

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Wir sitzen im Meditationsraum, warum nicht am Strand!?

Wir möchten glücklich sein, ruhig, energiegeladen, freudvoll, offen, klar, liebevoll, verständnisvoll, tolerant, entspannt oder was immer wir unter Glück verstehen.

Aber irgendetwas läuft schief, klappt nicht, trotz all unserer Bemühungen, irgendwo hakt es - im Job, in Beziehungen, mit der Gesundheit, Wohnung usw.

Die Hintergründe sind keine Raketenwissenschaft und zerfallen grob in folgende Kategorien:



Wir bekommen nicht das, was wir wollen - Beziehung, Job, Anerkennung, richtigen Platz im Restaurant, Wohnung usw.

Wir bekommen das, was wir nicht wollen - Krankheit, Mobbing, mieses Wetter, Autopanne die Liste ist lang.

Wir wissen überhaupt nicht was wir wollen - Wo bin ich, was will ich, wer bin ich

Dazu gibt es unterschiedliche Typen in der buddhistischen Psychologie:

Verlangentyp kommt in eine Wohnung findet alles toll, bewundert die Einrichtung möchte wissen, wer das arrangiert hat, wo man die Möbel bekommt, Licht ist super, der Ausblick bombig.

Aversive Typ sieht sofort was nicht stimmt. Das Licht ist mies, die Möbel geschmacklos, Wohnung ist zu groß/klein, auf jeden Fall falsche Größe, Bad unpraktisch, Küche zu eng.

Der verwirrte Typ hat Mühe die Wohnung zu finden, irrt sich in der Adresse, kommt nicht an.

Wir halten inne und erkennen, dass es nicht so läuft, wie wir es uns wünschen, dass es Schwierigkeiten gibt. Wir sehen, dass wir mit diesen Problemen nicht alleine sind, das haben wir zwar nicht bestellt, als wir in diese Welt gekommen sind, aber das gab als Beigabe einfach mal so mit. Wir können erkennen, dass es nicht unser persönlicher Fehler ist, sondern dass das die Herausforderungen sind denen sich jeder Mensch stellen muß. Trotz aller Anstrengungen können wir nicht verhindern, dass wir und die Menschen die uns wichtig sind, krank und alt werden, weggehen, dass wir sterben, dass etwas anders läuft als wir es uns wünschen.

Es entsteht Unsicherheit, Unzufriedenheit, Enttäuschung – das können wir nicht urteilend wahrnehmen, spüren, erforschen. Wir können über Meditation mit der wirklichkeit in Kontakt kommen und unsere Chancen verbessern, weise Lebensentscheidungen im kleinen und Großen zu treffen, uns glückstauglich zu machen.



Mensch. Durch das Leid aber lernt er, daß alle Wege, die in Dunkelheit beginnen, zum Lichte führen müssen.

[Hippokrates](#)

Das Nicht-Sehen des Leidens halt uns im Leiden gefangen.

[Joseph Goldstein](#)

Wir haben Probleme und Schwierigkeiten. Das ist für alle Menschen so. Die richtige Mischung aus Leid und Freude motiviert uns zur Meditation.

[Sylvia Wetzel \(Leichter leben\)](#)