

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Selfing oder wie werde ich der der ich bin!?

Wo und wann geschieht Selfing? Wie verselbste ich zu einem sich getrennt fühlenden ICH.



Wann geschieht es nicht bzw. spielt keine Rolle?

Eigentlich fast immer in einer Situation in der ich unsicher bin, als eine Art Referenzpunkt. Ich setze mich dadurch in Beziehung.

Ich kann.....

Ich bin.....

Ich habe.....

Damit begrenze ich mich, in der Hoffnung das Territorium besser kontrollieren zu können.

Oft ist das ganz praktisch, hilfreich. Immer wieder, wenn die Selbstbilder so gar nicht mehr stimmen gibt es Probleme (Ältergeworden, technische Neuerungen, Fertigkeiten, Fähigkeiten usw.)

Wie viel Leiden und Furcht, und wie viele schädigende Dinge sind in der Welt? Wenn all dies durch das Anhaften an das „Ich“ und das „Selbst“ entsteht, was soll ich dann nur mit diesem großen Dämon tun?

[Shantideva](#)

Heute beim Zahnarzt:

Ich habe einen Termin muß warten. Am Tresen sitzt die Sprechstundenhilfe, ich sitze alleine im Wartebereich in ihrem Blickfeld.

In Corona-Zeiten keine Zeitschriften, Panik, hätte ich doch.....

Lesen während des Wartens fühlt sich so sicher an, ich sehe mich mit den Augen der anderen: der hat etwas zu tun, der weiß wo es lang geht (interessiert natürlich keinen).

Wow Tricycle, Songlines, Lions Roar der hat Format, ist ein spannender Typ soll meine Lektüreauswahl überbringen. Im Wartezimmer greife ich sonst zu Spiegel, Stern, bloß keine Offenbarung in Form von den üblichen Arzt-Vorzimmer-Zeitschriften vom Lesezirkel..

Die "guten" Zeitschriften sind nicht da.

Hygieneanweisungen schon 2x durchgelesen.

Nochmal Händewaschen, vielleicht bin ich dann schon dran!?

Jetzt sitze ich da rum und frage mich: Was mache ich mit der Wartezeit?

Meditieren!? Sieht das nicht ein bisschen blöd aus!?



meines aktuellen Geisteszustandes, alles ein wenig vernebelt.

Vor-mich-hinstarren, dann denkt die Sprechstundenhilfe was ist das denn für ein Loser.

Objektiv (so weit mir das möglich ist) würde ich sagen, ihr ist völlig egal was ICH tue. Sie hat Erfahrung mit Wartenden, Legionen von ihnen.

Aber ICH bin unsicher, was wird der Zahnarzt mit meiner abgefallenen Verblendung machen können (Für Praktizierende wäre das doch eigentlich Klasse, eine weggefallene Verblendung, die Ironie entgeht mir nicht).

Diese Unsicherheit steigert mein Bedürfnis jemand zu sein, ich suche Halt, fühle mich unwohl.

Schließlich geht die Tür zum Behandlungsraum auf, ich bin fast erlöst, lieber zahnärztliche Folter als Rumsitzen.

Hätte ich auch einfach nur Warten/Sitzen können?

Wer hat sich da gequält, und so unnötig.....!?

Wir nehmen uns normalerweise zu ernst, dies ist eine Art wie uns das Selbst narrt.

[Ajahn Sundara](#)