

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Meine persönlichen Heiligen mit mir auf dem Weg

Wer oder was inspiriert, ermutigt mich und hat mir geholfen der zu sein, der ich bin?

Ram Dass – Mut zur Offenheit, Witz, Würde, Erforschung von sich selbst

Das Aryatara-Team – Offenheit, Freundlichkeit, Präsenz, mein Einstieg in den Buddhismus in Jägerndorf 1987
Kollegen und Kolleginnen im **Seminarhaus Engl** – Toleranz, Akzeptanz, Auseinandersetzung, gemeinsames Feiern, Dranbleiben, mein Lebenswerk und größte Prüfung, größtes Privileg

Fred von Allmen – Brückenschlag zur Praxis, Großzügigkeit, Lust an Einsicht vermitteln, mein Türöffner und Rollenmodell

Carol Wilson – Begeisterung für die Praxis, Vorbild und Inspiration, Wegbegleiterin

Joseph Goldstein - liebevolle, genaue Beobachtung, wahrer Meditationsmeister

Christine Longaker – die Anmut, Würde des gebrochenen Herzens, Begegnung mit Tod und Sterben

Thich Nhat Hanh – Poesie und Kreativität in der Praxis

Geshe Tegchok – Humorvoll, weise, erforschend, intelligent, liebenswert, erste Begegnung mit asiatischer Gelassenheit

Christopher Titmuss – Genialität und Verwirrung!!

Paul Shepherd - steter, unbeirrbarer Zen-Lehrer, beständig, engagiert und mit einem großen Herz

Sayadaw U Indaka - burmesische Gelassenheit und Beispiel für den souveränen Umgang mit Rollen

meine Beziehungen – helfen mir mich zu finden, mit emotionalen Grenzen, Bedürfnissen und Möglichkeiten, oft Segen, manchmal Fluch, machen mich bereit Veränderungen anzudenken.

meine Tochter Fritz – gibt mir Beispiele und die Gelegenheit zu bedingungsloser Liebe und erinnert mich daran, dass Fehler, menschlich sind.

Mahatma Gandhi – Zielstrebigkeit, Ernsthaftigkeit, Entschlossenheit, Prinzipientreue, Friedfertigkeit

Dalai Lama – Menschlichkeit, Präsenz, Natürlichkeit, Intelligenz, Sanftmut, Humor

Nelson Mandela - menschliche Größe, Möglichkeiten des inneren Wachstums manifest

Wo begegnen mir Menschen, umstände, die mich auf dem Weg unterstützen?

Wer ist/war das in Deinem Leben? wer sind meine Vorbilder, Rollenmodelle?

1) Was ist mir zugänglich, spirituelle/r FreundIn, Guru, Alltagsbekanntschaften, Kunst etc.

2) Fallgruben,

a) Vollkommenes Ideal, Kritiklose Annahme

b) Zynismus, Verschließen, Kritik-/Zweifelssucht

Ich hatte das große Glück vielen inspirierenden Lehrern/Lehrerinnen zu begegnen, mit vielen Menschen zu tun zu haben die ein "gutes Leben" leben wollten, Vorbild waren, Anregung und WeggefährtInnen.

Sadhu, Sadhu, Sadhu