

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Illusionen über die Praxis – Na wie läuft`s bei uns

Eines der letzten Dinge die verschwinden ist das Bedürfnis zu vergleichen, besser, schlechter, genau so gut wie (Mana)

Spiritueeller Materialismus (Wir gehen an das Projekt Selbstverbesserung ran)

Rasch wird es ein neuer Ego-Trip

Warnzeichen sind z.B. Schwierigkeiten in der Praxis bzw. unsere enttäuschten Erwartungen

- Die Dinge sind angenehm alles prima mit der Praxis, sie funktioniert



- Die Dinge sind unangenehm, ich bin ein Versager
- Fortschritt findet linear statt, alles wird immer besser bis....?
- Beschreibungen repräsentieren die Erfahrung von jeder/m gleichermaßen
- Bei der Praxis geht es nur um die richtige Technik
- Es geht nur um den Atem
- Ohne Fleiß kein Preis, wenn man sich richtig reinhängt kommt man schneller ans Ziel
- Du kannst prima beurteilen wie die Praxis von jemand anders vorangeht
- Wir wissen was bei der Praxis rauskommt
- Wir glauben wir sollten eigentlich wissen was in jedem Moment geschieht (gerade das sollte jetzt nicht passieren)
- Die Dinge werden immer klarer mit der Praxis
- Wenn wir auf ein Retreat/einen Kurs gehen, machen wir genau da weiter wo wir das letzte Mal geendet haben (wir setzen bei der besten Sitzung vom letzten Mal an, und auf geht`s)
- Das „Ich“ hat es in der Hand, dass es gut läuft.

Was kann helfen?

Gewahrsein, Achtsamkeit, Geistesgegenwart

Pausen, Entspannung (Urlaub, Natur, Retreats, was immer uns „rausnimmt“)

Austausch mit Gleichgesinnten (Sangha)

Humor - Wenn man keinen Sinn für Humor hat, ist es einfach nicht lustig (Wavy Gravy)

Ermunterung und Inspiration sind sehr wichtig, und



zwar nicht nur wenn sie von einem selbst stammen, sondern auch, wenn sie von anderen Menschen ausgehen. Sie können einem weiterhelfen und einen Anstoß geben, wenn man steckengeblieben ist.

Sayadaw U Pandita

Wenn es uns brennend interessiert, wie Wahrnehmen und Fühlen, Denken und Erinnern funktionieren, wie Gewohnheiten und Muster entstehen und welche Ansichten und Werte unser Leben regieren, haben wir Zeit für die Übung.

Sylvia Wetzel

Als wir unser Ziel aus dem Auge verloren hatten, verdoppelten wir unsere Anstrengungen.

Mark Twain