

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Wenn Du keinen Sinn für Humor hast, ist es einfach nicht lustig - Wavy Gravy

Gerade bei Schweigekursen kann ein Blick in den Meditationsraum schockieren. Keine/r sagt was, alle schauen mehr oder weniger grimmig in die Welt. Jetzt wird meditiert.

„Mein Sohn meditiert jetzt. Na ja, besser als dass er herumsitzt und nichts tut!“



Noch ein neuer Job, Meditieren, Stille, Verlangsamung, möglichst heilig aussehen, eine Buddhistin tut das nicht, Anspannung, Gedanken müssen weg, Loslassen, kein Kaffee, Alkohol, Sex, jetzt wird es ernst, Schluß mit lustig.....

Wir haben ein neues Projekt aufgetan, das „alte ICH“ wurde lästig, jetzt geht`s mit dem ICE Richtung Erleuchtung, raus aus den Niederungen von TikTok, WhatsApp, Politik, Sport, Spiel, Spannung. Haben wir echte Chancen, dass sich mit der Hintergrundmusik echte Transformation, wirklicher Wandel einstellt!?

Ich habe eiserne Prinzipien. Wenn sie Ihnen nicht gefallen, habe ich auch noch andere.

[Groucho Marx](#)

Uns auf dem spirituellen Weg lebenslangen Konditionierungen zu stellen braucht starke Nerven, viel Geduld, Frustrtoleranz und die Fähigkeit über unsere Irrungen, Wirrungen auch mal herzlich zu lachen. All die Tricks die unser Ego auf Lager hat, um seine Oberhoheit nicht aufgeben zu müssen, geben eine echt spannende Tragikomödie ab.

„Das Geheimnis des Lebens ist Ehrlichkeit und fairer Umgang. Wenn du das vortäuschen kannst, hast du es geschafft.“

[Groucho Marx](#)



Menschen immer wieder, können die Torheiten sehen, weil wir sie selbst oft gut kennen. Darüber lachen befreit. Wir lachen mit, nicht über unsere Mitbewesen.

Wir wollen, strengen uns an, schwitzen, bemühen uns redlich und irgendwann lassen wir los und tanzen still und regungslos auf unserem Meditationskissen. Wir verstehen, dass es nicht leicht ist ein Mensch zu sein, und dass wir jede Ermutigung, Entspannung brauchen können auf unserer Reise

"Der Humor nimmt die Welt hin, wie sie ist, sucht nicht zu verbessern und zu belehren, sondern sie mit Weisheit zu ertragen."

Charles Dickens

"Ich lache darüber, wie schlecht ich immer gelaunt bin."

Karl Lagerfeld

"Aller Humor fängt damit an, dass man die eigene Person nicht mehr ernst nimmt."

Hermann Hesse