

# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

## Freudvoll zusammen sein, Grundlagen der Sangha/Weggemeinschaft

### Freudvoll zusammen sein, Grundlagen der Sangha/Weggemeinschaft

Was ist die Bedeutung von Sangha für unser Leben?

Den Kontakt mit Gleichgesinnten pflegen, Menschen die unsere Grundausrichtung, unsere Werte teilen.

Unseren vertrauten Kreis mal erweitern, neue/alte Impulse reinbringen

Sonst wird es manchmal recht einsam auf unserem Weg zu mehr Freiheit.

**Spirituelle FreundInnen/Sangha unterstützen sich gegenseitig**



- Lehrende
- Mitpraktizierende

#### **Was bedeutet die wertvolle menschliche Geburt in diesem Zusammenhang:**

- Nur wenige haben Interesse an Lehre und Praxis
- Wir können es uns leisten haben die materiellen Ressourcen,
- Wir haben die körperliche und geistige Gesundheit
- Wege zur Befreiung von Herz/Geist sind bekannt und nicht verboten
- Leiden ist spürbar und regt uns an Wege zu mehr Freiheit zu suchen

#### **Traditionelle Ursachen für unsere vorzügliche Situation:**

- Großzügigkeit
- Ethisches Verhalten

Stimmen wir dem zu in unserer Zeit!?

### **Herausforderungen und Chancen im Zusammenhang mit Sangha**

#### **1) Echtes Teilen: Das Eine enthält das Ganze**

In einer Sangha teilen wir unsere Erfahrungen, unsere Einsichten, das was wir gelernt haben. Wir teilen wirklich. Nicht auf der Ebene unseres Intellekts, sondern auf der Ebene unserer tatsächlichen Erfahrungen.

Dana – die Praxis, Übung der Großzügigkeit

Es geht nicht nur immer um mich/uns, was für eine Erleichterung.

Teilen, Rücksicht nehmen, unterstützen was uns wichtig ist mit Zeit, Energie, Geld, Großzügig mit unserer Aufmerksamkeit, kleine Gesten der Großherzigkeit, Kreativität und Geistesgegenwart sind gefragt.

## 2) Gemeinsame Vorstellungen



### entwickeln

Jeder von uns hat Ideen und Vorstellungen, wie die Sangha glücklich sein könnte. Ich habe meine Vorstellungen und ihr habt eure Vorstellungen. Wenn wir zu sehr an unseren Vorstellungen festhalten führt das zu Konflikten. Du kannst keine Sangha aufbauen, wenn du ein Anführer sein willst, wenn es dir vor allem wichtig ist, dass die Leute deinen Ideen folgen. Du musst jedem einzelnen Sangha-Mitglied zuhören. Du musst ihre Bedürfnisse und Leiden anerkennen. Die Sangha kann nur auf der Basis gegenseitigen Verstehens aufgebaut werden.

Frieden und Harmonie in der Sangha können wir nur durch Kommunikation erreichen. Wenn die Kommunikation gut ist, ist die Sangha glücklich. Wir kommunizieren nicht nur mit unseren Worten, sondern auch mit unserem täglichen Leben. Wir sollten nicht zuviel Vertrauen in das Reden setzen. Wir haben andere Mittel für die Kommunikation. Zusammenleben und teilen sind eine wunderbare Art zu kommunizieren.

### 3) Zusammen dieselben Achtsamkeitsübungen praktizieren

Sila – ethisches Verhalten, Nicht-Verletzen, sind nichts anderes als Achtsamkeit. Wir tragen bei zu einer Welt in der man sich vertraut.

Leben achten, Respekt für alle Formen, Manifestationen von Leben

Nicht-Nehmen was uns nicht gegeben ist, alles ist auf Gier/Mehrhaben-wollen ausgerichtet, Konsumrausch, kleine Schummeleien und wir!?

Nicht-Verletzen in Beziehungen

Nicht-Verletzen in der Kommunikation, Lügen, harsche Sprache,

Achtsam mit unserem Geist/Körper umgehen (Drogen, Aufputzmittel jeder Art, Medien-/Informations- Overkill usw.)

### 4) Liebevoller, respektvoller Rede und tiefes Zuhören

Wir praktizieren tiefes Zuhören und liebevolle Rede in der 4. Achtsamkeitsübung von Thich Nhat Hanh. Du hast das Recht dazu und du hast sogar die Verpflichtung dazu, der Sangha zu erzählen, was du in deinem Herzen trägst. Die Praxis der liebevollen, respektvollen Rede ist eine große Herausforderung, wenn du Ärger und Haß, falsche Wahrnehmungen und Gewalt in dir hast.

Durch tiefes, nicht-urteilendes und liebevolles Zuhören kann man Leid vermindern.

### 5) Bei welchen Aspekten des Weges können wir uns unterstützen, ermutigen:

Panna/Weisheit – Meditation, Retreats sind eine Art Trainingslager, mentales Fitnessstudio, die echte Herausforderung ist unser tägliches Leben.

Was erinnert uns? Gehmeditation zur Bushaltestelle? Hören, Sehen, aktuelles geistiges Thema? Was kann unsere Zuflucht im Alltag sein?

Was kann uns aufwecken? Wie innehalten? Was bedeutet uns Meditation in unserem Alltag, wo die eigentliche Praxis vor sich geht, das Leben geschieht.

Loslassen, was kann das heißen?



### Zuflucht zu Buddha

*"Wir vertrauen darauf, dass wir – durch Wachheit und Gewahrsein – die Möglichkeit und Fähigkeit haben, frei zu sein.*

*Wir beschließen zu unserer inneren Freiheit zu erwachen.*

*Zuflucht zu Dharma*

*Bedeutet sich dem anzuvertrauen was „wirklich“ ist.*

*Zuflucht zu Sangha*

*Bedeutet wir vertrauen denen, die vor uns auf dem Weg des Erwachens und der Erkenntnis gegangen sind, und denen, die mit uns zusammengehen."*

**Fred von Allmen – Mit Buddhas Augen sehen**