

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Die Praxis am Leben erhalten

Wir haben Interesse an einem spirituellen Weg, was gilt es zu tun, damit wir „dranbleiben“?

Wir lassen uns Zeit bei der Suche nach einem geeigneten Weg der zu uns passt. Das mag zu Beginn heißen uns



intuitiv unseren Interessen

und Stärken zu folgen. Wenn wir uns

überzeugt haben, dass es für Sinn macht, wagen wir uns weiter vor und engagieren uns mehr, „riskieren“ etwas. **Achtsamkeit und Gewahrsein** zu entwickeln, ist unerlässlich, um mitzukriegen in welche Richtung wir uns bewegen.

Echtes Interesse, Motivation, unsere Absicht zu klären, kritisch zu sein ist hilfreich.

Es muß uns „ernst“ sein, ohne grimmig zu werden bzw. zu verkrampen im Versuch ein „besserer“ Mensch zu werden. Und es gibt tatsächlich etwas zu tun, nicht nur denken es wäre eine gute Idee und uns in neuen Theorien und Konzepten verlieren.

Sind wir so weit gekommen gilt es sich umzuschauen, was getan werden kann, welche Möglichkeiten bieten sich uns an, unsere Absichten in die tat umzusetzen?

Formell:

- Ein erster Schritt kann sein, dass wir uns **nach Meditationsgruppen umschaun**, um mit Gleichgesinnten zusammen zu treffen. Wir üben gemeinsam, tauschen uns aus. Wir lesen, hören uns Vorträge an, reflektieren.
- ausreichend überzeugt und neugierig geworden gehen wir vielleicht zu **Retreats, Studienkursen**. Zuerst begeistertes Vertrauen, Inspiration, dann ein nächster Schritt sollte überprüftes Vertrauen mittels weiser Erwägung, Intelligenz, eigenen Meditationserfahrungen und Unterscheidungsvermögen sein.
- wir vertiefen unser Verhältnis zur Praxis durch weiteres **Studium, Kontemplation, Auseinandersetzung mit Anschauungen, Lehren, reflektieren über die eigenen Prioritäten**

Wir sollten lernen mit leichtem Herzen zu leben und zu üben. Diese Leichtigkeit zu finden ist unerlässlich, wenn wir uns in der Meditation öffnen wollen.

[Jack Kornfield](#)



Vertrauen (zu was nehmen wir ansonsten Zuflucht? Kühlschrank, Smartphone, Filme, Arbeit.....)
Zuflucht zu was

1) **zu unserem eigenen Potential** (steckt vielleicht doch ein Buddha in uns)

2) wir einen Weg, **der der Wirklichkeit gerecht wird** (Was erkennen wir als Tatsachen des Lebens an!? - Dharma)

3) Wir suchen die **Nähe von Gleichgesinnten, freuen uns über WeggefährtInnen**, die uns in unseren Absichten bestärken, uns unterstützen (das müssen nicht unsere besten FreundInnen sein - Sangha)

- **Wir leben nach ehrlichen Grundsätzen**, die wir für uns als wahr und stimmig erkannt haben. Unser Leben ist unsere Botschaft, unsere Arbeit an uns ist das Geschenk, das wir der Welt, unseren Mitmenschen geben. Wir bemühen uns eine Atmosphäre des Vertrauens mit aufzubauen. In was für einer Welt möchten wir leben? Also fangen wir damit jetzt an.

- Immer wieder klären wir unsere **Motivation**, werden uns der **Prioritäten in unserem Leben** klar. Wir vergewissern uns, dass unsere Überzeugungen und Absichten sich in unserem Leben zeigen, manifestieren.

- Wir etablieren eine **formelle Praxis** zuhause, kreativ, regelmäßig und realistisch. An welchem Punkt unseres Tages möchten, können wir Raum schaffen, um innezuhalten, zu uns zu kommen uns zu inspirieren.? Haben wir die Disziplin für **Selbstretreats**, sind eventuell täglich 5 Minuten in denen wir uns erinnern ausreichend, um mit der Praxis im Kontakt zu bleiben oder ist mehr machbar!?

Letztlich erweist sich dieses Zuhören des intuitiven Geistes als eine Art von Selbstaufgabe, die auf Vertrauen basiert. Wir verlassen uns auf die Stimme in unserem Innersten. Wir vertrauen darauf, dass es möglich ist, eine Totalität wahrzunehmen, die Einsicht und Führung bietet.

[Ram Dass - Wie kann ich helfen](#)