

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

### Freiheit ist möglich

Wir haben erkannt, dass es nicht immer rund läuft für uns, im Dickicht unseres Lebens haben wir die Geistesgifte (Verlangen, Aversion, Unwissenheit - die Diebe unseres Glücks) entdeckt, aufgestöbert, enttarnt, sind es leid von ihnen herumgeschubst zu werden. Alles ändert sich, nichts macht uns dauerhaft zufrieden, "ICH" existiere nicht unabhängig auf meinem eigenen Planeten und habe die totale Kontrolle.

So und nun!? Wo gibt es Beispiele Rollenmodelle, Vorbilder die einen weiseren Umgang mit den



Herausforderungen des Lebens gefunden habe

Oft beginnen wir mit Samsara Management, es soll irgendwie besser werden, aber manchmal werden wir neugierig. Wir lesen inspirierende Bücher (welche haben wirklich einen Unterschied gemacht und sind eine bleibende Anregung), hören berührende Musik (meine Top 10 oder Top 100 die mich ermuntern, ermutigen, stärken, besänftigen, öffnen), sehen einen Film (der erheitert, inspiriert, berührt, nachdenklich macht, Energie verleiht), begegnen beeindruckenden Menschen (Dalai Lama, Nelson Mandela, den eigenen Eltern, Enkel, Kinder, LehrerInnen, MusikerInnen, KünstlerInnen), beginnen die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass wir auch anders leben/sein könnten, (mehr) Freiheit mit dem was ist scheint möglich.

Die Freiheit entdecken braucht Mut und Inspiration, einen weise Art unsere Lebenssituation zu nutzen. Wir brauchen auf jeden Fall einen Geschmack von Freiheit den wir kosten können, damit wir motiviert werden unser Leben zu einem guten Leben hin zu bewegen.

Suche die Stille und nimm dir Zeit und den Raum, um deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen.

### Buddha

Und plötzlich weißt du es: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.

[Meister Eckhart \(1260 – 1328\)](#)



Warum haben wir oft Mühe mit Vertrauen? Dafür gibt

es verschiedene Gründe. Unserer Gesellschaft steckt tatsächlich in einer tiefen Vertrauenskrise. Im Zeitalter der Information und der Medien werden wir fast überall und ununterbrochen mit Anreizen jeder nur denkbaren Art bombardiert. Ein Resultat ist der Verlust unserer Fähigkeit zu empfangen, zu lauschen und zu spüren, was richtig ist und was für uns selbst stimmt.

#### [Fred von Allmen – Mit Buddhas Augen sehen](#)

Schon eine bloße Ahnung von der Offenheit unseres Geistes kann uns tief berühren. Sie inspiriert uns vielleicht Bücher wie dieses zu lesen und das Gefühl der Dringlichkeit zu wecken, dass wir mit unserem Leben etwas Sinnvolles anfangen sollten.

#### [Pema Chödrön - Es ist nie zu spät](#)