nur helfen es selbst zu entdecken.

[Galileo Galilei](#)

Meditieren heißt: mit aufnahmefähigem Herzen lauschen.

Buddha

Vipassana-Meditation

Wir bringen **mehr Ruhe** in den Geist (Samatha/Sammlung) ruhig genug.....

Allmählich beziehen wir immer **mehr Erfahrungen in unser Gewahrsein** ein (Vipassana)



A) Welche Bereiche

Worauf können wir unsere Aufmerksamkeit richten:

Atem

Körperempfindungen, physischer Schmerz (Körperachtsamkeit)

Geräusche

Gefühle, Emotionen

Gedanken

Stimmungen

Letzten Endes alle Sinneserfahrungen

B) Wir möchten die Mechanismen des Lebens erkennen durch Aufmerksamkeit auf was:

- Wandel, Vergänglichkeit ([anicca](#))

- Unfähigkeit der jeweiligen Erfahrung bleibende Erfüllung zu schaffen ([dukkha](#))

- kein festes unveränderliches Selbst, niemand dem die Erfahrung gehört, keine Kontrolle nur Übereinkunft

([anatta](#))

C) Beachten und erfahren:

Anhaften, Festhalten - **schafft Leiden** / Loslassen - **Befreit**

Ablehnen, Aversion - **schafft Leiden** / Annehmen - **Befreit**

Vipassana-Meditation ist ein Lernprozess, um so gut es geht, der Wirklichkeit gemäß zu leben.

Weisen unsere Meditationserfahrungen, unsere Motivation in diese Richtung oder genügt uns ein bisschen Stressreduzierung!?

Es kommt immer wieder auf eine Reflektion zu unserer Motivation zurück.



Unabhängigkeitserklärung der Vipassana-Meditierenden halte, erklärt kühn, dass ein etabliertes Gewahrsein des Geist-Körper-Prozesses uns aus unserem Leiden befreien kann.

Larry Rosenberg

Die alten Darlegungen machen klar, dass für dieses Schulungsprogramm Achtsamkeitstraining, Sammlung, Ethik, kontemplative Erforschung und die Ausbildung von universeller Empathie unverzichtbar sind - Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude, Gelassenheit. All diese Aspekte von Geistesschulung (bhāvanā) haben als Frucht eine verkörperte und befreiende Einsicht (vipassanā) in die Daseinsmerkmale.

Akincano M.Weber