

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Umgang mit der Zeit meines Lebens

Die Anregung zu diesen Reflektionen kam wieder einmal von dem wunderbaren Kartenset "Meditation im Alltag" von [Helga und Thomas Ulrich](#).



Wie nutze ich mein Leben, genieße es, lerne daraus

ohne einen Ego-Trip daraus zu machen. Womit verbringe ich meine Zeit? Mit wem verbringe ich meine Lebenszeit?

Manchmal scheinen wir noch endlos Zeit zu haben uns den Dingen zu widmen die wir als wertvoll, wichtig erachten. Doch Veränderungen treten plötzlich auf, und dann.....unsere Pläne zerfallen zu Staub.

Ist uns bewusst was unsere Prioritäten sind!? Wem oder was schenken wir unsere kostbare Lebenszeit, unsere Aufmerksamkeit?

Wieviel Zeit verbringe ich mit dem was vergangen ist, mit dem was noch nicht oder vielleicht nie geschehen wird!?

Wann vergeht die Zeit schnell, wann schleicht sie dahin? Was passiert zu den Zeiten? Wenn ich ganz im Hier und Jetzt bin, spielt da Zeit eine Rolle?

Meine Zeit ist begrenzt, wie reagiere ich auf diese Feststellung?

Wie will ich am Ende meiner Tage auf mein Leben zurückblicken?

Machen mir diese Reflektionen zusätzlich Druck oder inspirieren, motivieren sie mich?

Meine Lebenszeit ist kostbar, wie kann ich sie freudig und sinnvoll nutzen?

Nie stille steht die Zeit, der Augenblick entschwebt, und den du nicht benutzt, den hast du nicht gelebt.

[Friedrich Rückert](#)

Wenn ich so das Treiben der Menschen beobachte, erscheint es mir ähnlich, wie wenn einer an einem



Frühlingstage einen Buddha aus

Schnee machte und

sich nun anschickt, denselben mit Gold, Silber und Edelsteinen zu zieren und ihm eine Pagode zu bauen. Wird wohl der Buddha warten, bis alle Anstalten getroffen sind? So betreiben die Menschen unter viel Erwartung eine Menge Dinge, da sie ihr Leben sicher zu haben glauben, während es doch gleich dem Schnee von unten her zerschmilzt.

[Yoshida Kenko](#)

Meine Religion ist es, mich meiner selbst nicht zu schämen, wenn ich sterbe.

[Milarepa](#)

Ich kam an deine Küste als ein Fremdling, ich wohnte in deinem Haus als ein Gast, ich verlasse deine Schwelle als ein Freund, meine Erde.

[Rabindranath Tagore](#)