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

Respekt und Metta

Respekt heißt Verantwortung übernehmen für seine eigenen Handlungen und für sein Verhältnis zu seiner Mitwelt. Was wir uns für uns wünschen versuchen wir auch anderen Lebewesen, der Welt entgegen zu bringen. Wohlwollen, Freundlichkeit, Verständnis, Klarheit alles untersützt durch Geistesgegenwart, Präsenz, Zuwendung um mitzubekommen was überhaupt Sache ist und was eine angemessene Antwort auf die Situation sein könnte.

1) Respekt für alles Leben

Ich mache mir bewusst wie gerne alle Lebewesen, selbst das Kleinste, glücklich sein möchte und reflektiere über Wege wie ich diesen Wunsch unterstützen, respektieren kann.

Ich berühre mit Wohlwollen Menschen und andere Lebewesen mit denen ich im Kontakt komme.

2) Respekt für das Eigentum

Ich helfe mit eine Athmosphäre des Vertrauens zu schaffen, indem ich mich bemühe eine vertrauenswürdige Person zu sein. Aktiv teile ich, bin großzügig, respektiere den materiellen und geistigen Besitz anderer.

3) Respekt und Sensibilität in Beziehungen

Ich achte andere Beziehungen und versuche nicht zu verletzen. Ich respektiere die große Kraft die z.B. Sexualität in unserem Leben hat. Ich versuche mir meiner Kontaktaufnahme und Signale nach außen bewusst zu sein. Was sage ich an!? Wie sieht Wohlwollen in unserer komplexen reizüberfluteten Zeit aus? Verlangen, Gier, Mangelbewußtsein macht Umsatz.....wir brauchen noch und dann.....

4) Respekt in der Kommunikation, Ehrlichkeit

Ich sehe die Macht von Worten, geschrieben, gesprochen. Ich reflektiere wie Verletzungen entstehen durch unbedachte Kommunikation entstehen. Ich respektiere Vereinbarungen die in einer Gesellschaft getroffen werden, damit ein friedvolles Zusammenleben möglich gemacht wird. Ignoranz, Rücksichtslosigkeit, Respektlosigkeit ist verletzend, Rücksichtnahme, Zuwendung, freundliches Interesse ist heilsam. Keine einfache Aufgabe in einer Welt, in der jede/r nur an sich denkt und versucht durchzukommen. Respekt ist etwas anderes als mit Angst zu punkten. Wie können wir wertschätzung ausdrücken!?

5) Respekt für bewusstseinsverändernde

Substanzen
Ich mache mir bewusst welche „Drogen“ ich zu mir nehme, um mithalten zu können. Medien, Cappuccino, Konsum, Alkohol, Essen, härtere Drogen, Ego-Tripping. Was vernebelt uns?
Friede ist nicht Abwesenheit von Krieg. Friede ist eine Tugend, eine Geisteshaltung, eine Neigung zu Güte, Vertrauen, Gerechtigkeit.“
Baruch de Spinoza
Eine Voraussetzung für den Frieden ist der Respekt vor dem Anderssein und vor der Vielfältigkeit des Lebens.
Dalai Lama
In der Alltagspraxis erforschen wir, was im Geiste Unklarheit schafft und was uns abhängig macht. Dazu können Alkohol und Drogen gehören, aber auch Geld, Macht, Ehre oder Leidenschaften sowohl wie auch Fernsehen, Gamen, Surfen, Chatten etc. Das Kultivieren heilsamer und sinnvoller Umgangsweisen ist wesentlicher Teil der Praxis.
Fred von Allmen