

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Was sind die 4 Grundlagen des Gewahrseins, der Achtsamkeit - 4.Dhammas, Objekte des Herz-Geistes

Dieser Bereich der Geistesgegenwart, Achtsamkeit dient vor allem auch als Orientierung bei der meditativen Schulung.

Unter **Achtsamkeit der Dhammas/ Objekte des Herz-Geistes** versteht man folgendes:



5 Hemmnisse der Meditation

- 1) Verlangen
Gleichgewicht
- 2) Hass, Aversion
- 3) Müdigkeit, Bequemlichkeit
Energie
- 4) Ruhelosigkeit, Besorgtheit
- 5) Zweifel

7 Erleuchtungsfaktoren mit Achtsamkeit, dem ersten Faktor, betrachten

- Erforschung der Wirklichkeit
- Energie belebend
- Freude
- Ruhe
- Sammlung beruhigend
- Gelassenheit



gewahr werden:

- Achtsamkeit, Gewahrsein
- Bemühen, Energie
- Sammlung, Konzentration
- Vertrauen
- Weisheit

5 Aggregate

- 1) Körperlichkeit
- 2) Vedana
- 3) Unterscheidungsvermögen
- 4) Bildekräfte
- 5) Bewußtsein

6 Sinnesorgane

4 Edle Wahrheiten

Achtsamkeit beschützt uns vor:

- In Vergangenheit oder Zukunft verloren zu gehen
- Unbesonnen zu reagieren
- Uns selbst unglücklich zu machen
- Das Leben zu verpassen

Achtsamkeit ist unser/e bester Freund/in:

- sie ist immer da, wenn wir sie brauchen
- sie hilft uns weise zu handeln
- sie hilft uns Glück nicht mehr an der falschen Stelle zu suchen
- sie hilft uns unsere geistigen Qualitäten zu fördern (Gleichmut, Freude, Weisheit, Energie Sammlung)
- sie hilft uns, in unser Leben hinein zu erwachen

Es geht nicht ums Denken über die Erfahrung des Moments, sondern um ein direktes im Kontakt sein.



Fred von Allmen

Wenn wir unsere volle Aufmerksamkeit auf etwas gelenkt haben, ob es sich dabei um die Arbeit um die Schule, um eine Beziehung oder um die Meditationsübung handelt, wird der Geist von Energie und Freude erfüllt.

Jack Kornfield

Wer achtsam ist der wächst im Glück,
Wer achtsam ist wird immer glücklich sein.

Buddha

Achtsamkeit ist, all die Details deines Lebens zu lieben.

Pema Chödrön