

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

---

### Ja-sagen zum Leben

Ein großes Wort gern und leicht hin gesprochen, aber was könnte das heißen.

Zuerst bedeutet es die gesamte Katastrophe (nach Alexis Zorbas) zu akzeptieren. Fehlschläge, Ärger, Trauer, Neid, Gier, Verwirrung, Einsamkeit, Enttäuschung, Frustration und viele andere Formen des Leidens, des Nicht-Genügens, der Unzufriedenheit auf der einen Seite. Das werden wir wohl eher zähneknirschend hinnehmen und in der Hoffnung, dass sich das ändern wird (was es tut).

*Dukkha ist das Leiden, das entsteht, wenn wir die Dinge anders haben wollen,*



*als sie gerade sind.*

#### Ruth Denison

*Hitze und Kälte, Kummer und Schmerz, Schrecken und Schwäche an Besitz und Körper - dies alles zusammen bürdet uns die erhabene Weisheit auf, damit ans Tageslicht kommt, aus welchem Stoff unser Innerstes gemacht ist.*

#### Rumi

Auf der anderen Seite die Liebe, Freundschaft, Erfolge, Triumphe, Glücksmomente, Genüsse unterschiedlichster Couleur, Ekstase, Annehmlichkeiten jedweder Art. Da wird die Akzeptanz kein Problem sein oder!? Da könnte die Vergänglichkeit eher eine Herausforderung darstellen. Oh nein, schon wieder zu Ende, gibt es mehr davon..... *Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.*

#### Thich Nhat Hanh

*Obwohl wir es längst besser wissen, geben wir uns der Illusion hin, unsere Lebensfreude werde größer, wenn wir „die Dosis erhöhen“: mehr Musik, mehr Ausflüge, mehr lesen, mehr telefonieren.*

#### Sylvia Wetzel (Leichter Leben)

Bei den mühsamen Aspekten des Lebens schnell der Griff zum Smartphone, essen, trinken, Social and not so social Media, Kopfhörer, Drogen in jeder passenden Form, Sonnenbrille gegen die blendende Realität. Wir immunisieren uns gegen die Widrigkeiten und betäuben unter Umständen die Sinne, die wir benötigen, um die angenehmen und berührenden Teile unserer Erfahrung nachhaltig zu genießen. Wir schütten das Kind mit dem Bad aus. Wir bleiben cool, um nicht heiß zu laufen, überzukochen, aber gleichzeitig schaffen wir es nicht unsere kostbare Flamme der Lebensfreude am Brennen zu halten.



Wir tauchen auf, beteiligen uns, sind präsent, lassen uns auf die Spielregeln des Lebens ein. Wandel, Schmerzen, Dinge die schief gehen inbegriffen, Unberechenbarkeit akzeptiert. Wir buchen das Leben all-inklusive, wir nehmen die Herausforderung an ein Mensch zu sein.

*Mit dem Meditieren beginnen bedeutet, dass wir unser Leben mit Anteilnahme und Liebenswürdigkeit betrachten und herausfinden, wie man wachsam und frei sein kann.*

**Jack Kornfield**

*Die Tatsache, dass das Leben unbeständig und unsicher ist bedeutet nicht, dass es wertlos ist. Wenn man diese Tatsachen korrekt erkennt wird das Leben wertvoller. Sie zeigen uns, dass jeder Augenblick ein Geschenk ist.*

**Larry Rosenberg – Living in the light of death**