

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Innehalten- innen Halt finden

Was brauchen wir, um uns zu erinnern, uns unserer Situation bewusst zu werden? Wir müssen kurz stoppen und gewahr werden welcher Geisteszustand das Geschehen färbt, was sich im Körper fühlen lässt, welche Stimmung herrscht, welche Gedanken wir verfolgen bzw. sie uns verfolgen.

Ohne diese innere rote Ampel sind wir gefährdet vom Strom der Gewohnheiten, Abneigungen, Wünsche



weggespült zu werden oder schotten

uns komplett

ab. Nix spüren, nix, hören, nur das Nötigste sehen.

Je mehr wir etwas tun desto mehr tun wir es.

Wenn wir innehalten suchen wir innen Halt. Wir wollen für den Moment eine Orientierung, was war, was ist, wo soll es hingehen. Wir befinden uns völlig im gegenwärtigen Moment, im Kontakt mit der unmittelbaren Erfahrung, gönnen uns eine Verschnaufpause. Atmen auf, durch. Wir stoppen den automatischen Piloten steuern kurz selbst. Besinnen uns auf unsere Koordinaten und die Flugroute.

Meditieren heißt: mit aufnahmefähigem Herzen lauschen.

Buddha

Gewahr werden, achtsam schauen auf und lernen von Fehlern ist Weisheit am Werk.

Ashin U Tejaniya

Wir praktizieren Guerilla-Meditation, niemand bemerkt es, aber wir suchen kurz Zuflucht in uns, befragen die innere Stimme, was braucht diese Situation (Abstand, Tasse Kaffee, Spaziergang, Sport oder). Das benötigt im hektischen Alltag einiges Geschick und es unterstützt uns, wenn wir immer wieder intensivere Pausen einlegen, um die erforderliche Präsenz in uns leichter abrufbar zu machen. Was immer uns hilft zur Besinnung zu kommen ist prima.

Bleiben wir im Hamsterrad unserer gewohnten Verhaltensweisen vermindern wir unsere Glückstauglichkeit, spulen wir unsere Programmierung ab (die wir in der Regel nicht selbst vorgenommen haben).

Deshalb „Stop in the name of love“ – Supremes



und die direkte Schau der Wirklichkeit, brauchen wir Muße, freie Zeit. Nur wenn wir in den Meditationsstunden innerlich und äußerlich frei sind von Gedanken an Arbeit und Beziehungen, an Erfolg und Leistung, können wir in Ruhe üben und dann auch die Früchte der Übung ernten.

[**Sylvia Wetzel aus Leben und Sinn/Arbeit und Muße**](#)

Die Grundlage von Bodhicitta (großem Mitgefühl) ist Entspannung.

[**Tsoknyi Rinpoche**](#)

Mit weiser Aufmerksamkeit können wir die Gesetze entdecken, die unseren Körper, unser Herz und unseren Geist beherrschen.

[**Akincano M.Weber**](#)