

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

### Ohne Fleiß, kein Preis!? Enthusiastisches Bemühen

- Ohne Energie läuft über kurz oder lang nichts....
- Es braucht einen klugen Umgang mit Energie, Bemühen ist notwendig, aber falscher Ehrgeiz erzeugt eine



neue Gelegenheit zu verkrampfen (schwierig im Westen, sich entspannt bemühen!?)

- Wie die Saiten eines Instruments, nicht zu schlaff, nicht zu straff, was heißt das für mich!?
- Inspiration ist enorm wichtig. Wo und wie finde ich sie?
- Sorgfalt hinsichtlich des Körpers. Ruhe, Entspannung und Aktivitäten, das muß jede/r selbst entscheiden
- Beachtung der Vorschläge für heilsames Verhalten, v.a. Konsum (Medien/soziale Netzwerke), Drogen, don` t keep busy all the time

*Wir haben mehr Energie und Ausdauer, wir bleiben wach und interessiert, wenn wir immer wieder unsere Motive klären. Mit der Meditation ist es wie im sonstigen Leben auch: Wir haben Zeit und Energie für alles, was uns am Herzen liegt.*

#### Sylvia Wetzel

*Wie kann man beim Praktizieren ein Ziel verfolgen, sich durch eine bestimmte Absicht und Richtung inspirieren lassen, und es dennoch vermeiden, sich in einem Wirrwarr von Anstrengung und Ehrgeiz zu verfangen? Das ist eine entscheidende Frage für jeden, der sich auf einem spirituellen Weg befindet.*

#### Joseph Goldstein - Vipassana

*Je rückhaltloser wir unsere Energie hingeben, desto mehr strömt sie zu uns zurück.*

#### **Anagarika Sujata**



auch des gewöhnlichen Lebens erwähnt: Energie verhält sich genau entgegengesetzt zu unseren Befürchtungen. Wir ähneln keineswegs einer Batterie, die irgendwann leer ist. Je mehr wir uns öffnen, um so größer wird die Energie und die Anstrengung die durch das Üben freigesetzt wird.

**Jack Kornfield**

Als wir unser Ziel aus dem Auge verloren hatten, verdoppelten wir unsere Anstrengungen.

**Mark Twain**

Im Laufe des Übens müssen wir die Achtsamkeit nähren indem wir lernen, für unseren Körper zu sorgen und intensiver in ihm zu leben.

**Jack Kornfield**