

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

### Das Herz öffnen

Mit einer stabilen Achtsamkeit, herrührend von einem beruhigten Geist, öffnen wir uns dem ganzen Leben. Wie kommen wir in Berührung mit dem Leben?

Achtsamkeit, Präsenz, Mitbekommen was los ist, offenes Gewahrsein sind unabdingbar.

### Wir betrachten die 3 Merkmale des Daseins und stellen vermutlich fest:



- vergänglich oder bleibend?
- erfüllend oder letztlich unerfüllend
- selbst existierend oder abhängig existierend?

Dadurch, dass wir diese Merkmale falsch interpretieren entsteht Leiden.

Vipassana heißt u.a. Einsicht in diese Merkmale

### 4 Grundlagen des Gewahrseins, der Geistesgegenwart, der Achtsamkeit

- 1) **Körper** (Haltung, Atem, Tätigkeiten, Spannung, Entspannung im Körper)
- 2) **Gefühls- /Körperempfindungen** (vedana) angenehm – unangenehm, Folgen
- 3) **Geist und Herz** (Bewußtseinszustände – kommen und gehen Sammlung, Zerstreutheit, Wachheit, Schläfrigkeit, Erkenntnis, Verwirrung. Stimmungen, Gefühle, Emotionen – bedrückt, heiter, grausam, mitfühlend, etc.)
- 4) **Objekte des Geistes und des Herzens**, Geistesinhalte, Gedanken (dhamma) Abwesenheit bzw. Anwesenheit bemerken (Hemmnisse (Unruhe, Müdigkeit, Verlangen, Aversion, Zweifel), heilsame Faktoren (Energie, Erforschung, Sammlung, Freude, Ruhe, Gelassenheit)

Wie ist unsere tatsächliche Haltung dazu? Was geschieht damit?



Freude, Frust, Kreativität

- Verbindung zu den Körperempfindungen, was spüren wir Weite, Enge – Anspannung, Leichtigkeit
- Achtsamkeit, Präsenz – sich daran immer wieder erinnern, Übung
- Die Fähigkeit seine Balance wieder zu finden, Nähe – Distanz
- Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude, Gelassenheit entwickeln was heißt das?
- Was heißt mit allen Erfahrungen direkt in Kontakt zu sein?
- wir lassen uns vom Leben berühren
- Angenehm, Unangenehm stellen wir fest, bemerken unsere Haltung dazu.
- Wir erklären uns innerlich bereit wirklich am Leben teilzunehmen, mit all seinen Freuden und Schwierigkeiten.
- Wir bemühen uns dabei immer wieder unser inneres Gleichgewicht zu stärken, nicht in den unterschiedlichen Erfahrungen verloren gehen, aber sie auch nicht ignorieren.
- Wir versuchen jedem Moment unseres Lebens neu, mit Interesse zu begegnen.

**Beispiele wo das Leben für die Öffnung sorgt:**

Dramatische Ereignisse reißen uns manchmal das Herz auf: Überleben der Tsunami in Sri Lanka, Geburten, Todesfälle, Abschied aus dem Vertrauten, Trennung, Ruhestand, Kündigung usw.

**Wo lernen wir leben?**

Wo lernen wir?



Wo lernen wir leben

und wo lernen wir lernen

und wo vergessen um nicht nur Erlerntes zu leben?

Wo lernen wir klug genug sein

die Fragen zu meiden

die unsere Liebe nicht einträchtig machen

und wo lernen wir ehrlich genug sein

trotz unserer Liebe

und unserer Liebe zuliebe

die Fragen nicht zu meiden?

Wo lernen wir uns gegen die Wirklichkeit wehren

die uns um unsere Freiheit betrügen will

und wo lernen wir träumen

und wach sein für unsere Träume damit etwas von ihnen unsere Wirklichkeit wird ?

[Erich Fried](#)

Um in unserem Leben die Freiheit zu finden, müssen wir bereit sein allen Dämonen unseres Geistes ins Auge zu blicken.

[Jack Kornfield](#)