

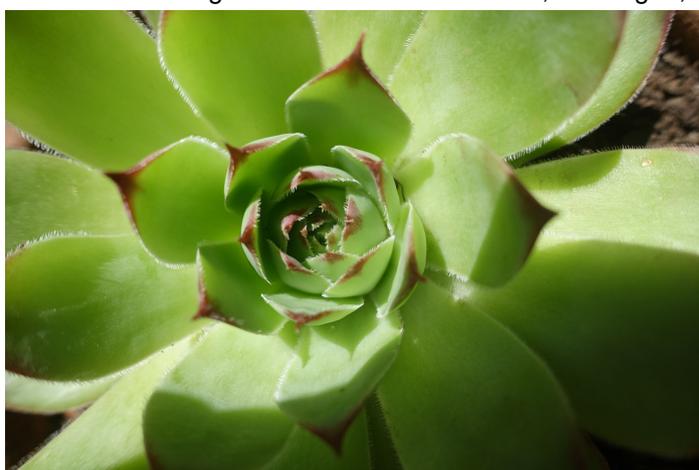
# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

## Persönliche Erfahrungen als Verlangentyp

Es gibt in unserem täglichen Erleben eine große Bandbreite an Wollen, Verlangen, Begehren. Angefangen von



überlebensnotwendigem

(Essen, Schlafen,

Temperatur) über lebensqualität-ausmachend (Mitgefühl, Helfen, Kreativität) bis zu leidenschaftlichem Verlangen. Was ist der Klebstoff, der uns etwas haben lassen möchte, weghaben möchte, obwohl wir zahllose Male erfahren haben, dass es nicht funktioniert? Weshalb immer wieder? Sind wir nicht im Kontakt? Wenn ja, wie läuft das ab, was machen wir um auszusparen?

Leider ist es nicht schwarz-weiß, kein Verlangen, kein Problem (auch das ist „es anders wollen als es ist“ – tricky business)

Der mittlere Weg ist.....

Tanha – Das Angenehme wird pauschal als Event idealisiert, das Unangenehme auf ähnliche Weise verteufelt, entsprechend reagiere ich.

Das ist eine intuitive Reaktion aus dem Bereich der Überlebenssicherung (interessant, dass Sex/Reproduction, Essen – angenehm ist)

Ist es wirklich so wichtig zu wissen wer neben mir Gehmeditation praktiziert?

Tanha – der Impuls, der sich zu einer Vorstellung, zur Handlung verwandelt.

Den Impuls wahrzunehmen gibt mir unter Umständen mehr Freiheit mich dazu zu verhalten bzw. den ganzen Prozess und seine Auswirkungen mitzukriegen.

Verlangen (der Impuls, der mich handeln lässt, wäre vielleicht treffender) hat eine mächtige, fast drogenartige (spacing out) Wirkung. Wie im Rausch wird meine Wahrnehmung undeutlich, verschwommen, ungenau (CD-Laden, idealisierter Cafe-Besuch).

## Der Weg in die Freiheit

Hilfreich den Ort im Körper (Bauch, Kehle, Arme etc.) zu finden, an dem sich Verlangen manifestiert, die



Leben!?

Es ist auch möglich beim Ergreifen (Upadana) aus der Kette auszusteigen, aber das ist mit mehr Dukkha verbunden.

Der ganze buddhistische Pfad ist ein Ruhen in dem Raum zwischen Gefühlstönung und Verlangen, ein waches, aufmerksames Ruhen.

Dazu muß ich ganz dabei sein, ganz präsent, das ist nicht einfach.

Dadurch habe ich die Möglichkeit die Täuschung zu entlarven, siehe persönliche Erfahrungen.

Vermeidung hält den Mythos am Leben, unbewußtes Ausagieren verstärkt ihn.

There is no river bigger than tanha

Kein Fluß ist gewaltiger als Tanha/Verlangen.

**Buddha**

You can't stop the waves, but you can learn to ride them.

Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu surfen.

[Swami Satchidananda](#)