

# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

---

## Wann ist genug, genug? - Genügsamkeit ein Weg zum Glück!?

Wir wollen immer mehr, denn mehr ist besser, oder!? Mehr FreundInnen, mehr Geld, mehr Zeugs von allem, bessere Jobs, bessere Meditationserfahrungen, mehr CDs/Vinyl, größeres Auto oder besser gleiche mehrere Autos, mehr Urlaub, größere Wohnungen, mehr Kicks, besseres Essen usw.



Wir lesen von Milliardären die mittlerweile viel von unserem Leben im Sinne ihrer Interessen steuern, Hunderte von Milliarden schwirren in der Luft rum, was zum Kuckuck machen die Leute damit? Wie viele Besitztümer kann man noch genießen? Wieviele Menschen des anderen Geschlechts kann man erobern, wie viele Wohnmobile fahren, wie viele Yachten durchs Meer navigieren? Wie viel muß es noch sein, damit wir endlich und für immer glücklich sind? Was macht uns glücklich?

*Wer dankbar ist, handelt aus einem Gefühl des Genügens und nicht aus einem Gefühl des Mangels heraus, und man ist zum Teilen bereit.*

**David Steindl-Rast**

Wann ist genug genug? Richtig praktizierte Großzügigkeit und Offenherzigkeit schafft innere Weite, Verbundenheit zu anderen Wesen. Wer großzügig sein kann ist reich, hat so viel, dass er/sie geben kann. Die Praxis des Gebens ist auch ein aktives Loslassen von Dingen die uns ohnehin nur für eine bestimmte Zeit anvertraut sind.

Gebe ich mit Freude, verbindet mich dies mit der Freude des Empfängers.

Klingt doch nicht schlecht oder!?

*Freigebigkeit, Großzügigkeit hat als Fundament, das Ich nicht immer in den Mittelpunkt zu stellen, es einmal zu vergessen.*

**Fred von Allmen**



glücklich. Gewährsein zu entwickeln den gegenwärtigen, einzigartigen, nie mehr wiederkehrenden Moment zu genießen.

Unsere Prioritäten zu klären, was ist uns wirklich wichtig in diesem Leben? Wo liegt wahres Glück? Wie drückt sich unser Wissen darüber in unserem Verhalten aus, wie verbringen wir unsere Zeit, was unterstützen wir mit unserem Geld, wofür setzen wir unsere Energie ein? Diese Fragen sollten uns umtreiben, um irgendwann auf ein Leben zurückzublicken in dem wir unser Bestes gegeben haben.

*Ich habe drei Schätze, die ich hüte und hege: Der eine ist die Liebe, der zweite ist die Genügsamkeit, der dritte ist die Demut. Nur der Liebende ist mutig, nur der Genügsame ist großzügig, nur der Demütige ist fähig zu herrschen.*

**Laotse**

*Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.*

**André Gide**