Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.die-freiheit-entdecken.de - Wolfgang Presser / Ruth Kölling

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Warum läuft manches im Leben schief!?

Wir halten inne, um zu verstehen, was in unserem Leben abläuft, **was sind die Ursachen**, dass es irgendwie nicht dauernd richtig gut hinhaut?
Im Buddhismus hängt das mit den **3 Tatsachen des Lebens** zusammen:

a) **alles ändert sich**, ein steter Wandel, Vergänglichkeit, ein Kommen und Gehen, Sonnenaufgang-/untergang, jung/alt, gesund/krank, Morgen/Mittag/Abend, Ebbe/Flut, Anfang/Ende, kalt/warm, glücklich/traurig man könnte eine lange Liste erstellen.
b) **Daraus folgt, dass keine geschaffene, entstandene Situation uns dauerhaft zufrieden stellen kann**, sie entsteht, vergeht. Unserganzes sogrfältiges Zusammenbauen von Beziehung, Besitz, Anerkennung, Liebe, Urteilen steht auf wackligen Beinen, dem wohnt ein Scheitern inne.
c) **wir haben letztendlich keine echte Kontrolle**, da sitzt niemand im Cockpit. Es gibt kein festes unveränderliches "Das-bin-Ich", kein letzendliches haltbares "Ich-mir-mein". Wer wir sind baut sich ständig neu zusammen, formiert, reformiert sich. In uns läuft stetig der Dialog ab: So bin ich, so ist es, so sind die anderen, das ist mein Auto/Freund/Haus/Partner, jetzt ist es nicht mehr mein Auto/Freund/Haus/Partner. Wir reparieren, korrigieren, basteln, improvisieren, erschaffen, verllieren unser "Ich", unsere Identität ständig. Jetzt jung, jetzt alt, jetzt stark, jetzt schwach, jetzt freundlich, jetzt verletzt - was ist das konstant? Das ist eine Menge ermüdende Arbeit die Illusion eines getrennten, unabhängig existierenden Ichs aufrecht zu erhalten.
Das sind an und für sich keine Probleme, unser ungeschickter, ignoranter Umgang macht die Bühne frei für die sogenannten Geistesgifte (Kleshas), Aversion, Verlangen und Unwissenheit/Verwirrung. Das wird dann richtig unangenehm, wenn diese Truppe und ihre jeweiligen Erscheinungsformen ins Spiel kommen. Wir kämpfen einen aussichtlosen Kampf gegen die Wirklichkeit, wie sie eben nun mal ist. Wir wollen aber auch nicht einfach aufgeben, alles schlucken.
Weil es anders ist als wir es wollen, sind wir unzufrieden, ärgerlich, frustriert, niedergeschlagen, leiden wir. Was tun?
Wann immer wir uns auch nur für einige Momente hinsetzen, stellen wir fest wie stark wir konditioniert sind etwas anderes zu wollen als das wie geschieht.
Gaylon Ferguson

Wir haben eine riesige Menge an ungefühlter Furcht hinsichtlich Krankheit, Alter und Tod in uns, und diese Furcht beraubt uns unserer Vitalität, teilweise weil wir so viel Energie aufwenden um sie zu leugnen und zu unterdrücken. Diese Frucht zum Vorschein kommen zu lassen und ihr zu begegnen ist eine Bereicherung unseres Lebens. Dem Tod wirklich ins Angesicht zu sehen hilft uns, unser Leben wertzuschätzen und es auf eine völlig neue Art zu nutzen.
Larry Rosenberg – Living in the light of death
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