

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Das wertvolle menschliche Leben



- optimale Möglichkeit sich auf einen spirituellen Weg zu begeben und

zur Befreiung (zu mehr Freiheit) zu gelangen.

- Wir leben nicht in Höllen (Krieg, Unterdrückung), als hungrige Geister (unstillbares Verlangen, Sucht), als Deva (in Bedingungen die zu günstig sind, als dass Fragen, Reflektionen auftauchen).

- Die Lehre/n sind zugänglich, wir sind nicht in außergewöhnlich unheilvolles Tun verwickelt, haben Vertrauen in die Lehre/n, sind ernsthaft interessiert, wir können es uns leisten, gesund genug

Die Tatsache, dass das Leben unbeständig und unsicher ist bedeutet nicht, dass es wertlos ist. Wenn man diese Tatsachen korrekt erkennt wird das Leben wertvoller. Sie zeigen uns, dass jeder Augenblick ein Geschenk ist.

[Larry Rosenberg](#)

Wichtig ist nur dieser eine Augenblick in Bewegung. Den Augenblick wichtig machen, sodass er es wert ist, gelebt zu werden. Ihn nicht unbemerkt und ungenutzt entschwinden lassen.

[Martha Graham](#)

Ein kostbares Menschenleben

"Jeden Morgen, wenn du aufwachst, denke:

Heute habe ich das Glück aufgewacht zu sein.

Ich lebe, ich habe ein kostbares Menschenleben. Das werde ich nicht vergeuden.

Ich werde all meine Energie nutzen mich selbst zu entwickeln, mein Herz den anderen zu öffnen, um Befreiung zum Nutzen aller Lebewesen zu erlangen.

Ich werde liebevolle Gedanken für die anderen entwickeln, ich werde mich nicht im Zorn verlieren oder schlecht über die anderen denken.

Ich werde den Lebewesen nutzen so gut ich kann."

[H.H. Dalai Lama](#)

Es gibt so viele Dinge zum Erzählen



erzählen müsste, solange man klein ist; denn wenn man erwachsen ist, wäre es selbstverständlich, sie zu kennen. Da sind die Sternenhimmel, und ich weiss nicht, was die Menschen über sie schon erfahren haben, ja, nicht einmal die Anordnung der Sterne kenne ich.

Und so ist es mit den Blumen, mit den Tieren, mit den einfachsten Gesetzen, die da und dort wirksam sind und durch die Welt gehen mit ein paar Schritten von Anfang nach Ende. Wie ein Leben entsteht, wie es wirkt in den geringen Wesen, wie es sich verzweigt und ausbreitet, wie Leben blüht, wie es trägt: alles das zu lernen, verlangt mich.

Durch Teilnahme an alledem mich fester an die Wirklichkeit zu binden, die mich so oft verleugnet, - da zu sein, nicht nur dem Gefühl, sondern auch dem Wissen nach, immer und immer, das ist es, glaube ich, was ich brauche, um sicherer zu werden und weniger heimatlos.

[Rainer Maria Rilke](#) 1875-1926, deutsch-österreichischer Dichter