

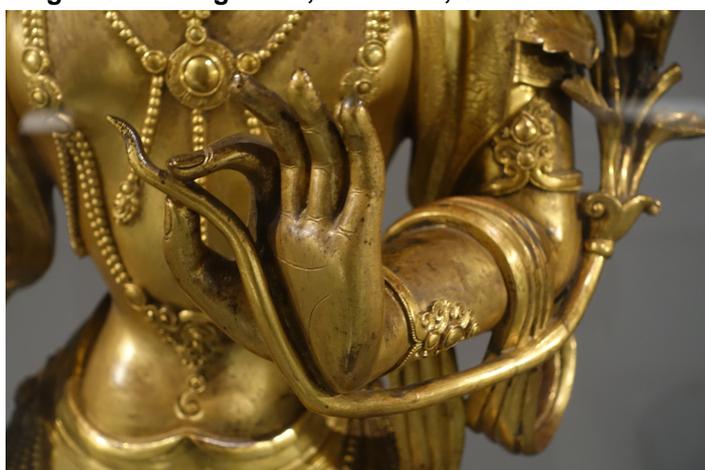
Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Der buddhistische Weg – mal einfach

Es gibt Schwierigkeiten, Probleme, Unzufriedenheit



- Ich bekomme nicht was ich möchte
- Ich bekomme was ich nicht möchte
- Ich habe keinen blassen Schimmer wo`s lang geht

Die **Anerkennung der Tatsache dass es Schwierigkeiten im Leben gibt**, ist schon mal ein guter Anfang. Ohne dieses Eingeständnis, diese Erkenntnis werde ich bevorzugt im Reparatur-Modus bleiben, versuchen das irgendwie hinzukriegen, aber nicht tiefer fragen, nicht dahingehen wo es möglicherweise weh tut.

Ich entwickle Interesse daran die Ursachen zu erforschen

- Ich möchte dass, das Angenehme andauern soll, möglichst sich intensivieren.
 - Verwirrung, Chaos, Orientierungslosigkeit tauchen auf, was ist denn da los? Wo geht`s lang!? Warum schlingere ich manchmal durch mein Leben?
 - Das Unangenehme soll so schnell wie möglich verschwinden
- Warum funktioniert das oft nicht. Wo liegt das Problem?

Ich bemühe mich eine hilfreiche Haltung zu entwickeln

Loslassen was vorbei ist....

Würdevoll annehmen was ich nicht ändern kann.....

oder irgendetwas dazwischen

Es ist wie es ist!

Ein Weg diese hilfreiche Haltung zu entwickeln

Klassisch ist das der buddhistische 8-fache edle Pfad (veredelt uns!!!)

Dieser Weg hat viele Aspekte und es ist wichtig zu verstehen was man da macht, in welche Richtung man geht. Ein wichtiger Teil ist die Meditation, damit es nicht nur bei Gehirnakrobatik bleibt. Wissen tun wir vieles, aber was tun.....

Bei der Einsichtsmeditation gibt es zwei grundlegende Elemente:

- a) Genügend Geistesruhe entwickeln
- b) Damit Verstehen, Einsicht entstehen kann.

Ganz praktisch, alltäglich heißt das:

- Den Geist beruhigen
- Das Herz öffnen, Gewahrsein, Achtsamkeit (entspannt, kontinuierlich) entfalten für die ganze Bandbreite des Lebens.
- Als Konsequenz aus gewonnener Einsicht - Loslassen, Annehmen/sein lassen, Frieden machen mit dem was ist.



kommt, bist Du einzig dafür verantwortlich, ob du daran anhaftest oder nicht, ob du dich davontragen lässt oder nicht.

[Tsoknyi Rinpoche](#)

Die größte Erkenntnis ist es, dass das Leben genau so ist, wie es sein sollte.

Buddha

Gewöhnliche Menschen möchten vor allem, dass das Leben glatt und ohne Probleme abläuft. Praktizierende Buddhisten haben jedoch eine andere Einstellung. Sie sind bereit mannigfaltige Schwierigkeiten auf sich zu nehmen, wenn diese der Transformation anderer dienen.

[Master Sheng Yen](#)