

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Die vier Edlen Wahrheiten

Wir sind nachdenklich geworden und schauen uns Buddhas Rezept zur Glückstauglichkeit an. Wir gehen vor wie eine Ärztin:

- 1) Krankheit erkennen
- 2) Diagnose erstellen
- 3) Heilung ist möglich
- 4) Die Therapie

Das sieht natürlich einfacher aus, als es sich in unserer Lebenswirklichkeit darstellt.



- 1) Als erstes **erkennen wir**, dass es oft nicht so läuft, wie wir es uns wünschen, dass es **Schwierigkeiten** gibt. Vielleicht erkennen wir, dass es nicht unser persönlicher Fehler ist, sondern dass sich alles ändert, kommt und geht. Bei allem Bemühen können wir nicht verhindern, dass wir und die Menschen die uns wichtig sind, krank und alt werden, weggehen, dass wir sterben
Wir erkennen, spüren, erforschen, Unsicherheit, Unzufriedenheit, Enttäuschung.
- 2) Wir beginnen innezuhalten, um zu verstehen, was da abläuft, **was sind die Ursachen?**
Wir versuchen richtige wahr zu nehmen, wie das Leben funktioniert, abläuft:
 - a) **sprich alles ändert sich - Wandel**
 - b) **keine entstandene Situation kann uns dauerhaft zufrieden stellen** – alles hat Ursachen, Bedingungen
 - c) wir haben **keine echte Kontrolle**, da sitzt niemand im Cockpit – es ist ein unpersönlicher Prozess.
Weil es anders ist, als wir es wollen, sind wir unzufrieden.
Unser Umgang damit verursacht Schwierigkeiten, nicht die Umstände an sich.
Das Problem ist Verlangen, Abneigung, Verwirrung/Ignoranz in unserer Beziehung zu diesen Tatsachen, zu dem was geschieht.
- 3) Oft beginnen wir mit Samsara Management und manchmal geht es weiter. Wir lesen inspirierende Bücher, hören berührende Musik, sehen einen Film, begegnen beeindruckenden Menschen, beginnen die Möglichkeit in



möglich.

Es braucht überzeugende Inspiration, eine solide Motivation.

Unzufriedenheit endet, wenn wir eine unrealistische Haltung erkennen, verstehen

4) **Wege zu mehr Bewusstheit, innerer Geräumigkeit, zu mehr Freiheit.**

Buddhistische Meditationspraxis hat die Absicht zur Befreiung zu führen, d.h. Leiden zu mindern, Glück und Zufriedenheit zu fördern, uns glückstauglich zu machen.

Für mich heißt Befreiung voll in der Welt, im Leben zu sein, wach, im Kontakt, ohne in Strukturen, Gewohnheiten eine trügerische Sicherheit zu suchen. Es geht auf diesem Weg darum das menschliche Potential auszuschöpfen.

Übungsbereiche für ein gutes, ethisches, verantwortliches Leben geben Orientierung

Den buddhistischen (Übungs-)Weg kann man in folgende Bereiche aufteilen:

- a) den inneren Aspekt – **Weisheit** (Erkenntnis/ innere Haltung, Absicht)
- b) den äußeren Aspekt – **ethisches Verhalten** (in Rede, Tun, Lebenserwerb)
- c) den Meditationsaspekt – **Bemühen, Achtsamkeit, Sammlung**

Die Entwicklung von Achtsamkeit/Gewahrsein/Geistesgegenwart ist zentral und eröffnet die Möglichkeit den Wandel mitzugestalten.



Der Buddhistische Weg einfach ausgedrückt:

a) den Geist beruhigen observe – wahrnehmen, beobachten

b) das Herz öffnen oder relax – entspannen

c) lernen loszulassen bzw. sein zu lassen allow – zu- bzw. sein lassen

Glaub nicht blind was andere sagen – auch dem Buddha nicht. Finde selbst heraus, was Zufriedenheit, Klarheit und Ruhe bringt. Ebendies ist der Pfad, dem du folgen sollst.

Buddha

Wenn ich meinen Weg im Leben finden möchte, bedeutet das mich in Einklang zu bringen, mit dem was mir wichtig ist.

[Christopher Titmuss](#)