

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Meditation im Alltag (Umgang mit der Zeit/Sinnliche Wahrnehmung/Gefühle/Rede)

Umgang mit der Zeit

Begriffe die im Zusammenhang mit unserer Lebens-Zeit auftauchen. Innehalten, Warten, Langeweile,



Vergänglichkeit, die Zeit „effektiv“ nutzen.

Womit

verbringen unsere wertvolle Zeit auf diesem Planeten? Wie fühlt es sich an in Eile zu sein, wie innerlich Raum zu spüren? Wie reagiere ich auf eine Vollbremsung in meinem Leben (Krankheit, Retreat, überraschende Planänderung, Freistunde)? Wo hilft mir zeitliche Struktur, wo engt sie mich ein?

Sinnliche Wahrnehmung

Darunter fallen Sehen, Hören, Berühren, Riechen, Schmecken und im buddhistischen Kosmos fällt auch das Denken in diese Kategorie. Durch unsere Sinne erreicht uns die Welt, das Leben. Dieser Kontakt fordert uns auf zu antworten. Achten wir auf unsere Sinnestore? Beschützen wir sie? Welche Auswirkungen haben die unterschiedlichen Sinneswahrnehmungen auf unser Handeln? In welcher Weise bewegen uns die Sinneseindrücke? Nehmen wir wahr, ob es angenehme, unangenehme Empfindungen auslöst und was ist die Folge?

Gefühle

Kontakt/Umgang mit den Gefühlen, unangenehm, angenehm, neutral. Da geht es hauptsächlich um Emotionen im Unterschied zur buddhistischen Sichtweise der Gefühlstönungen. Wie ruhig, gelassen können wir bleiben, wenn schwierige Gefühle uns im Alltag überrennen? Sind wir geistesgegenwärtig genug, um zu sehen wo wir abwehren und wo es wichtig wäre anzunehmen? Gönnen wir uns eine kleine Pause, wenn wir getriggert werden oder schießen wir sofort zurück? Was könnte uns die Freiheit schenken den entscheidenden Moment bei uns zu bleiben? Gute Vorsätze nicht auszuflippen haben wir vermutlich genügend, aber.....

Wie ist es, wenn es gut läuft, glauben wir dann allzusehr, dass es jetzt für immer so bleiben wird? Wie können wir den Unterschied zwischen Gleichmut und Gleichgültigkeit spüren, wenn die Wogen uns drohen wegzuspülen? Wie können wir im Kontakt mit unseren Gefühlen bleiben ohne uns damit vollständig zu identifizieren?

Rede



Ein sehr „alltägliches“ Projekt. Reden über andere, mit anderen, gar nicht reden, was motiviert mich, was bekomme ich mit hinsichtlich meiner Motivation? Wir alle wissen, dass Worte, Kommunikation heilen oder verletzen kann. Wie wach sind wir im Gespräch? Wie sehr trauen wir uns Wertschätzung, Respekt, Mitgefühl, Mitfreude zum Ausdruck zu bringen? Wie halten wir es mit Aufrichtigkeit, mit Kritik? Wie bewusst sind wir der Signale, die wir mitschicken, vor denen auf dem Beipackzettel gewarnt wird?

All diese Themen werden in dem [Kartenset von Helga und Thomas](#) ausführlich behandelt und auf eine sehr alltagstaugliche Weise vertieft. Man spürt soviel Engagement, Mitgefühl und Wohlwollen in diesem überaus nützlichen Werkzeug.

Wenn ich meinen Weg im Leben finden möchte, bedeutet das mich in Einklang zu bringen, mit dem was mir wichtig ist.

[Christopher Titmuss](#)