

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Alter, Krankheit, Tod

5 Dinge zum Erinnern (nach Helen Narayan Liebenson)

Altern

Ich werde altern. Altern ist unvermeidlich



Ich war einmal jung, kräftig, selbstsicher, körperlich

stark, mit einem schnellen Auffassungsvermögen, selbstbewußt, nach meinen eigenen Maßstäben, erfolgreich. Jetzt bin ich 78 unterwegs zu 79. Meine Füße sind ständig eingeschlafen aufgrund einer Neuropathie, was mein Gleichgewicht beeinflusst. In bestimmten Momenten zittern meine Hände. Es steht außer Frage, dass ich die körperliche Leistungsfähigkeit oder sexuelle Selbstsicherheit meiner Jugend zurückgewinne. Ich vergesse zunehmend Namen und Ereignisse. Ich bin nicht allein damit.

Es gibt ein körperliches Element beim Altern, aber die größte Herausforderung ist wohl die mentale Komponente.

[Peter Coyote](#)

Krankheit

Ich werde krank werden

Eine Tatsache des Alterns von der uns lieber wäre andere würden es nicht wissen ist, dass wir Angst haben. Angst vor Impotenz, Schwäche, Rückzug, und Bedeutungslosigkeit, Verlust von Unabhängigkeit und geistiger Gesundheit.

[Lewis Richmond](#)-Jeder Atemzug neue Möglichkeiten



Tod

Ich werde sterben

Wir müssen eine neue Sichtweise in Bezug auf Geburt, Alter, Wandel und Sterben entwickeln, eine Art Perspektive, die es uns ermöglicht, ohne dramatisches Gezerre mit den vielen vermeintlich vor uns liegenden Hindernissen umzugehen.

[Ram Dass](#) – Die Reise geht weiter

Trennung

Alles was mir lieb ist and jede/n die ich liebe werden sich verändern. Es gibt keinen Weg der Trennung von ihnen zu entkommen.

„Liebevoll berühre ich jetzt alle Dinge,
wissend, dass wir uns eines Tages trennen müssen.“

Johannes vom Kreuz

Meine Handlungen sind mein wahrer Besitz

Ich kann die Konsequenzen meines Handelns nicht vermeiden. Meine Handlungen sind der Boden auf dem ich stehe.



Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst

für diese Welt.

Gandhi

Wer heute einen Gedanken sät,
erntet morgen die Tat,
übermorgen die Gewohnheit,
danach den Charakter
und endlich sein Schicksal.
Darum muss er bedenken was er heute sät,
und muss wissen,
dass ihm sein Schicksal einmal in die Hand gegeben ist:
Heute!

[Gottfried Keller](#)