

# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

**Achtsamkeit, Gewahrsein - Um Freiheit zu entdecken, müssen wir sehen was geschieht, in Kontakt sein mit dem was geschieht.**

## **Achtsamkeit, Geistesgegenwart, Präsenz, Gewahrsein**

Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit (Satipatthana Sutta) sind die Basis der Vipassana-Meditation/Einsichtsmeditation



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.

Ohne die Betrachtung, Wahrnehmung der Vorgänge in und um uns herum kann keine klare Sicht entstehen. Wie gegenwärtig sind wir in einer Welt voller „Geräte“ aller Art.

Sind wir anwesend für das Leben oder sind wir eigentlich immer irgendwo anders?

Wo geschieht das Leben?

Sind wir dafür präsent oder permanent in einer virtuellen Realität?

Um Freiheit zu entdecken müssen wir sehen was geschieht, in Kontakt sein mit dem was geschieht. Unsere Kultur, mit all ihren wunderbaren Erfindungen und Hilfsmitteln, hat kein übergroßes Interesse an unserer Geistesgegenwart. Wie oft verschwinden wir mit unseren Sinnen in Bildschirme, leben aus zweiter Hand, kriegen eigentlich nichts von dem mit was tatsächlich jetzt und hier passiert.

Freiheit entdecken bedeutet Eigenverantwortung ergreifen, da sein, im Bewusstsein dessen was uns wichtig ist, was wir für richtig halten. Moment für Moment bereit auf den Ruf des Lebens zu antworten, das Angemessene zu tun.



Rechte Acht

samkeit ist die Fähigkeit des Geistes

wahrzunehmen was ist, ohne die Erfahrung zu werten, an ihr zu haften oder sie zu manipulieren.

**Fred von Allmen Vortrag zu Achtsamkeit**

Es reicht nicht, einfach zu denken. Liebe ist eine gute Idee. Da gibt es Arbeit zu erledigen. Aufmerksamkeit muss

angewandt werden. Wir müssen es in unserem Verhältnis zu unseren Mitmenschen zum Ausdruck bringen.

**Joseph Goldstein**

Es ist dein Leben, verpass es nicht.

[Sylvia Boorstein](#)