Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.die-freiheit-entdecken.de - Wolfgang Presser / Ruth Kölling

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

---

**Vergänglichkeit - Reise des Lebens**

## Die großen Veränderungen (Tod, Trennung, Verlust – Neue Liebe, Kinder, neue Chancen)

**Die schleichenden Veränderungen** (Alter, Krankheit, Einschränkungen – neues Erlernen, Instrument, neue Fähigkeiten).
Jung 10:1 , 10 Menschen kennengelernt, einen (vielleicht) verloren.
Alter 1:10, 1 Menschen kennengelernt, 10 (mindestens) verloren
Die Anforderungen ändern sich: will gesehen werden möchte sehen - aber unsichtbar, irrelevant
**Der alltägliche Tanz des Wandels** (Aufstehen grantig oder nicht, im Lauf des Tages Stimmung hellt sich auf,

verfinstert sich. Ereignisse künden sich mit großem

Getöse an, sind da und kurz darauf – was war da noch? Oh ich ja eigentlich ganz gut drauf, obwohl……Ich sehe den Sonnenuntergang, das Kinderlachen erreicht mich)
Wird es besser, bleibt es gleich, wird es schlechter?
Hilft der 3.Cappuccino, schmeckt er noch genau so, hält er sein Versprechen?
Alles spitzt sich zu aufs Mittagessen, Vorfreude, Essensgong, Teller voll, drei leidenschaftliche Bissen und nun!?
Hinfiebern auf den Urlaub, das Konzert, den Filmabend
- bin ich da oder ist das Fieber schon weiter gewandert?
- Heißt Vergänglichkeit ich renne ständig hinterher?
- Wie versuche ich den Wandel aufzuhalten – Gedanken, Erinnerungen, Pläne, etwas Sicherheit in die Ungewissheit bringen, leiste ich Widerstand und dann.....
- Sitze auf dem Kissen, wann klingelt es endlich und dann Glocke, oh jetzt Frühstück, oh jetzt Mitarbeit, oh jetzt Vortrag- wo war ICH eigentlich die ganze Zeit, immer einen Schritt voraus!?
**Heute 1:** die Nachricht vom Tod eines langjährigen Freundes - Schock Aufwachen
Gebrochene Ellenbogen - Der alte Schwung ist hin
Das Lebenswerk gleitet mir aus den Händen - wie reagiere ich!?
Lange erworbenes Vertrauen verschwindet – was tun?
**Heute 2:** Mein Enkel Johan läuft, nettes, verbindendes Gespräch, göttlicher Cappuccino, köstliche Butterbrezel
**Heute 3:** Bedienung kommt nicht zum bezahlen, Parkschein vergessen (bekomme einen geschenkt!!), keinen Plan, Musik im Auto passt genau, lässt den Himmel erbläuen
**Heute 4:** Müde, intolerant, blöde Emails, Team enterbt mich, Geist baut konsequent an einer unangenehmen Realität, Mittagspause, liegen, Zeitung, Säuselmusik, Entrückung, Aufwachen-was nun tun!?
18h kreisende ungute Gedanken die versuchen, „meine Sicht/Meinung“ zu zementieren
21h Kontakt, Dankbarkeit, Optimismus, Lebensfreude
Wechsel, Wandel, Veränderung Abschiede, Begrüßungen, Hello goodby - ständig.

Das Mantra: Auch das ändert sich

Erleichterung oder Last?
Einsicht oder Aversion?
Fatalismus oder im-Fluß-sein?
Check-In Flughafen nach Burma zum Retreat. stehe mit bordkarte aber ohne Visum da, geht nicht, leer, dumpf, Alternative Bangkok Widerstand, letzten Endes Genuß
*Das Leben ist flüchtig wie ein Regenbogen, ein Blitzstrahl, ein Stern bei Tagesanbruch. Wie könnt ihr euch streiten, da ihr dies wisst?*
***Buddha***
*Wir kontrollieren unser Leben nicht. Was nicht heißen soll, dass man alles verlieren muß, um spirituell zu wachsen. Aber wenn es passiert, kommt man vielleicht zu ein paar überraschenden und fruchtbaren Erkenntnissen.*
***Leonard Cohen***
*Alles ist ohnehin vergänglich, warum überhaupt sich groß den Kopf zerbrechen!? Keine schlechte Frage. Eine Melodie, das Bild eines Tänzers bleibt im Geist*

*nachdem es Vergangenheit ist. Niemand kann den Fluß aufhalten, aber es braucht Aufmerksamkeit und Liebe um das schätzen, was an uns vorüberzieht. Das „was-vorüberzieht“ ist auch was wir sind; das nicht wertzuschätzen wäre dumpf und nachlässig, eine lahme Brottüte die sich zu einem würdelosen Tod schleppt. Wir lieben den Tanz und seine ewig einzigartigen eleganten Aspekte, uns selbst darin, mit wechselnden Gesichtern, auf unterschiedlichen Seiten.*
***Gary Snyder . Editor`s statement „Journal for the protection of all beings“***
*Liebevoll berühre ich jetzt alle Dinge,*
*wissend, dass wir uns eines Tages trennen müssen.*
***Johannes vom Kreuz***
*Heute hier morgen dort, bin kaum da muß ich fort*
***Hannes Wader***