

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Shamatha - den Geist beruhigen

Ohne einen ruhigen Geist/Herz ist es schwierig bis unmöglich zu sehen was Sache ist. Den Geist zur Ruhe zu bringen hat viel mit Übung wie (bei einem Instrument oder Handwerk) und geschickten Mitteln zu tun, es braucht Kreativität und Entschlossenheit.

- Akute Maßnahmen/1.Hilfe

Hindernisse (Unruhe, Langeweile, Zweifel, Aversion, Phantasien) bei der Meditation, im Leben sind normal,



deshalb braucht es Geschick, Phantasie, um

zeitweise aus unserem Film auszusteigen (Badewanne, Spaziergang, Film, Cappuccino, Tanzen – was immer hilft)

- **Mittelfristig** Freiräume schaffen (Pausen, Auszeiten, Retreats, spirituelle Praxis, Reflektion über Motivation, Raus aus dem Hamsterrad, Verlangsamen)

- **Langfristig** (Meditation ist ein Marathon, kein 100m Sprint) die Einsichten praktizieren, vertiefen, zur Priorität in unserem Leben machen.

Ruhe ist nicht unbedingt für sich das Endziel das befreit, aber hilfreich.

Gerade zu Beginn hilft eine äußere Unterstützung (Kurse, Stille, Sangha).

Was braucht es:

- Geduld, Kontinuität, Motivation, Entspanntes Bemühen, Interesse, Vertrauen
- Achtgeben auf den Input (Nahrung, Unterhaltung, Medien etc.)
- Sensibel mit Körper und Geist (Muße)
- Immer wieder die Richtung im Leben klären, Motivation, Prioritäten
- Achtsamkeit, Gewahrsein kultivieren, Meditation
- Ethik beachten (Silas) heilsames, hilfreiches Handeln macht glücklich oder!?
- Gleichgesinnte auf suchen, Freundschaft pflegen, offen sein für Feedback
- Metta-Meditation, Vorgetäushtes Metta ist besser als echte Abneigung. - [Carol Wilson](#)
- Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut/Gelassenheit kultivieren
- verlangsamen, uni-tasking statt multi-tasking
- Prioritäten klären, was ist uns wirklich wichtig?
- sanft, nachsichtig, verständnisvoll zu sich selbst (bewusst nicht einfach nachlässig und dann abschlafen)



inneres Umfeld bereit, das ausgesprochen empfänglich für transformierende Weisheit ist.

[Christina Feldman](#)

Konzentration zu entwickeln ist vergleichbar mit dem Stimmen einer Laute, manchmal muß man die Saiten stärker anspannen, manchmal muß man sie etwas lockern, damit sie harmonisch zusammen klingen.

Buddha

Wenn man mit dem Geist arbeitet sollte man entspannt sein und ohne Anspannung praktizieren, ohne sich zu zwingen.

Ashin U Tejaniya