

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Sangha und seine Bedeutung

Was heißt eine wertvolle menschliche Geburt für unser Verständnis, für unsere Praxis:



- Interesse für Lehre und Praxis haben nur wenige Menschen
- Materielle Ressourcen, wir können es uns leisten
- Körperliche, geistige Gesundheit
- Befreiung von Herz/Geist nicht bekannt/verboten

Ursachen für unsere vorzügliche Situation:

- Großzügigkeit
- Ethisches Verhalten

Spirituelle FreundInnen/Sangha

- Lehrende
- Mitpraktizierende

1) Echtes Teilen: Das Eine enthält das Ganze

In einer Sangha teilen wir unsere Erfahrungen, unsere Einsichten, das was wir gelernt haben. Wir teilen wirklich, nicht auf der Ebene unseres Intellekts, sondern auf der Ebene unserer tatsächlichen Erfahrungen. Wir schenken unsere Präsenz.

2) Gemeinsame Vorstellungen entwickeln

Jeder von uns hat Ideen und Vorstellungen, wie die Sangha glücklich sein könnte. Ich habe meine Vorstellungen und ihr habt eure Vorstellungen. Wenn wir zu sehr an unseren Vorstellungen festhalten führt das zu Konflikten. Du kannst keine Sangha aufbauen, wenn du ein Anführer sein willst, wenn es dir vor allem wichtig ist, dass die Leute deinen Ideen folgen. Du musst jedem einzelnen Sangha-Mitglied zu hören. Du musst ihre Bedürfnisse und Leiden. Die Sangha kann nur auf der Basis gegenseitigen Verstehens aufgebaut werden.

Frieden und Harmonie in der Sangha können wir nur durch Kommunikation erreichen. Wenn die Kommunikation gut ist, ist die Sangha glücklich. Wir kommunizieren nicht nur mit unseren Worten, sondern auch mit unserem täglichen Leben. Wir sollten nicht zuviel Vertrauen in das Reden setzen. Wir haben andere Mittel für die Kommunikation. Zusammenleben und teilen sind eine wunderbare Art zu kommunizieren. In der Sangha findest du vielleicht nicht immer deine "Lieblingspersonen", aber es gibt Gemeinsamkeiten.

3) Die Silas: zusammen dieselben



Achtsamkeitsübungen praktizieren

Sila, Ethik sind nichts anderes als Achtsamkeit und schafft Vertrauen.

4) Liebevoller Rede und tiefes Zuhören

Wir praktizieren tiefes zuhören und liebevolle Rede in der 4. Achtsamkeitsübung. Du hast das Recht dazu und du hast sogar die Verpflichtung dazu, der Sangha zu erzählen, was du in deinem Herzen trägst.

Die Praxis der liebevollen Rede ist eine große Herausforderung, wenn du Ärger und Haß, falsche Wahrnehmungen und Gewalt in dir hast.

Durch tiefes Zuhören und liebevolle kann man Leid vermindern.

Wenn Sie die Möglichkeit, Ihr Herz und Ihren Geist anderen zu öffnen, schon lediglich in Erwägung ziehen, werden Sie bereits zu einem dieser aussergewöhnlichen Menschen, die nicht nur in ihrem eigenen Leben, sondern auch im Alltag anderer positive Veränderungen bewirken.

Tsoknyi Rinpoche

Die gesamte spirituelle Praxis ist eine Sache der Beziehungen: der Beziehung zu uns selbst, der Beziehung zu anderen, der Beziehung zu den Situationen des Lebens.

Das Herz gleicht einem Garten. Es kann Mitgefühl oder Angst, Groll oder Liebe wachsen lassen. Was für Keimlinge willst Du darin anpflanzen?

Jack Kornfield