

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Leichter leben

Angeregt durch das gleichnamige Buch von Sylvia Wetzel

Sylvia Wetzel's „Leichter leben“ macht schon durch den Titel Appetit. Wer möchte nicht leichter leben? Zu Beginn



betont sie die Hilfsmittel die

uns auf der Reise zu mehr Leichtigkeit

unterstützen sollen. Das Wesentliche ist die Entwicklung von Achtsamkeit, Gewahrsein, um zu merken was geschieht. Haben wir andernfalls überhaupt eine Chance mitzubekommen, wo wir andere Akzente setzen könnten? Schwerlich. Im Buch gibt es auch immer wieder eingestreut kleine Übungen die die Sache lebendig werden lassen.

Großen Raum bekommt die ganze Welt der Gefühle, von den eher mühsamen wie Ärger, Zweifel, Sorgen bis hin zu den aufbauenden wie Vertrauen, Freude. Beim Lesen finden wir uns leicht wieder, können darüber lächeln wie allzumenschlich das doch alles ist, was mit uns geschieht. Man kann Mut schöpfen, sehen dass es Wege zu mehr Freiheit gibt. Sylvia Wetzel formuliert das in einer zugänglichen Sprache, die ihre Beispiele aus unserem Leben nimmt.

Unsere Höhle im Himalaya ist der Arbeitsplatz, die Familie, die Freundinnen, da läuft unsere Praxis ab, und Bücher wie dieses geben uns gute Werkzeuge an die Hand, um das Beste daraus zu machen und dann loszulassen.

Es gibt Momente, da spüren wir inmitten aller Turbulenzen für wenige Sekunden Ruhe, Offenheit und Freude. Wir fühlen Raum, werden weit, leicht und klar. Wir sehen die Farben und hören die Töne, die uns umgeben, ganz frisch und wie zum ersten Mal. In solchen Momenten der Freude fühlen wir uns am rechten Platz. Die Welt ist in Ordnung, wir sind im Einklang mit ihr, fühlen uns mit allem und allen verbunden. Wir hören auf zu hadern und zu zweifeln, an gestern und morgen zu denken, zu bereuen und zu hoffen. Stattdessen nehmen wir den Augenblick aufmerksam und mit allen Sinnen wahr und sind ganz auf das Jetzt konzentriert. Verglichen mit den vielen Augenblicken, aus denen sich unser tägliches Leben zusammensetzt, dauern solche Erfahrungen spontaner Freude und Klarheit nur sehr kurz an. Dem Buddhismus gelten sie als Hinweis auf die grundsätzliche, glückselige Natur unseres Geistes.

Obwohl wir es längst besser wissen, geben wir uns der Illusion hin, unsere Lebensfreude werde größer, wenn wir „die Dosis erhöhen“: mehr Musik, mehr Ausflüge, mehr lesen, mehr telefonieren.



Einsicht sind Quellen der Freude. Wenn wir uns im Alltag bewusst auf diese Quellen konzentrieren, schaffen wir Freude und lösen Unruhe und Sorgen auf.

Wir brauchen keine Angst zu haben, dass wir mit einer freundlichen und optimistischen Einstellung uns und der Welt gegenüber, unsere Kritikfähigkeit verlieren und Schwächen und Fehler übersehen.

Alle Sorgen verschwinden durch Einsicht, die höchste Freude. Wer die Dinge sieht, „wie sie sind“, hat den Schlüssel zu Freude und innerem Frieden gefunden.

[Sylvia Wetzel \(Leichter leben\)](#)