

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Spiritual bypassing, spirituelle Umleitung

Was heißt das? Wir benutzen Spiritualität, um Wege um unangenehme Themen herum zu finden und können das innerlich prima rechtfertigen.

Wir sitzen kultivieren Geistesruhe und wundern uns am Ende des Sesshin, des Retreats, dass die Welt wieder mit voller Wucht über uns hereinbricht.

Wir hoffen, dass Karma die Ungerechtigkeiten in der Welt eins zu eins bereinigt, die Gemeinen, die Ungerechten,



Selbstsüchtigen, Ego manen,

Rücksichtslosen

werden schon sehen. Die unreflektiert Großzügigen, die Achtsamen, die Netten, die Fleißigen, Selbstlosen werden belohnt. Wenn das alles so einfach wäre.....

Wir begegnen jemand der einen zur Weißglut bringt mit heftigem Metta (Wohlwollen) so doll, dass es alle tatsächlich bei uns vorhandenen Empfindungen erbarmungslos überlagert.

Mögest du glücklich sein (ich platze gleich vor Wut),

Mögest du mit Leichtigkeit leben (hoffentlich fährst du deine Karre mal richtig an die Wand)

Mögest du voller Frieden sein (keine Nacht sollst du ruhig schlafen)

Ich zittere, fantasiere, schwitze, bin voll im Kopf, aber mögest du.....

Was bräuchte ich wirklich!?

Ist das Mitgefühl oder Mitleid? Wie nehme ich die unterschiedliche Qualität wahr? Was fühlt sich in mir anders an? Gleichmut sieht manchmal Gleichgültigkeit täuschend ähnlich, was unterscheidet die beiden!?

Niemand nimmt uns die Herausforderungen die unser Leben bietet ab, niemand geht den Weg für uns mit all den Sackgassen und Umleitungen. Wir müssen selbst herausfinden was authentische Großzügigkeit, Freundlichkeit, Gleichmut, Präsenz, Mitgefühl ist.

Eine andauernde Herausforderung ist es, sich der Idealbilder, Vorstellungen, Konzepte darüber, wie wir „eigentlich“ sein sollten, was spirituell ist und wo ich mich befinde, bewusst zu werden.

Jede/r geht den eigenen Weg, kein zweites Mal wird jemand mit unseren Voraussetzungen unterwegs sein. Ohne immer wieder wach, authentisch, so echt wie möglich zu sein, haben wir keine Basis



in das eigentliche Wesen allen Seins, welche Herz und Geist zu befreien vermag. Ergründen schafft die Voraussetzung dafür.

Fred von Allmen

Gewöhnliche Menschen möchten vor allem, dass das Leben glatt und ohne Probleme abläuft. Praktizierende Buddhisten haben jedoch eine andere Einstellung. Sie sind bereit mannigfaltige Schwierigkeiten auf sich zu nehmen, wenn diese der Transformation anderer dienen.

Master Sheng Yen

Damit das Vertrauen uns nicht auf Irrwege führt, brauchen wir Einsicht. Zwei Arten werden unterschieden: begriffliches und nicht begriffliches Verstehen.

Sylvia Wetzel – Hoch wie der Himmel