

# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

## Die vier Edlen Wahrheiten - ein Überblick

Die erste Belehrung des historischen Buddha in Sarnath, bei der er sein Vorgehen mit dem eines Arztes/einer Ärztin verglich.

**1. Leiden:** *Es gibt Leiden, natürliches und zusätzliches. Das muss man wahrnehmen und spüren und vor allem*



*unterscheiden lernen.*

**2. Ursachen:** *Die Ursache des natürlichen Leidens ist das Leben und die des zusätzlichen Leidens durch Gier, Hass und Verblendung in ihren 84 000 Varianten.*

**3. Ende oder Aufhören:** *Leiden hört auf, wenn wir seine Ursachen erkennen, Verblendungen verringern und uns nicht mehr völlig mit unseren Erfahrungen identifizieren.*

**4. Weg:** *Der Weg zum Ende des Leidens ist der Achtfache Pfad, eine lebenslange Übung in acht Bereichen des Lebens: Tiefe Einsicht und eine heilsame Einstellung geben Orientierung. Heilsames Verhalten mit Körper und Rede und ein heilsamer Lebenserwerb helfen uns, immer bewusster zu werden über unser Verhalten und seine Folgen für uns und andere. Dabei unterstützen uns regelmäßiges Üben, Achtsamkeit und Sammlung.*

[Sylvia Wetzel](#)

### 1. Die Krankheit

Dukkha, Leiden, Unzufriedenheit, Unzulänglichkeit, es reicht nicht aus.

Es gibt Herausforderungen, Probleme das ist die Krankheit. Von leichter Unzufriedenheit bis zu überwältigendem Leid und allem dazwischen. Das bleibt niemandem erspart. Es ist wie es ist.

### 2. Die Ursache

Weshalb ist das so? Machen wir etwas falsch oder!? Wo irren wir uns? Geschieht das nur uns? Wir wollen der Sache auf den Grund gehen.



Wir sind kein hoffnungsloser Fall. Es gibt Wege in die Freiheit. Wir können gesunden.

#### **4. Die Therapie**

Was müssen wir tun, um uns zu heilen? Was müssen wir ändern, verstärken, pflegen, loslassen, annehmen und .....

*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**

*„Den Weg zu studieren heißt, sich selbst zu studieren.*

*Sich selbst zu studieren heißt, sich selbst vergessen.*

*Sich selbst zu vergessen bedeutet, eins zu werden mit allen Existenzen.“*

#### **Dogen Zenji**