

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Selfing - (An-)Spannend

Selfing ist in meiner Wahrnehmung immer mit Anspannung verbunden. "Ich reisse mich zusammen". Das Auflösen dieser Anspannung fühlt sich meistens erleichternd und angenehm an. Energie wird freigesetzt, es



passiert etwas. Diese

Pendelbewegung, Spannung/Entspannung fühlt

sich lebendig an, auch wenn dadurch der Wunsch nach einer erneuten Inkarnation des angespannten Selbstzustandes stark wird. Das Leben ist ein Wechselspiel - Kommen/Gehen, Anfang/Ende, Tag/Nacht, Gewinn/Verlust, Ruhm/Schande, diese Spannung bewegt uns.

Sehr verführerisch.....

Leidhaft wird es indem ich z.B. aus dem Kontakt falle, über andere Menschen hinweg gehe oder mich verstecke. Ich verpasse die Möglichkeit durch diese Begegnungen aufzuwachen und einen größeren Teil meines Potentials zu leben.

In einer Vipassana-Zugangsweise erkennen wir Nicht-Selbst (anatman / anatta / dak-me), wenn wir sehen, dass das, was wir sind, ein Tanz ist von Herz-Geist und Körperlichkeit (nama-rupa). Wenn 'Absichten' (intentions) öfters und deutlicher gesehen werden im achtsamen Gewahrsein, wird die in komplexer Abhängigkeit ablaufende Prozesshaftigkeit von Erfahrung, von Dasein, von dem was wir sind, zunehmend sichtbar.

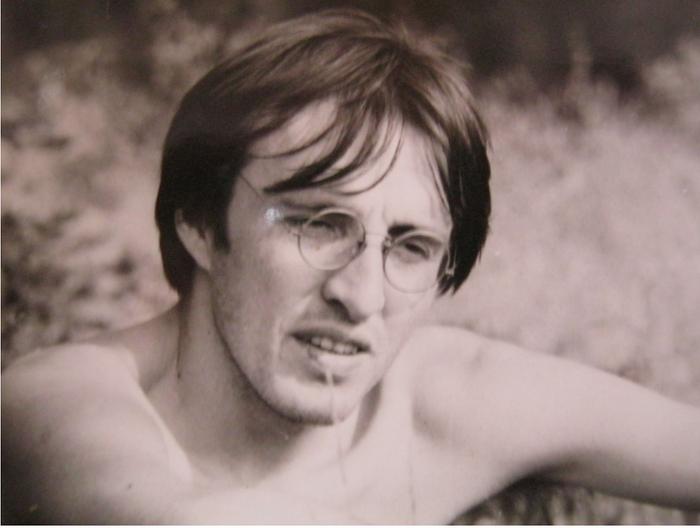
Fred von Allmen

Selfing ist in meiner Erfahrung oft schwer von dem Impuls zu unterscheiden der motiviert „zu tun“. Aus dem Stillstand möchte ich aktiv werden und gib mir dazu ein Ziel, eine Rolle. Als Impuls ok? Wenn es sich dann verfestigt und nicht mehr angemessen ist - Problem.

Eines meiner Lebensmottos ist/war: Ich tue, also bin ich.

Im Alltag, in der relativen Wirklichkeit der Beziehungen muß ich jemand sein, eine Rolle einnehmen und wie lege ich diese Rolle ab, wenn es unnötig ist!?

Die Bedeutung der Konstrukte, die unser weltliches Ich zusammenhalten, wird oft erst in der Veränderung sichtbar. Was ist eigentlich in den Zwischenräumen los, wenn im Gewahrsein nichts Spektakuläres passiert? Keine



Buddha "durchschaute die menschliche Tendenz, sich mit einer begrenzten Wahrnehmung der Existenz zu identifizieren und entdeckte, dass dieser Glaube an ein individuelles kleines Ich oder Selbst ein Grundillusion ist, die Leiden erzeugt und uns von der Freiheit (...) fernhält. Er beschrieb das als "Bedingtes Entstehen".

Jack Kornfield

*Sogar mein Schatten
Ist munter und kerngesund
Am Frühlingsmorgen!*

Issa

Zeige dich, wie du bist oder sei, wie du dich zeigst.

Rumi