

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Die vier Geist-Transformationen/Kontemplationen

Die vier Geist-Transformationen/Kontemplationen werden vor allem im tibetischen Buddhismus praktiziert als Teil des [Lam-Rim](#).

Wir kontemplieren über dieses wertvolle Leben das wir haben, wie vergänglich alles ist, über die Folgen unseres Tuns und unsere stete Suche nach Glück auf den immer gleichen Wegen.

[4 Geist-Transformationen](#) (ausführlich bei [Fred von Allmen](#) „Buddhismus“ s.263 ff)

1) Wertvolles menschliches Leben



Es gibt im Buddhismus die Vorstellung von

verschiedenen Daseinsbereichen (u.a. das menschliche Leben, Welt der Tiere, Hungrige Geister, Götterbereich, Höllenbereiche, Halbgötter), die man auf unsere Welt übertragen kann. In diesen Daseinsbereichen ist es von außerordentlich hohem Wert, als Mensch geboren zu sein. Ausreichend Herausforderungen, um nach Freiheit zu suchen, aber günstige Möglichkeiten (Interesse an Praxis und Lehre, materielle Ressourcen, körperliche und geistige Gesundheit, Zugang zu Lehren über die Befreiung von Herz und Geist). Wir können spirituelle FreundInnen finden.

Allzuoft vergessen wir, wie selten es ist so eine Situation anzutreffen in der wir Interesse, Zeit, Lehren und die Lebensumstände vorfinden, die es uns erlauben tiefere Fragen ans Leben zu stellen, ja sogar Praxiswege mit kompetenter Anleitung gehen zu können. Wir nehmen all die Workshop-Angebote für selbstverständlich, aber was hat es alles gebraucht, dass diese Angebote von uns wahrgenommen wurden!?

Es ist ein Privileg auf einen Weg zu treffen der uns etwas bedeutet, die nötige Unterstützung zu bekommen.

2) Kontemplation über Vergänglichkeit und Tod

Der Tod ist unabwendbar, der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss, zum Zeitpunkt des Todes kann nur unsere Praxis uns helfen. Die Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit bildet eine wesentliche Motivation für spirituelle Praxis. Die Zerbrechlichkeit des Lebens zu erkennen, zeigt uns wie wertvoll jeder Moment ist.

Alles kommt und geht, am Ende steht der Tod, von einem Moment zum nächsten kann alles anders sein.



Das Leben ist flüchtig wie ein Regenbogen, ein Blitzstrahl, ein Stern bei Tagesanbruch. Wie könnt ihr euch streiten, da ihr dies wisst?

Buddha

Der zweite Punkt zum Erinnern ist die Vergänglichkeit.

Das Leben ist sehr kurz. Auch wenn wir hundert Jahre alt würden, ist es dennoch sehr kurz. Überdies ist seine Dauer unberechenbar. Unser Leben ist vergänglich.

Der Gedanke, dass ich nicht mehr allzu lange Zeit habe ernüchtert mich. Er gibt mir das Gefühl, dass ich die Zeit gut nutzen will. Wenn man erkennt, dass man nicht mehr allzu viele Jahre zu leben hat, und wenn man so lebt als hätte man nur noch einen einzigen Tag, dann wird das Gefühl von Kostbarkeit und Dankbarkeit durch dieses Gefühl der Vergänglichkeit verstärkt.

[Pema Chödrön – Die Weisheit der Auswegslosigkeit](#)

3) Kontemplation über Karma und seine Wirkungen



Wir sehen unsere zerbrechliche Situation und

möchten unsere Zeit so gut wie möglich nutzen. Wir reflektieren über die Folgen unseres Denkens, Redens und Handelns. Wir möchten so handeln. Dass unsere Handlungen nicht verletzen, so wie wir nicht verletzt werden möchten.

Unsere Handlungen haben Konsequenzen, zuallererst für uns selbst. In welcher Welt wollen wir leben, was ist unser Beitrag? Wir geben unser Bestes entsprechend unseren tiefsten Überzeugungen, das Ergebnis liegt nicht in unserer Hand.

„Was ist Karma denn nun wirklich? Ganz einfach formuliert, bedeutet es, dass alles, was wir tun – mit Körper, Rede oder Geist – entsprechende Ergebnisse hervorbringt.“

[Sogyal Rinpoche](#)

4) Leidvolle Situation von Samsara

Wir reflektieren über unsere Situation in dieser sich ständig verändernden Welt, nichts gibt uns dauerhafte Befriedigung.

All unsere Bemühungen nach dauerhaftem Glück erweisen sich als wacklig. Noch eine neue Beziehung die es bringen soll, ein größeres Haus, ein besser bezahlter Job, Stand-up Paddling, Seychellen-Urlaub, das neueste



überhaupt noch genießen, atemlos wie wir sind vom ständigen Hinterherrennen nach neuen Kicks, Erfolgen, Höhepunkten.....

Alles ist ohnehin vergänglich, warum überhaupt sich groß den Kopf zerbrechen!? Keine schlechte Frage. Eine Melodie, das Bild eines Tänzers bleibt im Geist nachdem es Vergangenheit ist. Niemand kann den Fluß aufhalten, aber es braucht Aufmerksamkeit und Liebe um das schätzen, was an uns vorüberzieht. Das „was-vorüberzieht“ ist auch was wir sind; das nicht wertzuschätzen wäre dumpf und nachlässig, eine lahme Brottüte die sich zu einem würdelosen Tod schleppt. Wir lieben den Tanz und seine ewig einzigartigen eleganten Aspekte, uns selbst darin, mit wechselnden Gesichtern, auf unterschiedlichen Seiten.

Gary Snyder Editor`s statement „[Journal for the protection of all beings](#)“

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

[Joseph Goldstein](#)

Ich habe festgestellt, dass wir alle zahlreiche potentielle Lernmöglichkeiten haben, aber nicht jede/r verdaut diese Lektionen und wird über die Jahre hinweg eine weise Respektsperson. Einige werden einfach nur alte Narren – ermattet und zynisch, gelangweilt und desillusioniert – weil sie über das was sie durchlebt haben nicht reflektieren, es nicht verstehen und nicht davon lernen konnten.

[Lama Surya Das](#) -Buddha is as Buddha does