

# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

## Seminarhausleiter als Dharma-Praxis

Ich habe über 30 Jahre "hauptberuflich" ein Dharmazentrum mit aufgebaut und lange geleitet, das [Seminarhaus Engl in Niederbayern](#). Eine sehr privilegierte, dankbare, aber auch anspruchsvolle Arbeit.



Was hat mich beschäftigt?

Was mußte, konnte ich lernen?

Was macht es zur Dharmapraxis? Das Besondere daran!!

Vorbildfunktion, hoher Anspruch, steht alles vor der Nase

## 3 Charakteristika dieser Praxis, Herausforderungen

### 1) Leben im Wandel - [Anicca](#)

Leben, Arbeiten im Wandel (nach dem Kurs ist vor dem Kurs!)

Planung Jahre im Voraus versus „im Moment-sein“

Zu guter Letzt, Loslassen, abgeben, sich mit Würde, rechtzeitig verabschieden, akzeptieren, dass alles seine Zeit hat.

### 2) mannigfaltige Schwierigkeiten, Herausforderungen - [Dukkha](#)

Den Mittelweg finden zwischen: schwierige Dinge ansprechen, ändern und sie zu akzeptieren

#### a) mit Gästen

Dienstleistungsjob; „Nein-Sagen“, klar, aber mit Mitgefühl; Grenzen setzen; Großzügigkeit; Akzeptanz anderer Menschen, Meinungen; Praxis mit Gästen (Flexibilität, Klarheit, Einfühlungsvermögen, klare Strukturen mitfühlend anwenden, Toleranz, wahrhaftige Großzügigkeit, Hingabe, Selbstlosigkeit oder EGO-Crash!!)

#### b) LehrerInnen

Dealen mit LehrerInnen, respektvoll, aber auch ehrlich, eindeutig; Umgang mit Autoritäten (LehrerInnen - Achtung, Interessenkonflikte!!) Praxis mit LehrerInnen: Autoritätsverständnis, Unterstützung der Arbeit, aber auch Anerkennung der Bedürfnisse des Zentrums, kritisch-wohlwollende Haltung gegenüber den Lehrenden auch im Hinblick auf die Yogis.

c) Umfeld (Außenverhältnis) Praxis mit dem Umfeld, Offenheit, Transparenz, aber auch zu dem stehen, was der Kern des Zentrums ist, Übersetzungsarbeit leisten, zugänglich für die Umgebung in die wir geplatzt sind.



Menschenführung, Teamfähigkeit, Konfliktlösung, Ansprüche an MitarbeiterInnen, Ideale; Leben und Arbeiten zusammen, der Anfang vom Ende?? Praxis mit MitarbeiterInnen (Akzeptanz anderer Meinungen und Arbeitsstile, klare Kommunikation, Kritikfähigkeit, kooperativer oder hierarchischer Führungsstil?, Konsensfähigkeit, Potentiale der Einzelnen erkennen und fördern, „Nein-sagen“-lernen - eindeutig, aber mit Mitgefühl!!!

**e) Privatleben** (zusammen leben, arbeiten – Beziehung)

Selbstständiges Arbeiten, Struktur; die eigenen Grenzen akzeptieren, Stress!!

Präsenz bei Veranstaltungen, Verpflichtung, Interesse!?!?; Burn-out; Eigene Praxis; Beziehungsleben mit vielen Schwierigkeiten; Burn-out, zu viele Ansprüche an mich selbst, andere; Ungeduld; Strukturen schaffen, achten und mich nicht verlieren

**3) Nicht –Selbst (spirituelles Ego, ist ja eine tolle Sache, wie gut ich doch bin) Anatta**

Ego-Trips (wichtig, wichtig!!!) Ich bin wer.....der Oberhippie vom Seminarhaus Engl

Loslassen, obwohl es so eine wunderbare Arbeit ist; Endlich kann ich spirituell abgesichert ein „gutes“ Ego aufbauen; Angesichts der Lehren ist es besonders frustig die eigene „Stagnation“ zu sehen (spiritueller Materialismus); Vertrauen in die Bedeutung meiner Arbeit (Dharma) behalten, auch wenn`s schlecht läuft; Wirtschaftliche Zwänge – Dana, Großzügigkeit

Am Ende steht das Thema: "Mein" Projekt, ich habe.....und jetzt will niemand mehr meine Meinung wissen, ich gleite in Bedeutungslosigkeit.

da greifen die **„8 Winde der Welt“**

a) Gewinn (hat Erfolg) – Verlust (läuft nicht)

b) Freude (Bestätigung) – Leid (Ablehnung, Nichtbeachtung)



c) Angenehm (es läuft alles) – Unangenehm (läuft nicht, Auseinandersetzungen)

d) Lob (kann aufblähen) – Tadel (Ego zieht sich zusammen, so ungerecht)

**Meine persönliche Praxis:**

Erfolg – Misserfolg (8 Winde der Welt)

- Wir streben nach Gewinn und lehnen Verlust ab, da wir an Glück durch äußere Dinge, Menschen und Situationen glauben.

- Wir streben nach Freude und lehnen Leid ab, wir wollen ständig unser Ego stärken, hängen an den Sinnesfreuden und sind dem Spiel der Gegensätze unterworfen

- Wir streben nach Angenehmem und lehnen das Unangenehme ab (wir schließen die Augen vor der Wirklichkeit und wollen nur mit einer Hälfte zu tun haben; wir möchten uns gegen alle Probleme absichern, treffen ständig Vorsorge für alles Mögliche und sperren uns dagegen vom Leben zu lernen.

- Wir streben nach Lob und lehnen Tadel und Kritik ab, wir kleben lieber an einem falschen Selbstbild.

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 ernüchert 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 – Wisdom of no escape**