

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Vergleichen, urteilen - die Welle kommt, was tun damit!?

Wie kann ich im Lichte dessen aber auch die wirklich guten Absichten, Ansichten, Taten wertschätzen!?



Herabsetzung, ich erhöhe mich in dem ich andere

abwerte, herabsetze:

- keiner kümmert sich um irgendetwas
- alles muß ICH selber machen
- die Lisi kann das gar nicht, aber der Piet
- ich würde es ja machen, aber die Ruth.....
- Selbstgerecht, Entrüstung – Ich habe recht
- Meine Meinung ist die einzig richtige.....

Was kann helfen, Praxis, Auseinandersetzung mit dem Thema:

- Wachheit, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Gewahrsein
- Reflektion, Kontemplation
- Im Körper spüren, Kontakt aufnehmen zur gegenwärtigen Erfahrung, Entspannung suchen, Pausen, Auszeiten
- Vorsicht für Westler: Es braucht auch ein gesundes Selbstbewußtsein, im Kontakt sein und im Klaren sein über die eigenen Möglichkeiten, Eigenschaften, Grenzen. "Du musst jemand sein, bevor du niemand wirst"
- Ich spüre eine Anfälligkeit bei dem Thema für: „Ich bin nichts, ich bin niemand“. Immer noch nicht befreit, erleuchtet, es braucht mehr
- Anstrengung, schleicht sich da nicht schon wieder Verlangen, Aversion ein?
- Es braucht eine echte Wertschätzung, Würdigung unserer positiven, heilsamen Eigenschaften.
- Mitfreude, Freude am eigenen und am Erfolg der anderen.
- Wahrnehmen, genau hinschauen, spüren da ist nichts Festes, das ist leer, das sind alles auch Gebilde unserer



- Austausch ich schlüpfe in Deine Schuhe als Gegenmittel

Die Eigenschaft der Untersuchung braucht Mut. Wir müssen zugeben was wir nicht wissen, und bereit sein die tiefsten Fragen des Lebens zu erforschen.

Jack Kornfield

Jeder Augenblick ist ein neues Geschenk, immer und immer wieder, und wenn

Sie die Chance dieses Augenblicks verpassen, bekommen Sie eine weitere Chance und noch eine. Wir können diese Gelegenheit nutzen oder wir können sie verpassen. Wenn wir diese Gelegenheit wahrnehmen, ist das der Schlüssel zum Glück.

David Steindl-Rast