

# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

---

## Immer mit der Ruhe - Geduld

Geduld ist so ganz gegen den Zeitgeist. "Never a dull moment" hieß ein Album von Rod Stewart in den frühen 70ern. Immer etwas zu tun, immer effektiv, beschäftigt, nützlich (so kenne ich es gut). Jede freie Minute wird ausgefüllt. Wer Muße hat ist fast schon verdächtig.

Die größte Erkenntnis ist es, dass das Leben genau so ist, wie es sein sollte.

Buddha

Nichtstun ein absolutes no-go. Ist der spirituelle Weg noch eine to-do-Liste, die erledigt werden muß!? Warten an der Ampel, an der Supermarktkasse, auf die U-Bahn, im Stau, auf eine Verabredung, was passiert da? Kultivieren wir Ungeduld oder Geduld? Nichts los, oft die erste Antwort unseres Systems - Müdigkeit, Abschlafen, nix los also schlafen.....Wie schmerzhaft ist es Ungeduld bei ihrem Job zu beobachten? Ungeduld können wir bei der Meditation ganz gut kennenlernen - wie lange geht's denn noch, ist der/die da vorne eingeschlafen, hat uns vergessen!? Noch 2 Sitzungen, 3 Tage, 2 Wochen bis es vorbei ist.....Wie können wir uns mit der Ungeduld anfreunden und sie so verzaubern, dass sie zur Geduld wird? Interessante Praxisaspekte.....

Die Qualität des geduldigen Annehmens, Khanti, ist ein wesentlicher Aspekt der

bedingungslosen Güte. Es ist das Willenssein und die Fähigkeit, die momentane Erfahrung ? ob angenehm, unangenehm oder gar schmerzhaft ? voll und ganz anzunehmen.

Man könnte sagen: Geduld (Khanti), wenn sie zur Paramit? geworden ist, ist ganz und gar tolerant gegenüber allen inneren und äusseren Erfahrungen, während Güte, Mett?, vollständig offen ist gegenüber allen Lebewesen.

Geduldiges Annehmen wird verglichen mit der Erde, welche allzeit bereit ist Sonne, Regen, Saat und Ernte und alles was auf ihr lebt, zu empfangen und zu tragen, während Mett? mit der Sonne verglichen wird, die unterschieds- und vorurteilslos auf alles scheint, was auf der Erde lebt.

Fred von Allmen

In dem Maße, in dem wir aufhören, gegen Unsicherheit und Ungewissheit anzukämpfen, in dem Ausmaß löst sich unsere Furcht auf.

Pema Chödrön

Nicht müde werden

Dem Wunder die Hand hinzuhalten

Leise und geduldig

Wie einem Vogel

Hilde Domin

Wenn du das trübe Wasser zur Ruhe kommen lässt, wird es klar. Wenn du deinen aufgeregten Geist zur Ruhe kommen lässt, wird deine Verhaltensweise gleichfalls klar.

Ajahn Chah –Still forest pool