Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.die-freiheit-entdecken.de - Wolfgang Presser / Ruth Kölling

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Mein Weg nach Myanmar, einer Kraftquelle für den Buddhismus Teil 3

Immer noch gibt es viele Orte an denen intensiv praktiziert wird, das Zusammentreffen mit westlichen Errungenschaften, wie z.B. soziales

Engagement durch Hilfsprojekte, hilft mit dass ein Nehmen und Geben stattfindet. Es gibt viele Graswurzelinitiativen, wie z.B. „Metta in Action“, ein Projekt mehrerer Vipassana-Lehrender aus dem Westen die z.B. kleine Nonnenklöster unterstützen, Schulen mit aufbauen und helfen eine medizinische Versorgung anzubieten. Auf diesem Weg besteht die Möglichkeit etwas an die Menschen Burmas zurückzugeben, deren Gastfreundschaft und Großherzigkeit so beeindruckend ist.
In den letzten Jahren stehen wir mit unserem Meditationszentrum verstärkt im Kontakt mit **Sayadaw U Indaka und Ariya B.Baumann**, der Interessierten aus der ganzen Welt in seinem Retreatzentrum bei Pyin Oo Lwin die Möglichkeit bietet, die Praxis des Metta (Wohlwollen, liebende Güte, Freundlichkeit) zu vertiefen. Wie die meisten Angebote in diesem buddhistischen Land wird dieser Kurs auf Dana-Basis angeboten. Das bedeutet es wird kein Kurspreis erhoben, sondern die Kurse finden statt durch freiwillige Spenden. Neben den formelleren Methoden der Meditation ist gerade die allgegenwärtige Gebefreudigkeit der Burmesen sehr inspivom 1.Februar 2021rierend und berührend, man wird regelrecht verzaubert.
Die buddhistische Lehre betont die Tatsache des ständigen Wandels, der Veränderung. In Burma kann man das in dieser Zeit hautnah miterleben. Niemand weiß wo die Reise hingeht, aber wir im Westen haben diesem Land einen lebendigen Zugang zur Lehre Buddhas zu verdanken und zumindest in mein Gesicht hat es des öfteren ein Lächeln gepflanzt.
Leider hat sich die allgemeine Situation in Burma/Myanmar seit dem Putsch vom 1.Februar 2021 dramatisch verschlechtert und der Dharma-Zufluchtsort Myanmar ist im Grunde nicht mehr zugänglich.

deshalb nicht in der Lage sein, die Achtsamkeit den ganzen Tag über aufrecht zu erhalten. Wenn du auf eine entspannte Art praktizierst, wirst du Energie sparen, und fähig sein eine lange Zeit zu praktizieren. Wenn du an der Meditation dran bleiben möchtest, kannst du dir nicht leisten deine Energie zu verschwenden. Meditation ist ein lebenslanges Unternehmen, ein Marathon, kein 100m Sprint.

Ashin U Tejaniya

Je geschickter man wird wahrzunehmen was gut, angenehm und positiv an anderen ist, desto einfacher wird Liebende Güte automatisch aufsteigen.

Sayadaw U Pandita – The state of mind called beautiful