

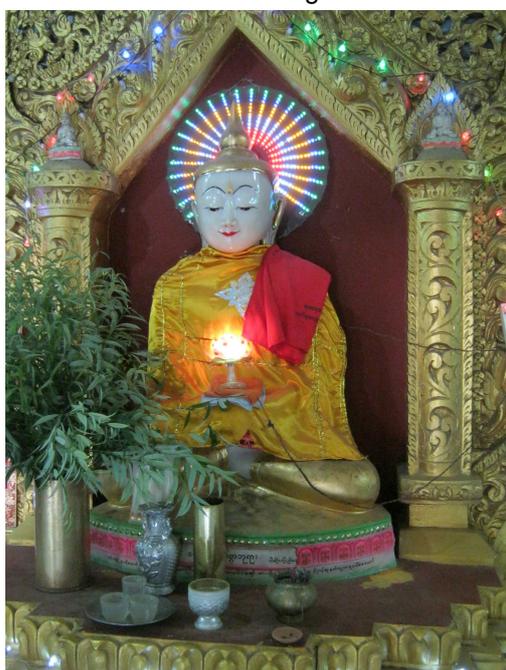
# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

## Gleichmut, Gelassenheit vs. Gleichgültigkeit, Mir-doch-egal

Die Sehnsucht nach Gelassenheit zeigt sich oft in dem bemühen „cool“ zu bleiben, wenn uns die Winde der Welt



anwehen.

Was ist der Unterschied zwischen „echtem Cool“ und „vorgetäuschem“?

Ganz wesentlich ist auch hier, ob wir präsent sind, im Kontakt mit der Situation oder uns in einer weit entfernten Galaxis von Ideen, Konzepten, Vorstellungen aufhalten.

Gleichmut ist im Kontakt, Gleichgültigkeit mag so aussehen, aber wir distanzieren uns von der Erfahrung auf irgendeine Art und Weise (rationalisieren, ignorieren, überengagieren oder.....!?)

*Echte Gelassenheit entsteht aus Erkenntnis und Weisheit.*

### [Fred von Allmen](#)

Das Leben konfrontiert uns mit vielen Herausforderungen, Alter, Krankheit, Tod, Gewinn/Verlust, Lob/Tadel, Ärger, Ungerechtigkeit, Getrenntsein von dem was wir wollen, Zusammensein mit dem, was wir nicht wollen, Neid, Eifersucht, die Liste ist lang.

*Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig*

### [Sylvia Boorstein](#)

Wie können wir diese Art Freiwilligkeit ansteuern!?

Zuerst, wie üblich, Gewahrsein, Achtsamkeit entwickeln, mitkriegen was los ist.

Uns bleibt nichts anderes übrig, als gewisse Tatsachen auf die wir im Leben treffen anzuerkennen. Gleichzeitig haben wir die Möglichkeit genau hinzuschauen, an welchen Stellen wir unter Umständen eine Wahlmöglichkeit haben. Wach zu sein für das was geschieht, damit im Kontakt sein bedeutet, ich muß nicht jedem Impuls blind folgen.

Gerade, wenn wir impulsiv reagieren treffen wir oft nicht wirklich eine Entscheidung, sondern reagieren wie auf Knopfdruck.

Tief durchatmen ist manchmal eine Alternative, etwas ganz Unmittelbares kontaktieren (Berührung jeglicher Art), einen kleinen Abstand zwischen Emotion und Reaktion hinbekommen. Uns ein kleines Stück Freiheit sichern.

Das heißt nicht, dass wir alles schlucken, aber dass wir versuchen effektiv zu handeln,



ausgewogen.

Wir müssen immer Position beziehen, dafür ist eine gewisse Gelassenheit und ein klares Bild was uns wichtig ist, was wir in der Welt sehen wollen wichtig, deshalb trainieren wir unseren Geist, dass er uns hilft unsere tiefsten Überzeugungen ruhig in der Welt zu manifestieren.

*Möge ich die Kraft haben die Dinge zu verändern, die ich verändern kann, die Geduld zu akzeptieren, was ich nicht ändern kann und die Weisheit, den Unterschied zwischen den beiden zu erkennen.*

**Franz von Assisi**

*Mehr aber als Vasudeva ihn lehren konnte, lehrte ihn der Fluß. Von ihm lernte er unaufhörlich. Vor allem lernte er von ihm das Zuhören, das Lauschen mit stillem Herzen, mit wartender, geöffneter Seele, ohne Leidenschaft, ohne Wunsch, ohne Urteil, ohne Meinung.*

**Hermann Hesse – Siddhartha**

*In der Klarheit eines ruhigen Geistes gibt es Raum für alles, was geschieht und was geschehen mag.*

**Ram Dass - Wie kann ich helfen**