

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Ram Dass - You were here now, danke

[Ram Dass](#) war an einem interessanten Punkt in meinem Leben eine wichtige Inspiration. Gerade in einem tibetisch-buddhistischen Zentrum in Niederbayern gelandet, inmitten von vielen neuen anregenden Erfahrungen begegne ich mit Hilfe einer Freundin den Vorträgen von Ram Dass, der bereits eine Generation mit seinem Buch „Be here now“ auf den spirituellen Weg geschickt hatte.

Seine Menschlichkeit, seine Fehlritte, die Schilderung all der kleinen Fallstricke in denen wir alle uns verheddern



haben mir enorm Mut

gemacht.

Vom „Hippie-Start“ mit Indien-Reise, Guru und viel spirituellem Voodoo, Räucherstäbchen usw., über seine Arbeit mit Gefängnisinsassen, zu dem Thema „Wie kann ich helfen-Helfen als Weg“ und schließlich die Auseinandersetzung mit der Zielgeraden unseres Daseins, waren aufrichtig, humorvoll, engagiert, entschlossen und entspannt. Geht's besser.....

Es ist wichtig, nichts zu erwarten; alle Erfahrungen, einschließlich der negativen, als bloße Schritte auf dem Weg zu betrachten und fortzufahren.

Ram Dass

Sein Buch: **Wie kann ich helfen – Ram Dass mit Paul Gorman**

Es enthält Geschichten und Reflektionen zur Kunst des Helfens und den damit verbundenen Herausforderungen. Einzelne Themen sind z.B. Natürliches Mitgefühl; Wer hilft? Der lauschende Geist; Gefängnis des Helfens und Ausgebrannt. Vor allem die sehr berührenden Geschichten machen das Buch zu einer Fundgrube für Menschen die helfen bzw. denen geholfen wird, und wer würde nicht irgendwann in eine der beiden Kategorien fallen? Es kommt klar zum Vorschein wie anspruchsvoll die mitmenschliche Zuwendung ist, aber auch wie reich wir belohnt werden. Wir arbeiten an uns selbst, um anderen helfen zu können. Und wir helfen anderen als Möglichkeit, um an uns selbst zu arbeiten.

Ein weiteres Beispiel sein Buch: **Die Reise geht weiter- Ram Dass**

Es handelt von Alter und Tod. Ram Dass selbst beendete „Die Reise geht weiter“ nachdem er einen Schlaganfall hatte und überlebte als jemand, der sich halb gelähmt in einem Rollstuhl wiederfand, einer 24-stündigen Pflege sowie eines Grades an persönlicher Zuwendung bedurfte, der ihm unangenehm war. Das ist keine theoretische



letztendlich ins Grab direkt ins Auge schauend.

Gerade für uns Nachkriegskinder ist es schwer in einer auf ewiger Jugend basierenden Konsumgesellschaft alt zu werden. Die Rolling Stones als 70-jährige auf der Bühne zu sehen wirkt nicht weiter verstörend. Berufsjugendliche wie Ram Dass sich selbst beschreibt sind ziemlich verbreitet. Es mangelt in unserer Zeit auch oft an Vorbildern die uns zeigen wie man mit Würde altert, und dafür Respekt, ja Wertschätzung erhält. Alle wollen alt werden, keiner will es sein. Bücher die diesem Lebensabschnitt versuchen seine Würde zurückzugeben sind gerade heute sehr wertvoll und notwendig. Ram Dass mit seiner Lebenserfahrung, seinen wunderbaren Geschichten und seinem Humor ist ein angenehmer Begleiter in die späten Jahre.

Zu altern fällt vielen von uns nicht leicht. Aber auch unser gesamtes Leben und sterben ist nicht leicht. Wir sträuben uns gegen das Unvermeidliche, und wir alle leiden dadurch.

Ram Dass – Die Reise geht weiter