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

Die große Befreiung – Freiheit ist möglich

Oft beginnen wir mit Samsara Management und manchmal geht es weiter. Wir lesen inspirierende Bücher, hören berührende Musik, sehen einen Film, begegnen beeindruckenden Menschen, beginnen die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass wir auch anders leben/sein könnten, (mehr) Freiheit mit dem zu sein was ist, scheint möglich.
Es braucht überzeugende Inspiration, eine solide Motivation.
Unsere Unzufriedenheit endet, wenn wir eine unrealistische Haltung erkennen, verstehen.

Tore der Befreiung

Tatsache der Vergänglichkeit - Merkmallosigkeit (Das Herz erkennt, dass alles Entstandene vergehen muß und haftet deshalb nicht mehr an)
Unzulänglichkeit und Leidhaftigkeit – Wunschlosigkeit (Wenn erkannt wird, dass nichts in diesem Dasein bleibende Befriedigung oder echtes Glück zu vermitteln mag, schwindet der Wunsch nach diesen Dingen.)
Nicht-Selbst - Leerheit (nichts in diesem Dasein ist ich, mir, mein, alles ist leer von Selbstexistenz, und nichts ist wirklich unter Kontrolle, das Anhaften an Erfahrungen jeglicher Art fällt ab).

Fortschritt auf dem Pfad

1. Reinheit ethischen Verhaltens
Grundlage und Voraussetzung für die Entwicklung des Pfades
2. Reinheit des Geistes
Verwirklichung der Angrenzenden Sammlung und der Versenkungsstufen
3. Befreiung von falscher Sichtweise
Prozess des Daseins besteht aus Körper und Geist, es gibt kein unabhängiges Ich oder Selbst
4. Befreiung von Zweifel
Entspringt der Erkenntnis, dass dieses Dasein ein Prozess ist, in Abhängigkeit von Ursachen und Wirkungen, von

Bedingungen, entsteht und vergeht und in keiner Weise erfüllend, bleibend oder selbstexistent

5. Erkenntnis darüber was der richtige Weg ist und was nicht.

Bedeutet die Gefahr, gewisse eindrückliche Meditationserfahrungen wie Lichter, Begeisterung, Frieden, Glücksgefühl und Ähnliches mit tatsächlicher Verwirklichung verwechseln

6. Erkenntnis bezüglich des Fortschritts auf dem Pfad – 9 Einsichten

a. Erkenntnis des Entstehens und Vergehens
b. Erkenntnis des Verschwindens
c. Gewahrsein der Bedrohlichkeit (die Schnelligkeit mit der, leere, unfassbare Erfahrungen wieder vergehen)
d. Gewahrsein der Gefahr (sich auf dieses unzuverlässige Erfahren zu verlassen, anzuhaften
e. Entzauberung und Abwendung
f. Wunsch nach Befreiung (vom Anhaften)
g. Bemühen zu entkommen (den Fesseln, die ihn an diese Bedingungen binden)
h. Unerschütterlichkeit (in tiefstem Gelichgewicht und tiefster Gelassenheit ruhen)
i. Bereitschaft die 4 Edlen Wahrheiten zu erkennen (Geist ist bereit die Fesseln hinter sich zu lassen und Befreiung zu verwirklichen)

7. Vollständige Erkenntnis

Bezieht sich auf Reife-Erkenntnis, das befreiende Erkennen und Erfahren des Ungeborenen (Nibbana)

Wenn du das trübe Wasser zur Ruhe kommen lässt, wird es klar. Wenn du deinen aufgeregten Geist zur Ruhe kommen lässt, wird deine Verhaltensweise gleichfalls klar.

Achaan Chah

Wenn Dein Alltag dir arm erscheint, klage ihn nicht an. Klage dich an, dass du nicht stark genug bist seine Reichtümer zu rufen. Denn für den Schaffenden gibt es keine Armut und keinen armen Ort.

Rainer Maria Rilke

Selbst die großartigsten Zustände und die außergewöhnlichsten Errungenschaften sind wertlos, wenn wir nicht auf die allergewöhnlichste und schlichteste Weise glücklich sein können, wenn wir nicht fähig sind, einander und das Leben, das uns gegeben wurde, mit dem Herzen zu berühren.

Jack Kornfield

Wir sind Besucher auf diesem Planeten. Wir sind für neunzig, höchstens hundert Jahre hier. Während dieser Zeit müssen wir versuchen, etwas Gutes, etwas Nützliches mit unserem Leben anzufangen. Versuchen Sie, in Frieden mit sich zu sein, und helfen Sie anderen diesen Frieden zu teilen. Wenn Sie zum Glück anderer Menschen beitragen, werden Sie das wahre Ziel, den wahren Sinn des Lebens finden.

H.H. Dalai Lama