

# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

## Vergänglichkeit - das Tor zur Freiheit

*Wir können die Qualität der Unermüdlichkeit auch durch die Betrachtung der Vergänglichkeit aller Phänomene*



*stärken. Betrachten wir nur all*

*die Dinge, an denen*

*wir anhaften – seien es Menschen, Besitztümer, Gefühle oder körperliche Zustände. Nichts von dem, was wir haben, niemand in unserem Leben und kein Geisteszustand ist frei von Veränderung. Nichts kann den universellen Prozess von Geburt, Wachstum, Verfall und Tod verhindern.*

**Joseph Goldstein**

Wenn du nur eine Dharma-Praxis wählen kannst, dann wähle die Meditation über Tod und Vergänglichkeit. Zu Beginn bewirkt diese Meditation, dass du den Weg des Dharma betrittst. Dann gibt sie dir Anstoss, Heilsames zu tun.

Daraufhin bewirkt die Meditation der Vergänglichkeit, dass sich dein Hängen an den Dingen (und natürlich auch an Menschen) dieses Lebens lockert.

Im Weiteren hilft sie, zunehmend jede Bindung an Samsara abzustreifen.

Ausserdem gibt sie Energie zum Praktizieren. Und schliesslich hilft sie dir, (befreiende) Weisheit entstehen zu lassen.

**Patrul Rinpoche**

*Das Leben ist wie ein ständig sich drehendes Kaleidoskop:*

*Eine kleine Verlagerung nur, und alle Muster verändern sich.*

**Sharon Salzberg**



Hast du eine große Freude an etwas gehabt? So

nimm Abschied, nie kommt es zum zweiten Male.

### [Friedrich Nietzsche](#)

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

### [Friedrich Rückert](#)

Beachte immer, dass nichts bleibt, wie es ist und denke daran, dass die Natur immer wieder ihre Formen wechselt.

### [Marc Aurel](#)

*Hört in treuen Schülerinnen:*

*Niemand bleibt unverändert!*

*Obschon ein Regenbogen klar und unbewegt*

*am Firmament erscheint,*

*verschwindet er doch, ganz plötzlich*

*Obschon die Sommerblüten*

*in leuchtenden Farben blühen,*

*verwelken sie schnell, wenn die Jahreszeit wechselt*

*Nichts wird verschont von der Vergänglichkeit!*

### [Yogini Mandarava](#)

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](#)

*Wir haben so wenig vertrauen in die Gezeiten des Lebens, der Liebe, der Beziehungen. Wir jubeln der steigenden*



*Flut entgegen und wehren*

*uns erschrocken gegen*

*die Ebbe. Wir haben Angst, sie würde nie zurückkehren. Wir verlangen Beständigkeit, Haltbarkeit, Fortdauer; und die einzig mögliche Fortdauer des Lebens wie der Liebe liegt im Wachstum, im täglichen Auf und Ab-in der Freiheit; einer Freiheit im Sinne von Tänzern, die sich kaum berühren und doch Partner in der gleichen Bewegung sind.*

### [Anne Morrow Lindbergh](#)

Gerade ihre Unbeständigkeit macht die Welt so schön.

### [Yoshida Kenko](#)

*Das Leben ist kurz, breche die Regeln, vergebe schnell, küsse langsam, liebe aufrichtig, lache unkontrolliert und bereue nie etwas, das dich zum Lächeln gebracht hat.*

### [Mark Twain](#)

Wie schmerzlich ist mir der Gedanke, dass all die Dinge, die man ständig um sich hat, einen unbekümmert überdauern, so als sei nichts geschehen.

### [Yoshida Kenko](#)