

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

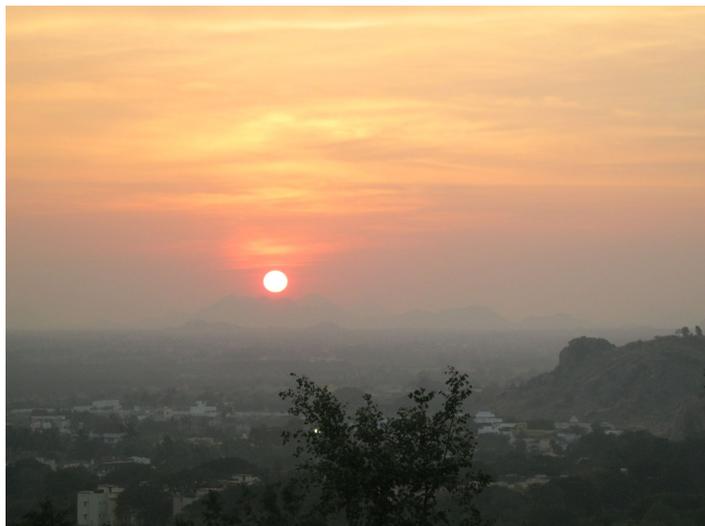
Mit Forschergeist die Ursache unserer Probleme untersuchen

Anerkennung von Dukkha - Leiden, Enttäuschung, Unzufriedenheit, Frustration, Unbehaglichkeit, Verzweiflung, Angst, Stress.....

Was liegt da im Argen? Wir leben nicht der Wirklichkeit gemäß!!

Unwissenheit, Verwirrung, Nicht-Verstehen gilt als Grundwurzel allen Übels in der Welt und in unserem kleinen privaten Universum.

Das verschleiert die Sicht auf die Tatsache, dass es nicht immer so läuft im Leben wie wir es gerne hätten. Wir denken wir haben jeweils Fehler gemacht.



Meistens geht einem Problem, Konflikt falsche

Wahrnehmung voraus:

Fernwanderung ohne Vorbereitung = Muskelkater

Finger verbrannt = Temperatur falsch eingeschätzt oder gar nicht

Mehrere Zusagen, das schaffe ich schon. Klar kannst du das Auto haben.

Ich pflege dich zuhause (Nervenzusammenbruch)

Fahrradunfall, nicht um die Funktionstüchtigkeit gekümmert

Ich helfe dir, kein Problem dieses Monster von Schrank hoch zu tragen (Bandscheibe, Knie, bereits angezählt)

Zu spät, zu eng, zu viel, zu wenig, zu lang, zu kurz geplant.

4 Grundirrtümer

1) Vergängliches als Unvergänglich wahrnehmen

2) was Leiden schafft als befriedigend wahrnehmen

3) was ohne Selbst-Existenz ist als separat, selbst-existent wahrnehmen

4) was nicht lieblich ist als lieblich wahrnehmen

Damit ringen wir ständig, ignorieren es, beschönigen, verdrängen, ein 24-Stundenjob die Illusion aufrecht zu halten..

Entsprechend Buddhas Lehre liegt die Ursache des Leidens in der falschen Wahrnehmung der Dinge des Daseins, in der buddhistischen Terminologie „Verblendung“ (=Täuschung, Unwissenheit). Unser Leben ist bei angenehmen Erfahrungen geprägt von Verlangen und Festhalten und, im Falle unangenehmer Erfahrungen, von Ablehnung und Abneigung. Daraus ergeben sich nicht hilfreiche Verhaltensweisen, Konflikte und Ängste im Inneren –Ausbeutung und Kriege im Äußeren.“

Fred von Allmen

Aufgrund folgender unheilsamer Geistesfaktoren als Reaktion auf unsere verzerrte, nicht wirklichkeitsgetreue Wahrnehmung entsteht Dukkha (Leiden, Enttäuschung, Unzufriedenheit, Frustration, Unbehaglichkeit, Verzweiflung, Angst, Stress.....nach unten offene Liste)

1) Unwissenheit, Täuschung; Wir leben nicht der Wirklichkeit gemäß!!

2) Skrupellosigkeit in Bezug auf sich selbst

3) Skrupellosigkeit in Bezug auf andere

4) Unbehaglichkeit, Aufregtheit

- 5) Gier, Anhaften
- 6) Falsche Ansicht, Identifikation
- 7) Stolz
- 8) Abneigung, Aversion, Haß
- 9) Eifersucht, Neid
- 10) Geiz



11) Besorgnis, schlechtes Gewissen

- 12) Starrheit, Faulheit, Dichtheit
- 13) Schläfrigkeit
- 14) Zweifel

Das klingt doch sehr unerfreulich. Tiefes Erkennen der Ursachen unserer Schwierigkeiten gibt uns die Chance zu (mehr) Freiheit zu kommen.

Um in unserem Leben die Freiheit zu finden, müssen wir bereit sein allen Dämonen unseres Geistes ins Auge zu blicken.

Jack Kornfield

In den Schwierigkeiten, Herausforderungen liegt oft auch eine verborgene Chance, wenn wir den Mut aufbringen uns mit dem Krempel auf eine Tasse Tee hinzusetzen, sie zu studieren, zu hinterfragen, zu spüren, an uns herankommen zu lassen. Das braucht Mumm.....und Achtsamkeit.

Wir brauchen nicht mehr Wissen, sondern mehr Weisheit. Weisheit kommt von unserer eigenen Aufmerksamkeit.

Buddha