

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

---

### Was macht uns glückstauglich?

#### Was ist Glück für uns/mich?

Wo suchen wir üblicherweise, gewohnheitsmäßig?



- Mehr Kicks

, möglichst ohne Unterbrechung,

Aufregung, Nervenkitzel

- Wettbewerb, besser, reicher, schöner, stärker sein als
- Anhäufung von Besitz, Statussymbolen und Anerkennung
- Ablenkung, Ignoranz wenn es schwierig wird

[Die acht weltlichen Winde](#) wirbeln uns durcheinander, unsere persönliche Achterbahn durchs Leben:

Erfolg und Misserfolg

Lob und Tadel

Guter und schlechter Ruf

Gewinn und Verlust

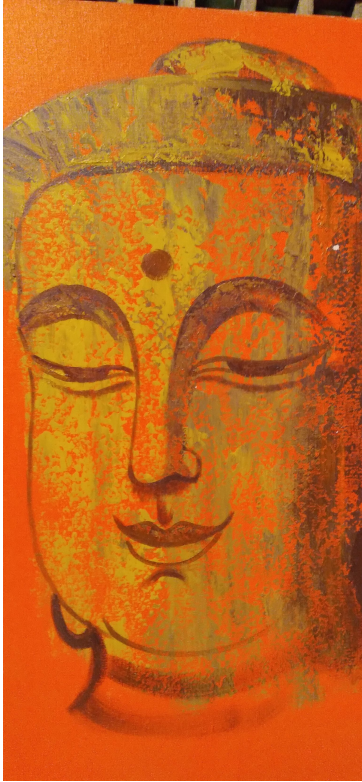
Wir wollen in der Regel ersteres, das Angenehme und haben dann das Gefühl es läuft, wir sind auf der richtigen Spur. Aber was ist unsere Lebenserfahrung?

Was braucht es zu allererst, um zu sehen was Sache ist?

- **Achtsamkeit, Präsenz, Geistesgegenwart, Gewahrsein**, um überhaupt ein wirklichkeitstretues Bild zu bekommen.

- Was heißt wirklichkeitstretue?

1) Alles im Wandel, verändert sich



3) Wir haben keine echte Kontrolle darüber unser Leben uns präsentiert.

**Ethische Verhaltensregeln** sind sehr wichtig, um ein Klima des Vertrauens zu schaffen.

Die Welt ist ein Spiegel, kein Fenster. In was für einer Welt möchten wir leben!? Sind wir Teil des Problems oder Teil der Lösung? Was bedeutet das für unser Leben?

Wo fängt die Glückstauglichkeit an?

- Respekt für Leben
  - Respekt für Eigentum, Besitz
  - Respekt in intimen Beziehungen
  - Respekt in der Kommunikation, Sprache
  - Respekt gegenüber bewußtseinsbeeinflussenden Aktivitäten, achtsamer Umgang damit
- Respekt, Wertschätzung, Dankbarkeit, Klarheit, Verbundenheit sind das Fundament für nachhaltiges Glück oder !?
- Brahmaviharas/Himmliche Verweilstätten, ein guter Aufenthaltsort:
- Grenzenlose Freundlichkeit und Wohlwollen
  - Grenzenloses Mitgefühl
  - Grenzenlose Mitfreude und Freude

Ganz schön anspruchsvoll.....aber in die Richtung zu gehen ist lohnenswert  
Geht da was!? Komm und sieh selbst, check it out.



Wenn Du möchtest, dass andere glücklich sind, praktiziere Mitgefühl.

Wenn Du selbst glücklich sein möchtest praktiziere Mitgefühl.

**H.H. Dalai Lama**

Der menschliche Geist sucht, unterschwellig oder sogar bewusst, einen Weg auf dem er zu Ruhe, Glück, und

innerem Frieden kommt.

[Ayya Khema](#)

Wenn wir von unseren starren Erwartungen ein wenig loslassen können, werden wir vielleicht tatsächlich etwas glücklichere Menschen.

[Tsoknyi Rinpoche](#)

Und wenn wir lernen im Augenblick präsent zu sein, werden wir das finden was wir immer gesucht haben; Glück, Zufriedenheit, Geborgenheit, Liebe und Gelassenheit im Umgang mit allem was geschieht.

[Sylvia Kolk](#)