

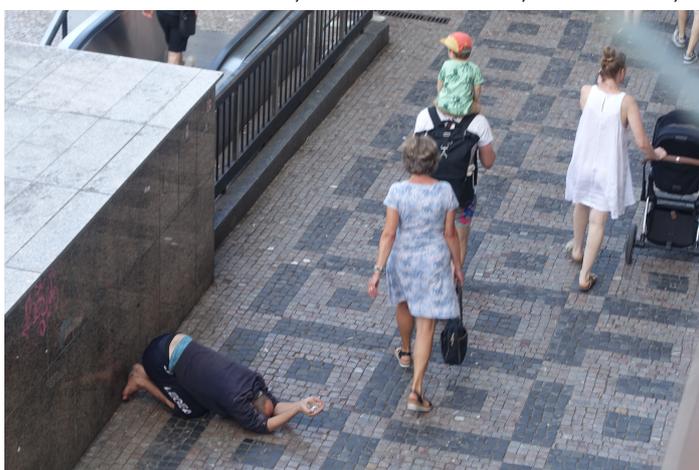
# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

### Dharma in der Welt/Stadt Akzeptanz, annehmen oder alles gut, mir doch egal, was tun.....

Zwei Kopfhörer unsere mobile Klosterzelle – nix hören, beschränkt sehen, nicht fühlen, nix Denken, nix berühren,



beschwigt aber unberührt

im eigenen Film durchs

Leben wandeln.

Der Haufen da drüben ist das Müll oder doch vielleicht ein Obdachloser!? Die Frau mit dem Pappkaffeebecher vor DM, ist sie in Not, will ich mich wirklich damit beschäftigen.....

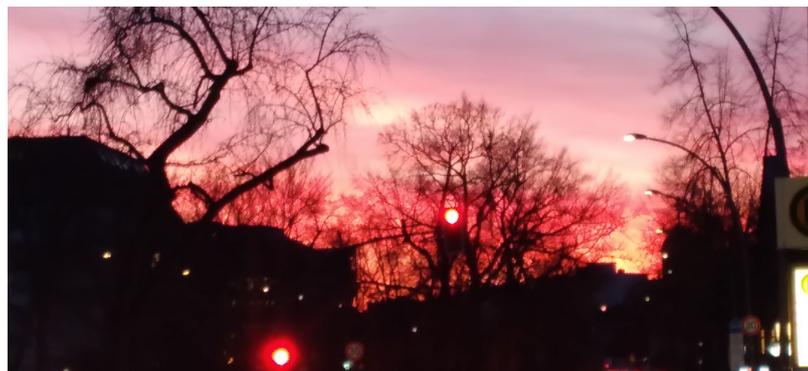
Der rücksichtslose Radfahrer der mich fast über den Haufen fährt, Ärger, Wut oder Nachsicht. Die allgegenwärtige Ignoranz im Verkehr, im Kontakt (mit Kopfhörern an der Kasse, kein Blick, kein Gruß).

Hinter der Kasse bei TK-Maxx leblose Gesichter, angestrengt, freudlos. Auf der anderen Seite Teilnahmslose EinkäuferInnen.

In der U-Bahn stumm schweigend vor sich hinstarrend (mittlerweile in 9 von 10 Fällen aufs Smartphone), unfreiwillig Zeuge werden lautstarker intimer Unterhaltungen übers Phone, überall.

Dann wieder ein unerwartetes Lächeln, eine aufmerksame Türöffnungsgeste, eine nicht eingeforderte Großzügigkeit, Vorfahrt gewähren ohne Not.

In der Stadt konzentrieren sich die Probleme unserer Zeit bzw. unsere persönlichen Herausforderungen. Zuviele Menschen, künstliche Verknappung (aus Profitgründen, Gier am Werk), unterschiedliche Kulturen, Lebensmodelle, eigentlich von allem ein Überangebot, ständige Überreizung, jedes Schaufenster, jeder Laden kämpft um unsere Aufmerksamkeit.



Wie dabei bei Sinnen bleiben?

Wir entschleunigen (und nicht überfahren werden)?

Wie in Kontakt gehen bzw. im Kontakt bleiben?

Wo kommt unsere spirituelle Praxis ins Spiel?

Genügt der eine Meditationsabend, die Yogastunde!?

Wie können wir uns mit Stille, Aufatmen, Innehalten beschenken?

Wo sind für uns die Orte, um zur Ruhe zu kommen?

Wie können wir Leid mit Mitgefühl begegnen?

Wo können wir freundlich sein?

Wie können wir uns daran erinnern!?

*Ich kann allem widerstehen – ausser der Versuchung.*

**Oscar Wild**

*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**

*Eine Möglichkeit, deine Augen zu öffnen, ist, dich selbst zu fragen: „Was wäre, wenn ich das vorher nie gesehen hätte? Was wäre, wenn ich wüsste, dass ich es nie wieder sehen würde?“*

**Rachel Carson**