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

Wertschätzung und Dankbarkeit im Lichte der Vergänglichkeit

Kontemplation, Reflektion, Innehalten, sich-besinnen……
Das Leben ist flüchtig wie ein Regenbogen, ein Blitzstrahl, ein Stern bei Tagesanbruch. Wie könnt ihr euch streiten, da ihr dies wisst?
Buddha
Was schätzen wir, für was sind wir dankbar bei Wandel, Vergänglichkeit, Veränderung?

Wie ist unser Verhältnis zu Vergänglichkeit? Was macht uns Angst, was berührt, bewegt uns?
Was spricht zu uns in:
Flüchtigem, Poesie, Musik, Sonnenuntergängen, Blicken, Begegnungen, Gesten, Berührungen, Empfindungen
Es ist ein stetes Kommen und Gehen…….
Alles ist ohnehin vergänglich, warum überhaupt sich groß den Kopf zerbrechen!? Keine schlechte Frage. Eine Melodie, das Bild eines Tänzers bleibt im Geist nachdem es Vergangenheit ist. Niemand kann den Fluß aufhalten, aber es braucht Aufmerksamkeit und Liebe um das schätzen, was an uns vorüberzieht. Das „was-vorüberzieht“ ist auch was wir sind; das nicht wertzuschätzen wäre dumpf und nachlässig, eine lahme Brottüte die sich zu einem würdelosen Tod schleppt. Wir lieben den Tanz und seine ewig einzigartigen eleganten Aspekte, uns selbst darin, mit wechselnden Gesichtern, auf unterschiedlichen Seiten.
Gary Snyder . Editor`s statement „Journal for the protection of all beings“
Zu was inspiriert uns die Auseinandersetzung mit Vergänglichkeit?
Ist es eine Aufforderung offen, sensibel, präsent zu sein, um am Leben teilzunehmen?
Können wir an Selbstzentriertheit festhalten, befreit uns die Vergänglichkeit vielleicht von unseren festen Konzepten?
Hilft uns nicht das endlose Entstehen und Vergehen zu erkennen wie die Dinge sind?
Der Regen hat aufgehört, die Wolken sind weggezogen,
Und der Himmel ist wieder klar.
Wenn dein Herz rein ist,
Dann sind alle Dinge deiner Welt rein.
Gib diese vergängliche Welt auf, gib dich selbst auf.
Dann werden der Mond und die Blumen
Dir den Weg weisen.
Ryokan (Zen-Buddhistischer Mönch)
Wie machen wir unseren Frieden mit der Tatsache, dass nichts bleibt wie es ist?
Was fasziniert uns daran? Was ängstigt uns?
Atemzüge, Jahreszeiten, Menschen, Lebensphasen mit ihren spezifischen Botschaften, Eigenheiten kommen und gehen.
Wandel ist Leben
Stillstand ist Tod

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

Es ist einsichtig, dass man dankbar, voller Wertschätzung sein sollte/könnte in diesem flüchtigen, zerbrechlichen Dasein, was aber bringt diese Erkenntnis vom Kopf ins Herz? Wie können wir uns unser Staunen bewahren? Hello , goodbye wie schon die Beateles gesungen haben.

Diese Welt ist nicht mehr
als eines Tautropfens
Zittern
An einem herbstlichen Blatt
Und doch -
Und doch –

Rick Fields

Gerade ihre Unbeständigkeit macht die Welt so schön.

Yoshida Kenko