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

Verzweiflung vs. Engagement

Schaue ich mir die Nachrichten an, möchte ich manchmal verzweifeln. Man fühlt sich hilflos, alles überrollt mich. Endlose Horrornachrichten über Krieg, Klimakatastrophe, Populismus, Rechtsruck (= ich zuerst), Kürzungen, Armut, Not, Naturkatastrophen, Hauptsache es ist erschreckend…..
Wenn wir ruhelos sind, ist ständig der Drang da, aufzustehen und herumzulaufen, den Fernseher anzustellen, irgendetwas zu tun- nur nicht in unserem Körper zu sein.
Jack Kornfield – Frag den Buddha
Gerade, wenn die Achtsamkeit nicht sehr ausgeprägt ist, ist es verführerisch nach immer stärkeren Kicks zu suchen. Immer mehr, immer

dichter aufeinander folgend. Schlechte Nachrichten sind offensichtlich faszinierender (entwicklungspsychologisch angelegt, Achtung Gefahr!?).
Hilflosigkeit, ob des Kontakts mit so vielen Situationen auf die wir keinerlei Einfluß nehmen können. Resignation, Zynismus, Radikalisierung in den Ansichten - was tun!?
Ich schaue mal schnell auf dem Smartphone nach, ob es was Neues gibt, nur nicht im Moment verweilen.....
Alle von uns die hier sitzen, haben das was traditionell als „gute Geburt“ bezeichnet wird, etwas Seltenes und Wertvolles. Alles was du tun musst ist das TIME-Magazin in die Hand zu nehmen und dich mit fast jedem auf jeder beliebigen Seite zu vergleichen um das zu erkennen.
Pema Chödron
Ich laufe durch Berlin, Elend, Dreck, Obdachlosigkeit, asoziales Verhalten, Rücksichtslosigkeit - was tun? Reicht es präsent zu sein, die kleinen Gesten zu machen die mir möglich sind. Ein Lächeln, eine hilfreiche Hand, ein freundliches Wort, Kontakt aufnehmen im Kleinen. Mich da einbringen wo es mir wichtig ist, das Gefühl von Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit zulassen, spüren und trotz alledem.....
Man findet seine natürliche Entspannung und Freude ganz einfach, wenn man sich mit den eigenen Dämonen und der mit ihnen verbundenen Unsicherheit anfreundet.
Peam Chödron „Wenn alles zusammenbricht“
Die Arbeit am eigenen Geist ist einer meiner Beiträge für eine bessere Welt. Wach und aufmerksam für möglichen Wandel, kritisch gegenüber der eigenen Bequemlichkeit und Ignoranz, Herausforderungen annehmen, mit den eigenen grenzen spielerisch umgehen, aufstehen wo es notwendig ist. Schreibt sich oft einfacher als dafür da zu sein.....
Wir müssen lernen, daß der Wert eines Menschen sich nicht an seinem Bankkonto oder der Länge seines Wagens mißt, sondern allein an seinem Engagement.
Martin Luther King
Bewußtseinkultur

In der äußeren Welt ist die Menschheit durch den Klimawandel mit einer neuen und in ihrer Geschichte bisher einzigartigen Bedrohung konfrontiert. Während diese Zeilen geschrieben werden ist diese objektive Gefahr sinnlich noch kaum wahrnehmbar.
Meine Prognose ist, dass wir uns in den kommenden Jahrzehnten zunehmend als scheiternde Wesen erleben werden, die auf kollektiver Ebene hartnäckig wider besseres Wissen handeln – als Wesen, die aus psychologischen Gründen und
auch unter großem Zeitdruck zu wirksamem gemeinschaftlichen Handeln und der notwendigen politischen Willensbildung einfach nicht fähig sind.
Ich glaube, es gibt im Moment schon viele Leute, die wissenschaftlich gut informiert sind und die bereits deutlich sehen "Das geht sehr wahrscheinlich schief mit der Rettung der Erdatmosphäre. Wenn man die globalen Zahlen anschaut, dann wird die Katastrophe kommen.". Sie haben aber das Gefühl, das darf man nicht sagen – man darf es nicht aussprechen, weil das insbesondere den jungen Leuten den Mut nimmt und sie deprimiert, weil das auch politisch gefährlich ist und zu Fatalismus führt.
Vielleicht. Aber Zweckoptimismus und Oberflächlichkeit sind in dieser Situation eben noch viel gefährlicher. Was wirklich politisch gefährlich ist, ist ein wahnhafter und verlogener Zweckoptimismus.
Das Festhalten am Zweckoptimismus raubt uns darüber hinaus die geistige Energie, die wir gerade jetzt so dringend brauchen, denn es verursacht einen permanenten inneren Konflikt: Ein Teil von uns weiß, dass das, was wir nach außen hin als unser persönliches oder politisches Ziel formulieren und einfordern, in Wirklichkeit etwas ist, wovon wir selbst nicht vollständig überzeugt sind. Ein Teil von uns würde zwar immer noch gern daran glauben; ein anderer Teil hat schon längst damit aufgehört.
Auszüge aus einem Interview mit Thomas Metzinger