

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Den Krieg beenden-Innehalten, Aufhorchen

Achtsamkeit, Geistesgegenwart, Gewahrsein, Wachsein geht gegen den Trend unserer Zeit. Unser innerer



Konflikt, unsere mangelnde

Präsenz, unser

Nichtmitbekommen was läuft passt Teilen unserer Gesellschaft ganz gut ins Konzept. In so weit ist Einsichts-/Achtsamkeitsmeditation ein Akt des Widerstands, der Rebellion gegen die Manipulation, die im Wesentlichen möchte dass wir einen Mangel, ein Ungenügen fühlen, das uns wiederum bewegen soll zu konsumieren, zu kaufen, irgendetwas zu begehren das uns vollständig machen soll.

Den Krieg beenden

Wie bringen wir es fertig, uns ständig gegen die Wahrheit unserer Existenz zu verschließen? Wir setzen das Mittel des Verleugnens ein, um den Schmerzen und Problemen des Lebens auszuweichen. Wir benützen Drogen, um dieses Verleugnen zu unterstützen. Wir sind eine Suchtgesellschaft – in süchtiger Abhängigkeit von Alkohol, Drogen, Glücksspiel, Essen, Sex, neurotischen Beziehungen und von der Hektik und Geschäftigkeit der Arbeit. Unsere Süchte sind die zwanghaft wiederholten Abhängigkeiten, mit denen wir die Schwierigkeiten unseres Lebens verleugnen können und sie nicht spüren müssen. Unsere Süchte dienen dazu, uns stumpf zu machen gegen das, was ist, und helfen uns, unsere eigenen Erfahrungen zu verhindern; und unsere Gesellschaft unterstützt dieses Suchtverhalten mit Pauken und Trompeten.



In einer Gesellschaft, die von uns erwartet, dass wir

mit doppelter Geschwindigkeit leben, wird unsere Erfahrung durch Hektik und Sucht abgetötet. In solch einer Gesellschaft ist es nahezu unmöglich, in Beziehung mit dem eigenen Körper zu leben oder in Verbindung mit dem

Herzen zu sein, ganz zu schweigen von der inneren Verbindung mit anderen oder mit der Erde, auf der wir leben. Stattdessen empfinden wir uns selbst als zunehmend isoliert und vereinsamt, abgeschnitten voneinander und vom natürlichen Netz des Lebens. Ein Mensch allein in seinem Auto, in seinem Haus, in einer Telefonzelle; die Ohren mit dem Walkman zugestöpselt; und überall eine abgrundtiefe Einsamkeit und das Gefühl innerer Armut. Das ist das durchdringende Leiden in unserer Gesellschaft; und dies gilt nicht nur für Individuen, sondern auch für Nationen. Die Kräfte des Separatismus und Nichtwahr-haben-Wollens züchten Verständnislosigkeit zwischen den Völkern, ökologische Zerstörung und eine endlose Reihe von Konflikten zwischen nationalen Gruppen.

Jack Kornfield

Durch Meditation haben wir eine Möglichkeit die Oberhoheit über unser Gewahrsein ein Stück weit zurückzuerlangen. Unser Mitspracherecht wem oder was wir unsere Aufmerksamkeit schenken verschiebt sich zu unseren Gunsten. Wir verweigern uns durch unser Innehalten dem Ansturm von Eindrücken, Aufforderungen, dem ständig Online sein. Wir klinken uns aus, um Klarheit über uns selbst, unsere Mitmenschen unsere Mitwelt zu bekommen. Wir lauschen auf unsere eigenen Werte und Prioritäten.

Und wir sehen auch, dass wir ein Leben führen sollten, ohne unnötiges Leid zu verursachen – nicht nur gegenüber unseren Mitmenschen, sondern gegenüber allen Lebewesen. Wir sollten nicht engherzig sein oder andere ausnützen. Es gibt genug Schmerz in der Welt, wie wir sie kennen.

[Gary Snyder](#)