

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

### Der Weg zur Befreiung (8-fache Pfad)

#### A) Ethik (ethische Reife)

Ein ethisches Verhalten ist die Grundlage für einen Weg zu mehr Freiheit. In dem Maß in dem ich mir selbst traue/vertraue, weil ich nach von mir für wertvoll angesehenen Richtlinien handle, werde ich auch vertrauenswürdig. Das ethische Verhalten hat viel mit meinem in-der-Welt-sein zu tun. Wie kommuniziere ich, wie handle ich, wie bestreite ich meinen Lebensunterhalt? Da spielt auch eine Rolle wie wohlwollend ich mir gegenüber sein kann, sollte ich meinen eventuell zu hochgesteckten Ansprüchen nicht genügen. Wie streng bin



ich mit mir? Wie streng bin ich in

anderen!?

Folgende Bereiche sind dabei wichtig:

- 1) Rechte Rede, weise, heilsame, hilfreiche authentische Kommunikation
- 2) Rechtes, weises, geschicktes, angemessenes, hilfreiches, heilsames Handeln, Tun
- 3) Rechter, weiser Lebenserwerb der niemanden verletzt

*Es scheint kaum jemanden zu stören, dass Studenten nichts über Ethik und den inneren Weg lernen, obwohl dies für die Menschwerdung unverzichtbar ist.*

[Ajahn Buddhadasa](#)

#### B) Sammlung, Meditation (geistige Ruhe)

Ein Geistestraining ist notwendig, um mich aus meiner Konditionierung zumindest ein Stück weit zu befreien (klingt einfacher als es ist). Unsere Gesellschaft bevorzugt mich als leicht zu manipulierenden Konsumenten, der jedem Reiz hinterher stürzt, jeden Mist kauft so lange er auf den ersten Blick billig erscheint (die Nebenkosten und Geschichte wird gerne ausgeblendet). Um ein Wortchen mitreden zu können, braucht es unsere Präsenz. Wir müssen mitkriegen was mit uns geschieht auf vielen verschiedenen Ebenen. Dazu braucht es intelligentes Bemühen, kontinuierliches Gewahrsein und die Fähigkeit an etwas dranzubleiben.

Das wäre die Abteilung:

- 4) Rechtes, weises, geschicktes, angemessenes, kluges Bemühen
- 5) Rechte, Geistesgegenwart, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Präsenz, Gewahrsein
- 6) Rechte, weise Konzentration, Sammlung

*Im Satipa??h?na Sutta, der Lehrrede des Buddha über die vier Wege, Achtsamkeit zu entwickeln und zu verankern, finden wir eine große Bandbreite von Anregungen, wie wir den Geist-Körper-Prozess verstehen, und verschiedene Methoden, wie wir den Geist von den Ursachen von Leiden befreien können.*

[Joseph Goldstein](#)

#### C) Weisheit (intuitives Wissen)



zu machen braucht es die Erkenntnis, dass etwas in unserem Leben nicht stimmt und eine klare Absicht, die sich in einer inneren Haltung des Nicht-Haftens, des Loslassens, der Großzügigkeit manifestiert. An nichts festhalten (Gedanken, Geschichten, Meinungen, Ideen, Selbstbildern usw.), aber auch nicht schlampig, nachlässig, gleichgültig mit den Herausforderungen und Angeboten des Lebens umgehen, spannend.....

7) Rechte, weise Erkenntnis, Verständnis, Einsicht, Anschauung, Sichtweise

8) Rechte, weise, kluge Gesinnung, Denken, Haltung, Absicht

*Eine Verblendung im Inneren, eine Verblendung im Äußeren,*

*Die Menschheit ist gefangen in einer Verblendung.“*

*Das frage ich dich, ehrwürdiger Buddha:*

*Wer kann diese Verblendung auflösen?*

*Der Buddha antwortete:*

*„Wer gefestigt ist in Ethik,*

*wer weise den Geist und die Erkenntnis schult,*

*Wer unermüdlich ist und beherzt:*

*Der kann diese Verblendung auflösen.“*

**Buddha**