

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

### Großzügigkeit - Dana

### Großzügigkeit im Überblick

#### Wichtig sind:

1) Gewährsein, Achtsamkeit

2) Annehmen

3) Geben

a) **Loslassen** (statt Verlangen und Anhaften). Ich kann nur großzügig sein, wenn ich von anderen Beschäftigungen



loslasse. Den Boden für

Großzügigkeit durch

Loslassen bereiten. Beobachten, wo ich nicht Loslassen will, wo ich nicht großzügig sein will/kann.

Achtsamkeit ? Loslassen? Großzügigkeit

**Innere Großzügigkeit:** Vergeben, Nachgeben, Verständnis zeigen, großzügig anhören von Ansichten und Meinungen anderer (Zuhören schafft Verbindung), Recht geben, Ansichten u Toleranz auch in Bezug auf die eigenen Erwartungen (z.B. wie Dinge sein müssen) und Befürchtungen. Beharre ich auf MEINEN Meinungen, Urteilen und Sichtweisen? Innere Großzügigkeit mir selbst gegenüber als Selbstfürsorge.

**Materielle Großzügigkeit,** Geben und Annehmen von Materiellem. Schauen, was ich alles geben könnte (auch kleine Dinge). Verpasste Gelegenheiten im Alltag? Checken, ob Geben echt ist. Wie fühlt es sich an? Wegschenken und Gefühl von Reichtum. Was halte ich fest, wo halte ich fest? Innere Haltung und Motivation. Was geben andere? Wo oder wie spüre ich Großzügigkeit aber auch „Knoten in der Großzügigkeit“.

Ich bin reich, wenn ich genug habe. Warum häufen manche Menschen immer mehr an, anstatt ihr bisheriges Glück zu nutzen, um andere glücklich zu machen. wie wäre es, wenn einige Superreiche Wohnraum ohne Profitstreben bauen würden, statt noch eine Yacht die ihnen ohnehin nur sehr beschränkt Freude machen kann?

Bei unserem endgültigen Abschied wird uns unser Kontostand vermutlich am Wenigsten interessieren, da zählen andere Dinge.

**Nicht-Materielle Großzügigkeit,** wie z.B. Zuwendung/Zeit geben/Wissen geben, Ermutigung, Trost, Schutz, Freundlichkeit, liebevolle Gesten. Geben als Dienen, als Freiwilligenarbeit. Wo gebe ich, außerhalb von Job und Familie Unterstützung? Raus aus der Komfortzone, ab wann tut es weh, wie gehe ich damit um?

**Was bedeutet die Auseinandersetzung mit Großzügigkeit für uns? Wo sind wir großzügig, wo werden wir eng? Wie können wir diesen Muskel trainieren?**

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten,



Großzügigkeit zu üben. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, was wir geben, sondern dass wir unsere Haltung des Festklammerns aufweichen.

**Pema Chödrön**

Am Wichtigsten ist es den Ruhestand zu nutzen, um zu zeigen, dass Du glücklich bist. Das ist eine Gefälligkeit an all die jungen Menschen die Dich beobachten. Du hattest ein langes Leben. Du hast hart gearbeitet. Du hast versucht Dich zu entwickeln. Nun kannst Du das alles endlich aufgeben. Du kannst eingestehen, dass es nicht funktioniert und Freude am Leben haben.

**Tofu Roshi**

Nicht bedürftig zu sein erlaubt, dass Großzügigkeit geschehen kann, aber nicht geschehen muß.

**Sylvia Boorstein**