

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Na wie läuft es mit der Meditation.....noch nicht erleuchtet!?

Auch in der Meditation haben wir den Drang zu vergleichen, sind wir besser oder schlechter als er/sie besser, genau so gut wie er/sie. Oft beginnen wir die Reise mit dem Wunsch, der Illusion, dass wir uns selbst optimieren möchten, um dann für immer glücklich, entspannt, gelassen, mitfühlend und.....zu sein. Können/wollen wir den Fortschritt messen? Entsteht da vielleicht ein neuer Ego-Trip? Haben wir den nötigen



Humor, um uns auch über unsere Irrwege mal kurz

zu amüsieren?

Holperstrecken in unserer Praxis und versteckte, getarnte, überhöhte Erwartungen können uns ziemlich zu schaffen machen:

- Die Meditation ist angenehm, na prima alles nach Plan
- Heute ist es aber unangenehm, ich bekomme das einfach nicht hin, irgendwas mache ich falsch
- Mit mehr Retreats, Sitzperioden wird alles immer besser, noch zwei 6-Wochenretreats und ich bin am Ziel
- das sagen die Lehrenden, das müßte doch auch meine Erfahrung sein, wie bei den anderen
- Ich muß nur die richtige Technik finden/anwenden, dann läuft das schon
- Immer schön beim Atem bleiben
- Mehr Anstrengung, sonst wird das nichts, länger praktizieren, stiller, konzentrierter, mehr Mühe geben
- Ich sehe doch genau, dass das bei ihm/ihr nichts wird, viel zu.....
- am Ende muß das genau so aussehen, muß ich so sein wie.....
- Was ist denn jetzt los, das kann doch gar nicht sein, ich habe doch.....
- Je länger ich praktiziere, desto besser weiß ich Bescheid, ich blicke jetzt echt durch (oder sollte es zumindest)
- Neues Retreat/neuer Kurs, wie war das letztes Mal als es wirklich gut lief? Wie habe ich die Hände gehalten, da geht's ich einfach weiter
- „Ich“ habe es in der Hand, dass es gut läuft.

Was braucht es, was unterstützt uns beim Aufwachen aus der Täuschung?

Gewahrsein, Achtsamkeit, Geistesgegenwart - sorry nichts spektakulär Neues, die gleichen Zutaten wie immer, aber unentbehrlich

Pausen, Entspannung, Auszeiten auch von der Praxis - take it easy (Spaziergänge, Mittagschläfchen, Natur was immer uns „rausnimmt“)

Kontakt mit WegefährtInnen (Sangha)

Trotz allem dranbleiben, egal wie oft wir hinfallen, wir stehen auf, gehen/sitzen weiter.

Humor - Wenn man keinen Sinn für Humor hat, ist es einfach nicht lustig ([Wavy Gravy](#))



Es ist nichts schwerer, als mit sich selbst Geduld haben – seine eigne Schwachheit zu tragen.

Novalis

Der Buddhismus lehrt, dass wahre Geduld mehr ist als bloßes Ausharren; sie ist eine aktive Auseinandersetzung mit dem gegenwärtigen Moment, eine Bereitschaft, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind, und eine mitfühlende Reaktion auf das Leiden anderer.

Buddha

Es gibt Leute die glauben je länger man sitzen könnte, desto weiser müsste man sein. Ich habe Hühner tagelang auf ihren Nestern sitzen sehen. Weisheit kommt durch Gewahrsein in allen Körperhaltungen.

Ajahn Chah –Still forest pool