

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Innere Großzügigkeit

Was bedeutet !Innere Großzügigkeit“?

Vergeben, Nachgeben, Verständnis zeigen, großzügiges Anhören von Ansichten und Meinungen anderer (Zuhören



schaft Verbindung), Recht

geben, Ansichten und

Toleranz auch in Bezug auf die eigenen Erwartungen (z.B. wie Dinge sein müssen) und Befürchtungen. Beharre ich auf MEINEN Meinungen, Urteilen und Sichtweisen? Innere Großzügigkeit mir selbst gegenüber als Selbstfürsorge.

Ermütigung, Trost, Schutz, Freundlichkeit, liebevolle Gesten auch mir selbst gegenüber.

Wo kann ich nicht geräumig sein?

Wo schaffe ich mir Leiden, weil meine Vorstellungen zu fest sind?

Welche Erfahrungen mache ich, wenn ich ergebnisoffen anderen zuhöre, ihnen meine Aufmerksamkeit schenke?

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Großzügigkeit zu üben. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, was wir geben, sondern dass wir unsere Haltung des Festklammerns aufweichen.

[Pema Chödrön](#)

Nicht bedürftig zu sein erlaubt, dass Großzügigkeit geschehen kann, aber nicht geschehen muß.

[Sylvia Boorstein](#)



Am Wichtigsten ist es den Ruhestand zu nutzen, um

zu zeigen, dass Du glücklich bist. Das ist eine Gefälligkeit an all die jungen Menschen die Dich beobachten. Du hattest ein langes Leben. Du hast hart gearbeitet. Du hast versucht Dich zu entwickeln. Nun kannst Du das alles endlich aufgeben. Du kannst eingestehen, dass es nicht funktioniert und Freude am Leben haben.

[Tofu Roshi](#)

Leicht ist es zu geben, aber nur große Menschen haben den Mut Freundlichkeit und Großzügigkeit anzunehmen.

John Steinbeck

Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung."

[Erich Fromm](#)