

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Überall die Praxis am Leben erhalten

Wie schaffen wir es wach zu bleiben, mit unserer Aufmerksamkeit gegenwärtig, sodass wir Einfluß nehmen können auf die Richtung die unser Leben nimmt? Wir sehen uns dem ständigen Versuch ausgesetzt, dass unsere Aufmerksamkeit entführt wird, eine Welle von Bildschirmen, Geräuschen, Anblicken, Begegnungen droht uns immer wieder wegzureißen.

Also was tun!? Wie präsent sein/bleiben?

Informell, Guerilla-Praxis im Alltag:

- wir können uns kleine **Erinnerungspunkte** aneignen:

Bei jeglichem Stress können tiefer Atmen, Gehmeditation an Supermarktkassenschlange, beim Autofahren



zwischendurch das Lenkrad

wirklich anfassen,

Telefonklingelmeditation kurzer Stop, vor Essen innehalten und dankbar sein, dass wir genug haben, an irgendwelchen Punkten - Abwasch, Sport, U-Bahn, Weg zum Bus usw.- innehalten, was ist gerade Sache, was spielt sich in meinem Geist ab!? Kreativ sein im Umgang mit der Alltagspraxis, wo können wir aufwachen, den Körper spüren im Sitzen, Stehen, Liegen – Hören, Sehen, Schmecken, entschleunigen, um tatsächlich am Leben teilzunehmen, hilft.

- Wir können **gut für uns sorgen** (Körper, Geist) Freiräume schaffen, Auszeiten, darauf achten welchen Input wir uns antun (Medien, Filme, Fernsehen, Bücher, Unterhaltungen, Multi-tasking, Smartphone, Aktivitäten-mit was ernähren wir unseren Geist), wir beachten unsere eigenen Grenzen achtsamer, vereinfachen wo es geht.

- Wir suchen **Inspiration, Anregung**, wo immer wir sie finden. Wir können hilfreiche Gewohnheiten etablieren, kleine Pausen nutzen, Dharma-Lektüre morgens, Vorträge hören, uns an den Meditationsplatz begeben, Dharma-Bücher studieren, inspirierende Filme anschauen, Kunst, Kreativität genießen. Was inspiriert mich? Jede/r handhabt das unterschiedlich. Wie blühen wir innerlich auf, schaffen innere Weite?

- **Wir engagieren uns** für das was uns wichtig ist, auch gesellschaftlich, unterstützen Initiativen (Umwelt, Menschenrechte, Gerechtigkeit, Soziales). Wir tun uns mit Gleichgesinnten zusammen (Sangha), um zu schauen wo wir einen Unterschied in der welt machen können und tun das als unser Geschenk an unsere Mit-/Umwelt und teil unseres spirituellen Weges.

Der große Weg ist nicht schwierig für diejenigen die keine Vorlieben haben.

[III. chinesischer Zen-Patriarch](#)



eingehen, wir versuchen sie als spirituelle Herausforderung anzunehmen (wieder einen Mist entdeckt). Das ist anspruchsvoll, aber liefert eine Menge interessantes Material.

- Zu guter Letzt braucht es **eine Menge Humor** und bei allem ernsthaften Bemühen **Leichtigkeit. Entspannung** gepaart mit einer soliden Motivation erleichtert Einsichten. Lebensfreude schenkt uns Energie, wir sollten im Sinne von Metta (Wohlwollen) vor allem auch zu uns gut sein.

Ich bin überzeugt davon, dass der Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein. ... In unserem tiefsten Innern sehnen wir uns schlicht nach Zufriedenheit. Ich weiß nicht, ob das Universum mit seinen unzähligen Galaxien, Sternen und Planeten irgendeinen besonderen Zweck erfüllt, aber zumindest eines ist klar: Wir Menschen, die wir auf dieser Erde leben, sind vor die Aufgabe gestellt, auf glückliche Weise zu leben.

[Dalai Lama](#)

Die Reflektion über unsere eigene Entwicklung, über unsere eigenen heilsamen Handlungen bringt Freude in den Geist.

[Joseph Goldstein](#)