

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Dukkha- was läuft da schief!?

Leiden, Enttäuschung, Unzufriedenheit, Frustration, Plage, Pein, Qual, Verzweiflung, Angst, Stress, Unbeständigkeit, Veränderung, Wechselhaftigkeit, Wandel, im Fluß von Werden und Vergehen, Elend, Kummer, Unzulänglichkeit, Einsamkeit, Unbehagen - eine bedrückende, aber zumindest in Teilen vertraute Liste für jede/n. Das macht doch Laune oder.....

Das menschliche Leben bewegt sich zwischen Wohlbefinden, Ekstase über was-ist-denn-hier-los-ich-spüre-gar-nichts zu schwachem, subtilem Unwohlsein bis zu überwältigendem alles verschlingendem Leiden, das ist das Päckchen, das wir durchs/im Leben zu tragen haben.



Genau dieses Thema des Leidens, und zwar des psycho-mentalenen, emotionalen Leidens, soll in diesem Text angesprochen werden, auch wenn dies nicht sehr beliebt ist. Es ist ein Sachverhalt, den wir eigentlich lieber nicht so genau betrachten möchten. Eher würden wir ihn verdrängen und zu Angenehmem übergehen: Essen, Sex, Fernsehen, Musik, Social Media, Freunde... Jede Ablenkung ist verständlicherweise willkommener, als hinschauen und hin-spüren. Das ist vielleicht auch der Grund, warum Meditation gerade boomt: Es werden Stress-freiheit, Wellness und angenehme Zustände versprochen.

[Fred von Allmen](#)

Dukkha – hat 3 Teilbereiche

1) Unmittelbares Leiden - Schmerz, leidvolle Geisteszustände (Dukkha-dukkhata)

Das Leiden, das mit jeder unangenehmen oder schmerzhaften Erfahrung von Körper und Geist einhergeht und jede/r als solches wahrnimmt. Krankheit, quälende emotionale Zustände, Abschiede usw. Das erfährt jede/r in der ein oder anderen Form

2) Leiden der Vergänglichkeit - Leiden des Wandels (viparinama-dukkha)

Alles Erschaffene, Bedingte und Zusammengesetzte löst sich irgendwann auf, es tritt in die Welt und verschwindet wieder. All unsere Bemühungen um Dauerhaftigkeit von Beziehungen, Jobs, Fertigkeiten, Besitz, Status, Gesundheit sind irgendwann vergeblich. Das Leben ist eine Baustelle.....

3) Potentielles Leiden - das allem innewohnende Leiden (sankhara-dukkha)

Wir wissen um die Zerbrechlichkeit unseres zusammengebauten Lebens. In einem Moment kann sich alles ändern oder es schwindet langsam dahin. Vergänglichkeit ist überall sichtbar und fasziniert uns auch. Unsicherheit ist unser ständiger Begleiter.

Das Nicht-Sehen des Leidens hält uns im Leiden gefangen.

[Joseph Goldstein](#)

Wir erkennen in diesem Zusammenhang vielleicht **die Merkmale des Daseins:**

Irgendetwas stimmt nicht (Dukkha)

Alles vergeht, zerrinnt uns zwischen den Händen (Anicca)

Niemand mit hinterm Steuer kein festes, unabhängiges Selbst (Anatta)



Leben wir diesen Merkmalen entsprechend? Ohne

eine unsentimentale Anerkennung, Überprüfung dieser Aussagen sind wir nicht motiviert uns auf den Weg in die Freiheit zu begeben, warum auch.....

Wir haben Probleme und Schwierigkeiten. Das ist für alle Menschen so. Die richtige Mischung aus Leid und Freude motiviert uns zur Meditation.

[Sylvia Wetzel](#) (*Leichter leben*)

Wir haben keinen Fehler gemacht, wenn etwas schiefgeht (**in dem Fall auf dem Foto war es ein Materialfehler am Fahrrad im Sommer 2018, während des Abschieds von meinem Lebenswerk....hohoho**), es gibt viele dieser Sollbruchstellen im Leben. Wenn wir es bestimmen könnten, was wäre dann!? Eine rethorische Frage, so läuft es nicht. Wir haben diese Lebensreise gebucht (das verantwortliche Reisebüro ist vermutlich mittlerweile insolvent wegen Missmanagement), und sollten nach Möglichkeit nicht überrascht sein, wenn es Pannen gibt, Umwege, große und kleine Katastrophen, Enttäuschungen, Panik, Verzweiflung, vielleicht sind das Tore zu einer größeren Freiheit, zu mehr Verständnis, Lebenssinn oder ist es einfach nur Schikane.....wahrnehmen, reinspüren, erforschen, just check it out.

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

[Larry Rosenberg](#) – *Living in the light of death*