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

Das Leben schätzen

(Inspiriert durch das Buch mit dem fragwürdigen Titel „Buddhismus für Dummies“ von Jonathan Landaw und Stephan Bodian)

In den gegenwärtigen Moment hineinwachsen

Nur wenn wir anwesend, präsent sind haben wir ein Wörtchen bei unserem Leben mitzureden, andernfalls übernehmen Gewohnheiten und

Konditionierungen ungefragt.

Mit sich selbst Freundschaft schließen

Was brauchen wir, wo müssen wir uns vergeben, was ist unser Beitrag im Leben? Wir können uns in der Meditation erleben in unserer ganzen Bandbreite, von wunderbar bis furchtbar, uns annehmen, verzeihen, ermutigen. Was möchten wir kultivieren, was zum Versiegen bringen?

Tiefere Beziehungen zu anderen herstellen

Dafür müssen wir gegenwärtig sein, mit uns selbst und unserer Umwelt in Kontakt sein. Raus aus den Gedanken, Konzepten in die unmittelbare Erfahrung und uns dadurch die Möglichkeit schenken Neues zu sehen.

Den Körper entspannen, den Geist beruhigen

Meditation kann beruhigen einfach mittels einer aktuellen Rückmeldung was los ist und gebraucht wird. Wir erfahren hautnah das Bedürfnis nach Entspannung und können dann schauen wir dem gerecht werden können. Eine art Verkehrslagebericht wird möglich.

Heller werden

Wir können in einem geschützten Rahmen Freiräume erfahren. Alles kann kommen und gehen. Ohne Urteil, ohne Bewertung im weiten Raum des Gewahrseins. Wir müssen nicht reagieren, uns schützt die Struktur und unterstützt

versuchsweise die Nicht-Reaktivität.
Die Menschen verstehen, dass eine dankbare Welt eine glückliche Welt ist, und wir alle haben die Chance, durch dieses einfache Stehen -- Sehen -- Gehen, die Welt zu verändern, sie zu einem glücklichen Ort zu machen.
David Steindl-Rast