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

---

**Motivation, Zuflucht**

Was ist unsere Motivation einen spirituellen Weg zu gehen, zu meditieren?

Worin nehmen wir Zuflucht? Wir nehmen immer Zuflucht, manchmal zum Kühlschrank, zum Cappuccino, zum Smartphone, zu Alkohol, Drogen, Shopping, irgendetwas bietet sich meistens an, oder zum Meditationskissen!?
Wir bekommen wir raus, was uns wirklich wichtig in unserem Leben ist? Uns eine echte Zuflucht bietet.
Führt unsere Motivation dazu, dass sich diese Erkenntnisse in unserem Leben zeigen?
In meiner Erfahrung ist es beim Ergründen der Motivation erst einmal wichtig, dass wir uns aufrichtig Rechenschaft ablegen, uns klar machen, wo wir sind und wo es hingehen soll.
*Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst, dass in mir ein unbezwingbarer Sommer wohnt.*
***Albert Camus***
Dazu ist es wesentlich, dass wir Gewahrsein entwickeln, gegenwärtig sind. Wir suchen nach Wegen unseren Geist zu besänftigen, wir vereinfachen vielleicht zeitweise unser Leben, damit uns die Komplexität und Geschwindigkeit des modernen Lebens nicht völlig verrückt macht.
Wir versuchen zur Besinnung zu kommen. Wir schauen uns unsere Antriebe an, was gibt uns Energie?
Anerkennung, Erfolg, Bedeutung, Respekt, Action, Wertschätzung, Zuwendung oder……
Entspannt schauen wir uns an, welche Prioritäten es aktuell in unserem Leben gibt. Aus welchen Puzzleteilen setzt sich unser Leben zusammen? Wo können, möchten wir nachjustieren?

Wir kontemplieren was uns glücklich, glückstauglich macht und was uns stresst, überfordert, ablenkt.
Vielleicht zieht es uns zu Praktiken, Methoden die uns helfen können klarer zu sehen, unsere Schwerpunkte anders zu setzen, im Rahmen unserer Möglichkeiten.
Wir reflektieren über die Tatsachen des Lebens, was sind Gesetzmäßigkeiten jenseits vom reinen an-sie-glauben? Wie sehen wir Vergänglichkeit, Krankheit, Tod, unser Potential als Mensch, die Auswirkungen unseres Tuns, unser Sein mit unseren Mitmenschen, Mitlebewesen, die Natur……..
*Ich zog in den Wald, weil ich den Wunsch hatte, mit Überlegung zu leben, dem eigentlichen, wirklichen Leben näherzukommen, zu sehen, ob ich nicht lernen konnte was es zu lehren hatte, damit ich nicht, wenn es zum Sterben ginge, einsehen müsste, dass ich nicht gelebt hatte.*
***Henry David Thoreau***
Auf welche Weise können wir uns in all diesen bereichen glückstauglicher machen!? Keine einfachen Fragen, auf die es letzten Endes nur individuelle Antworten gibt für jede/n Einzelne/n.
Aber Fragen zu stellen ist ein Anfang.