

# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

---

**Metta-Kontemplation nach Ursula Lyon**

## **Meditationsanleitungen nach [Ursula Lyon](#)**

### **Möge ich keine Feindschaft hegen**

Was empfinde ich, wenn mir gegenüber jemand feindlich, ablehnend gesinnt ist?



(Verletzt, gekränkt, erniedrigt, verärgert, auf Vergeltung aus)

Kenne ich Menschen, die ich nicht mag, die ich ablehnen, warum?

Halte ich die feindseligen Gedanken diesen Leuten gegenüber fest?

Kommen diese Gefühle oft hoch?

Was tue ich dagegen? - Ausagieren, sprechen, handeln,

ersetzen durch Tätigkeit (z.B. Achtsamkeit, weglenken) Erkennen, Folge-Gefühle ungut, Einsicht was gut oder

Akzeptanz (Was will ich? Was will der/die Andere?)

Mitgefühl für dich selbst, hinsichtlich des Leidbringenden (Zwietracht, Trennung)?

### **Möge ich kein Wesen verletzen**

Womit hat man mich verletzt? - körperlich, seelisch, geistig, mit Worten , Handlungen

Wie lange hält die Verletzung an?

Kann ich sie abgeben?

Will ich sie abgeben, loslassen? Wenn ja – wie? Wenn nein – warum?

Habe ich andere Menschen, Tiere, die Umwelt verletzt?

Warum: aus Abneigung, Gier, Unachtsamkeit?

Wie kann ich mich zurückhalten? (Aufpassen, anhalten, überlegen)

**Mögen alle Krankheiten in Körper und Geist geheilt werden**



Beschwerden?

Was sind meine geistigen, seelischen Beschwerden?

Was kann ich tun?

Wünsche ich ernsthaft, dass die Krankheiten anderer geheilt werden mögen?

Oder ist es mir gleichgültig?

Oder wird mir Heilenmüssen zum Druck, Zwang?

Kann ich das Nicht-Heilen-Können einsehen, akzeptieren?

Was kann ich tun? (Mitgefühl, Metta, Freude.....)

Was ist vorrangig? – meine innere Ruhe, Heilung, Gesundheit oder Helfen

(Das eigene Heil gibt niemals auf, die inneren Selbstheilungskräfte)

Das richtige Mass finden! die richtigen Mittel!

**Möge ich fähig sein mein eigenes Glück zu behüten**

Was ist mein Glück - Was halte ich dafür?

Wunscherfüllung?

Fortschritte auf meinem guten Lebensweg - In was?

Ethik (5 Silas)

In Achtsamkeit, Meditation, Herzensgüte, Freude, Ruhe?

Akzeptanz-Einsicht, Wissen,

Ehrerbietung-Verneigen-Dienen

Gönne ich anderen ihr Glück?

Geld, Besitz, Beziehung, Familie, Ausbildung, Aussehen, Auftreten, Fortschritte, Glauben, Sicherheit

Nicht müde werden

Dem Wunder die Hand hinzuhalten

Leise und geduldig

Wie einem Vogel

**Hilde Domin**

Die wirkliche Arbeit

(Heute mit Zac & Dan, während wir an Alcatraz vorbeiruderten, um Angel Island herum)

Seelöwen und Vögel,



sonne durch Nebel

flattert auf, schwebend

schaut dir direkt in die Augen.

Sonnennebel;

Ein langer Tanker zieht vorbei, hoch aus dem Wasser.

Scharfe kabbelige Wasserlinie –

Wo die Gezeitenströme sich kreuzen

Schwimmen Seemöven

Und fressen;

Wir gleiten vorüber an weiß gesprenkelten Klippen

Die wirkliche Arbeit.

Reinigen, seufzen

Vorüber

