

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

---

### Was fördert Achtsamkeit

*Achtsamkeit ist der Ursprung von Achtsamkeit (je mehr man es tut, desto mehr tut man es)*

*Den Kontakt mit geeigneten, gleichgesinnten Menschen suchen (Sangha, Gemeinschaft) Entspannung, Ruhe pflegen, gut für sich sorgen, Interesse*

**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 beste/r 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

**Sylvia Kolk – Geh und sieh selbst**

*a) Diese Grundlagen sind die Bereiche in denen wir Achtsamkeit/Gewahrsein kultivieren*

*b) Wir befassen uns mit Achtsamkeit/Gewahrsein, um die Gesetzmäßigkeiten des Lebens zu verstehen, und echtes Glück anzusteuern.*

*c) Wichtig ist es immer wieder eine nicht-wertende, nicht-urteilende Achtsamkeit zu entwickeln, entspannt, sanft, interessiert gewahr zu sein.*

Was auch immer Bodhicitta (großes Mitgefühl) erweckt ist gut. Ein guter geistiger Zustand ist sanft und friedvoll. Ein spirituell Praktizierender sollte von innen heraus immer sanfter werden. Wenn wir stattdessen feststellen, dass unsere Praxis uns härter zu machen scheint, dass wir innerlich angespannter werden, sollten wir eine Pause einlegen. Einen kleinen Urlaub vom Buddhismus. Geh nach Thailand oder Goa an den Strand, mach ein Schläfchen.

**Tsoknyi Rinpoche**

*Wir erklären uns innerlich bereit wirklich am Leben teilzunehmen, mit all seinen Freuden und Schwierigkeiten. Wir bemühen uns dabei immer wieder unser inneres Gleichgewicht zu stärken, nicht in den unterschiedlichen Erfahrungen verloren gehen, aber sie auch nicht ignorieren.*

*Wir versuchen jedem Moment unseres Lebens neu, mit Interesse zu begegnen.*



entdecken, die unseren Körper, unser Herz und unseren Geist beherrschen.

[Jack Kornfield](#)

Der erste und wichtigste Faktor des Erwachens ist Achtsamkeit. Smriti bedeutet wörtlich „erinnern“, d.h. nicht vergessen wo wir sind, was wir tun und mit wem wir zusammen sind.

[Thich Nhat Hanh](#)

Wenn man mit dem Geist arbeitet sollte man entspannt sein und ohne Anspannung praktizieren, ohne sich zu zwingen.

[Ashin U Tejaniya](#)