

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Befreiung von Dukkha (Leiden)

Wir müssen uns davon überzeugen, dass die Schwierigkeiten behoben werden können durch die Beseitigung der Ursache, dass es Freiheit gibt. Momente davon können wir immer wieder erleben. Ohne diese Aussicht, kann es sehr mühsam werden.

Selbst die großartigsten Zustände und die außergewöhnlichsten Errungenschaften sind wertlos, wenn wir nicht auf



die allgewöhnlichste und

schlichteste Weise

glücklich sein können, wenn wir nicht fähig sind, einander und das Leben, das uns gegeben wurde, mit dem Herzen zu berühren.

Jack Kornfield

Wichtig auf dem Weg sind:

Inspiration, Ermutigung erfolgt durch eigenes Erleben von Momenten der Freiheit (Natur, Kunst, Liebe, Mitgefühl) Inspiration geschieht aber auch durch beeindruckende Menschen (Dalai Lama, Nelson Mandela, Gandhi, Mutter Theresa), Filme, Bücher, Musik, Kunst. Wir brauchen diese Wegzehrung, um weitergehen zu können, wenn es mal mühsam oder verwirrend wird.

Wir können uns an unserer eigenen weisen Haltung erfreuen, sie dankbar wertschätzen und als Wegzeichen sehen, dass Freiheit möglich ist, wenn wir klar sehen wie die Dinge sind und dementsprechend zu leben.

Was ist unsere Vorstellung von Freiheit? Wiegehen wir frei durchs Leben? Wer verkörpert für uns diese Freiheit? spricht der Ausdruck Erleuchtung zu uns? Was sagt er?



das Training welches wir anwenden, sein wird, es muss auf die vier grundlegenden Tatsachen des Daseins eingehen. Es ist also die Verblendung, die uns diese vier Wahrheiten betreffend des Daseins oder diese vier relevanten Tatsachen des Lebens, nicht klar sehen und erkennen lässt. Je tiefer wir aber diese vier Wahrheiten verwirklicht haben, desto freier und glücklicher sind wir.

“Erwachen (bodhi) bedeutet, die tiefe Erkenntnis und Verwirklichung eben dieser vier Edlen Wahrheiten.“ Dies ist die Definition von Erwachen – oder Erleuchtung, wer lieber diesen westlichen Begriff verwendet. Es geht also hier nicht um ein unbeschreibliches esoterisches Wissen oder Erfahren, noch geht es darum irgend einen exaltierten Zustand zu erreichen, der dann für immer mit uns bleiben wird, sondern es geht um Erwachen.

Fred von Allmen

*Ruhe in natürlichem großem Frieden, dieser erschöpfte Geist,
hilflos geschlagen von Karma und neurotischem Denken,
Wie die unerbittliche Wut der hämmernden Wellen
Im unendlichen Ozean von Samsara.
Ruhe in natürlichem großem Frieden.*

Nyoshul Khen Rinpoche