

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

### Annehmen

#### Annehmen

Oder um jeden Preis unabhängig, distanziert, nicht auf Hilfe angewiesen sein.....

Beobachten, wo ich nicht annehmen kann, wo ich unsicher werde.

Achtsamkeit ? Annehmen? Großzügigkeit

**Innere Großzügigkeit im Annehmen:** Vergeben, Nachgeben, Verständnis zeigen, großzügig anhören von



Ansichten und Meinungen anderer

(Zuhören schafft

Verbindung), Toleranz in Bezug auf die eigenen Erwartungen (z.B. wie Dinge sein müssen) und Befürchtungen. Nachsichtig mit sich selbst sein.

**Annehmen von Materiellem:** Schauen, was ich annehmen könnte (auch kleine Dinge, Präsenz an der Kasse des Supermarkts, Vorfahrt gewähren, annehmen). Bin ich wirklich gegenwärtig um anzunehmen? Wo gibt es Gelegenheiten im Alltag? Wie fühlt es sich an? Wo schenke ich jemand anders die Möglichkeit großzügig zu sein? Was kann ich annehmen, wo ist es mir nicht möglich?

Was ist meine innere Haltung und Motivation? Wo oder wie spüre ich die Bereitschaft anzunehmen, aber auch „Knoten beim Annehmen“?

**Nicht-Materielles Annehmen:** wie z.B. Zuwendung/Zeit/Wissen geschenkt bekommen, Ermutigung, Trost, Schutz, Freundlichkeit, liebevolle Gesten annehmen, zulassen. Fällt mir das schwer, gebe ich anderen überhaupt die Gelegenheit?

Das wertvollste Geschenk, das Du denen geben kannst die Du liebst ist Deine echte Gegenwart. Was müssen wir tun, um wirklich da zu sein? Diejenigen die buddhistische Meditation praktiziert haben wissen, dass es bei Meditation zuallererst darum geht präsent zu sein: für Dich selbst, diejenigen die Du liebst, für das Leben.

**Thich Nhat Hanh**