

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Edle Wahrheiten im Leben - wo sonst machen sie Sinn

Es läuft nicht wie gewünscht – Dukkha, Unzufriedenheit, Leiden, Stress und weitere Familienmitglieder.
Von Anfang an, ist immer mal wieder der Wurm drin. Stress mit den Kinder-Kumpels, nicht gewählt beim Fußball,



Wac

hstumsherz Ende Fußball, sprachlos verknallt,

unverstanden, aber auch Karl-May- Begeisterung, das heilige WM 1954-Buch, Fußball-Enthusiasmus, aber auch Streit zuhause, befummelt von einem dem ich eigentlich vertraut habe, Ärger in der Schule, Mittelohrvereiterungen, Opa stirbt früh, aber auch 60er Jahre Musik macht Mut, die Liebe, Freunde, aber auch Einsamkeit, dazugehören-wollen und auch nicht und so geht es weiter das gesamte Leben hindurch, sometimes happy, sometimes sad. Das Leben eine Achterbahnfahrt für jede/n von uns, wir wollen das Gute festhalten, das Miese loswerden, na dann viel Erfolg.....

Woran liegt es - Ursache der Misere

Ich habe Vorstellungen, Erwartungen die nie ganz hinhauen mit einem mehr oder weniger großen Schuß Unsicherheit. „Ich“ eine Weltmacht mit 3 Buchstaben. Sieht es so aus, dass es läuft, nachdem ich mit viel Mühe alles zusammengebaut habe, fällt es im Rückspiegel schon wieder auseinander. Leben wir zu sehr im Kopf, einen Schritt von der Wirklichkeit entfernt?

Wir wünschen uns Dauer (bei den angenehmen Erfahrungen, nicht bei den unangenehmen) und Berechenbarkeit, ICH bekomme das schon hin. Ungeschickte Antworten auf die Fragen des Lebens (Kleshas-Gier, Aversion, Nicht-wahr-haben-wollen) halten uns fest in unserem Sumpf.

Wo ist der Ausgang? – Freiheit ist möglich



und andere literarische Helden), Herrmann Hesse`s Steppenwolf und Siddhartha, Jack Kerouac`s On the road, Bob Dylans Mr. Tambourine man, John Mayalls Walking on sunset und, und, und
Später gesellen sich **Gary Snyder, Allen Ginsberg (siehe Foto)**, H.H. Dalai Lama, Geshe Tegchok, Fred von Allmen, Carol Wilson und viele andere dazu. Da geht was, es gibt Arbeit zu erledigen, aber da kann sich etwas entfalten, auch bei mir und dir. Inspirierende Menschen, Bücher, Filme, Musik machen Mut einen Weg zu mehr Freiheit und sinnhaftem Leben zu beschreiten.

Der Weg ist das Ziel – oder wo ist Strassenkarte zur Freiheit, zu einem erfüllten Leben?

Der Start ist die **Erkenntnis**, dass irgendetwas Wichtiges fehlt zum Glück. Soll das alles sein, die Zeit gut rumzukriegen, irgendwie!? Da muss es mehr geben. Ich will ein „gutes“ Leben leben. Ich will verstehen, das motiviert mich loszuziehen.

Ich stelle meinen inneren Kompass über eine lange Zeit hin um, mit Irrwegen, Fehlschlägen, Verheißungen. Ich bekräftige meine **Absicht** einen eigenen Weg zu suchen. Ich erkläre mich bereit auf die Sicherheit des Einfach-Mitmachens zu verzichten und mich ins Unbekannte zu wagen.

Ich setze das im täglichen Leben um, z.B. in der **Kommunikation** weniger Gequatsche, Wichtigtuerei, Klatsch, kleine Lügen, sondern Aufrichtigkeit, Ermutigung, Interesse. Weniger Beschönigung, mehr klare Aussagen. Ehrlich aber einfühlsam.

Mein **Tun** braucht viele Updates, die Widersprüche sind zahlreich, Vegetarier mit Schwarzwälder Schinken in der Hinterhand (can`t let go everything), Autokritiker ohne Führerschein und dann, Kilometerfresser, CD-Kauf als Kompensation ohne Hemmungen, aber Profiling bei Bettlern. Konditionierung sind enorm stark und viele Automatismen lenken mich durchs Leben, es braucht Wachheit und Mut, um nicht ständig vom eingeschlagenen Weg abzukommen.

Wie bestreite ich meinen **Lebensunterhalt**? Welche Kompromisse gehe ich ein? Was heißt selbstbestimmt

leben/arbeiten? Wo und wie



engagiere ich mich?

Wütende Friedensdemonstranten, der Weg ist das Ziel oder!? Wie viel ihr und wir brauchen, um mich zu motivieren für eine bessere Welt zu streiten? Bin ich besser, weil ich „anders“ gelebt gearbeitet habe oder baue ich mir einfach ein besseres Ich auf!?

Wie bemühe ich mich? Nicht aufgeben, immer wieder neu beginnen, auf dem Sitzkissen, in der Gruppe, bei der Arbeit, mich einsetzen für das was mir wichtig ist und was mir heilsam erscheint.

Um bei all diesen Themen am Ball zu bleiben kultiviere ich meine **Achtsamkeit**, wache auf im Alltag, aus meinen Routinen. Ohne Gewahrsein - business as usual.

Ich **beruhige meinen Geist**, sammle ihn immer wieder ein, um genauer hinsehen zu können. Das klingt heroisch und ist, je nach Mensch, ziemlich anspruchsvoll. Immer wieder ruft das Smartphone, taucht die antrainierte Effizienz auf, reckt Multi-tasking ihr hässliches Haupt. Viel gemacht, nix mitbekommen. Paris, New York, Bangkok, Burma hab ich, kenn ich (wirklich!?). Bei der Meditation die erschreckende Erkenntnis: bis 10 zu zählen ist außerhalb meiner Fähigkeiten, ich düse im Sauseschritt durch mein inneres Universum, bevor ich bei drei bin.

Fragen.....

Wie sieht dein achtfacher Pfad aus? Jede/r hat seine/ihre völlig einmaligen Herausforderungen und Konstellationen, spannend, erschreckend, ermutigend. Jede Eintrittskarte ins Leben hat ihren eigenen Strich-Code. Viel Spaß beim Entschlüsseln.

Groucho Marx

Die Welt zu durchschauen, sie zu verachten, mag großer Denker Sache sein. Mir aber liegt einzig daran, die Welt lieben zu können, sie und mich und alle Wesen mit Liebe und Bewunderung und Ehrfurcht betrachten zu können.

Herrmann Hesse