Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.die-freiheit-entdecken.de - Wolfgang Presser / Ruth Kölling

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

---

**Vertrauen**

**Vertrauen (Shradda)**
Was verstehen wir unter Vertrauen?
Vertrauen hat mit Sich-öffnen, Sich-Anvertrauen und Sich-Hingeben zu tun. Aber: Wem dürfen wir Vertrauen schenken? Worauf soll sich unser Vertrauen richten?
**Fred von Allmen – Mit Buddhas Augen sehen**
Zuflucht nehmen = Vertrauen fassen, in was üblicherweise?
Je mehr Du etwas tust, desto mehr tust Du es
**Sylvia Wetzel**

**Zuflucht zu Buddha**
Wir vertrauen darauf, dass wir – durch Wachheit und Gewahrsein – die Möglichkeit und Fähigkeit haben, frei zu sein.
Wir beschließen zu unserer inneren Freiheit zu erwachen.
**Zuflucht zu Dharma**
Bedeutet sich dem anzuvertauen was „wirklich“ ist.
**Zuflucht zu Sangha**
Bedeutet wir vertrauen denen, die vor uns auf dem Weg des Erwachens und der Erkenntnis gegangen sind, und denen, die mit uns zusammengehen.
Welche Rolle spielt Vertrauen auf einem geistigen Weg?
Brauchen wir Vertrauen? Wenn ja warum?
Vertrauen ist das Eingangstor für alle guten Eigenschaften des Geistes. Es ist wie guter Nährboden, in dem sie Wurzeln schlagen, wachsen und sich entfalten können. Vertrauen macht den Geist offen und klar; es schafft einen Zustand der Freude, frei von innerem Aufruhr.
**Fred von Allmen – Mit Buddhas Augen sehen**
**Saddha - Vertrauen, Glaube, es gibt 3 Arten des Vertrauens**

a) begeistertes Vertrauen, Inspiration (der nahe Feind ist blinder Glaube)
Glaube - hilfreich falls es heilsam wirkt
b) überprüftes Vertrauen – weise Erwägung, mittels Intelligenz, Meditationspraxis, Unterscheidungsvermögen
Ehipassiko - Komm und sieh für dich selbst

b) unerschütterliches Vertrauen - tiefe Meditationspraxis, eigene Erfahrung
Vertrauen stark/ Weisheit schwach - blindes Vertrauen
Vertrauen schwach/Weisheit stark - keine tiefe Veränderung, keine emotionale Tiefe, zu intellektuell
Aus Vertrauen entwickelt sich Energie, Tatkraft und diese Energie wiederum stärkt unser Vertrauen.
**Thich Nhat Hanh**
**Was fördert Vertrauen?**
Meditationspraxis, Studium, Begegnung mit inspirierenden Menschen, Entspannung. Was noch?
Wie entsteht in uns Vertrauen?
Unser Vertrauen wird tiefer, wenn wir lernen, in jedem Augenblick offen und in Kontakt mir der Wirklichkeit zu bleiben.
**Joseph Goldstein – Einsicht durch Meditation**
Vertrauen entsteht auch durch Selbstvertrauen, dem Vertrauen in die eigenen Kräfte.
**Sylvia Wetzel – Hoch wie der Himmel**
**Risiken, Kontraindikationen, Mißverständnise, Schwierigkeiten**
z.B. Blinder Glaube, Grundsätzliches Misstrauen, Zynismus
Warum haben wir oft Mühe mit Vertrauen? Dafür gibt es verschiedene Gründe. Unserer Gesellschaft steckt tatsächlich in einer tiefen Vertrauenskrise. Im Zeitalter der

Information und der Medien werden wir fast überall und ununterbrochen mit Anreizen jeder nur denkbaren Art bombardiert. Ein Resultat ist der Verlust unserer Fähigkeit zu empfangen, zu lauschen und zu spüren, was richtig ist und was für uns selbst stimmt.
**Fred von Allmen – Mit Buddhas Augen sehen**
Damit das Vertrauen uns nicht auf Irrwege führt, brauchen wir Einsicht. Zwei Arten werden unterschieden: begriffliches und nicht begriffliches Verstehen.
**Sylvia Wetzel – Hoch wie der Himmel**
Glaub nicht blind was andere sagen – auch dem Buddha nicht. Finde selbst heraus, was Zufriedenheit, Klarheit und Ruhe bringt. Ebendies ist der Pfad, dem du folgen sollst.
**Buddha**