

„Unser Weg zum Glück“

Was ist es, was Du Dir in Deinem Leben wünschst? Wie soll Dein Leben sein? Was erhoffst Du Dir? Wie willst Du Dich fühlen? Lass Dir Zeit für die Beantwortung dieser Frage. Das ist eine wichtige, zentrale Frage:

Was ist es, was ich eigentlich will ?

Was ist mein wirkliches Ziel im Leben ?

Lass Dein Leben vor Deinem inneren Auge vorbeiziehen. Was hast Du angestrebt? Was hat Dich in Deinem Leben motiviert? Worunter hast Du gelitten? Was hat Dich bisher glücklich gemacht? Was hast Du Dir gewünscht in Deinem Leben? Und vielleicht willst Du jetzt auch noch tiefer hinfühlen zu der Antwort auf die Frage - was ist es, was ich wirklich will?

Die Beantwortung dieser Frage ist deshalb so wichtig, weil das, was wir wollen, was uns motiviert, unser Leben wesentlich bestimmt. Und wir Menschen sind von den verschiedensten Wünschen, Begierden, Zielen getrieben. Ein wesentliches Ziel von uns ist z.B. das, glücklich zu sein. Das Leben soll schön sein, lustvoll, heiter, leicht, gelassen. Aber was bedeutet das? Und wie ist das zu verwirklichen - ein schönes, heiteres, erfülltes, glückliches Leben? Das ist die nächste, große, wesentliche Frage, die wichtig ist, Dir zu stellen: Was brauchst Du, um glücklich zu sein?

Was brauche ich, um glücklich zu sein ?

Welche Art von Leben würde Dich glücklich machen? Was genau ist es denn, was Dich glücklich macht? Lass Dir bitte auch zur Beantwortung dieser Frage Zeit. Lass bitte wieder Dein Leben vor Deinem inneren Auge vorbeiziehen. Wann warst Du glücklich?

Und wieder ist die ehrliche Beantwortung dieser Frage deshalb wichtig, weil unser Leben wesentlich davon bestimmt ist, was wir zu brauchen glauben, um glücklich zu sein. Wenn ich glaube, es macht mich glücklich, wenn ich in einem großen Haus wohnen kann, dann werde ich alles tun, um in einem großen Haus wohnen zu können. Wenn ich glaube, es macht mich glücklich, viele Reisen zu machen, werde ich meine Möglichkeiten einsetzen, um reisen zu können. Wenn ich glaube, es macht mich glücklich, Kinder zu haben, dann werde ich Kinder zur Welt bringen. Wenn ich glaube, es macht mich glücklich, eine glückliche Beziehung zu haben, dann werde ich eine solche suchen. Was immer ich für mein Glück zu brauchen glaube, wird das Zentrale sein, um das sich mein Wünschen und Sehnen drehen wird. Wenn ich glaube, eine glückliche Beziehung zu brauchen, werde ich immerzu an eine Beziehung denken und die Menschen hinsichtlich ihrer Eignung als Beziehungspartner betrachten. Ich werde an meiner eigenen Attraktivität und vielleicht auch Beziehungsfähigkeit arbeiten. Was immer ich glaube, was mich glücklich macht, bestimmt also mein Leben, wird gleichsam zu meinem Lebensinhalt. Daher ist es wichtig, sich das bewusst zu machen.

Meiner Erfahrung nach hält das Glück, das durch äußere Dinge erfahren werden kann, nicht lange an. Selbst wenn Du z.B. in einem noch so schönen, großen Haus lebst, heißt das noch nicht, dass Du auf Dauer glücklich bist. Du bist vielleicht

glücklich, wenn Du einziehst. Nach der anfänglichen Freude, hier wohnen zu dürfen, kehren die alten Probleme, Muster und Erschwernisse des Lebens wieder zurück. Wenn Du vorher in einer kleinen Wohnung unglücklich warst, bist Du es jetzt in einem großen Haus. Und wenn Du wirklich einen wunderbaren Partner findest, so ist auch das nicht die Garantie für Glück. In jeder Beziehung gibt es Schwierigkeiten, und die noch so glückliche Beziehung kann Dich nicht befreien und letztendlich glücklich machen.

Durch Krisen und Schwierigkeiten

Meine Lebensreise hat mich durch Krisen und Schwierigkeiten geführt, wie es zu jeder Lebensreise gehört. In einer ganz besonders schwierigen Phase meines Lebens habe ich erkannt, dass all meine Versuche, mein Leben glücklicher zu gestalten, zu nichts führen. So habe ich mich dazu entschieden, die Situation, so wie sie ist, anzunehmen, nicht mehr dagegen zu kämpfen, sondern statt dessen meine Gefühle und alles andere, mit Mitgefühl wahrzunehmen. Ich bin still geworden mit dem, was ist. Und ich habe vertraut, dass diese Situation, so wie sie ist, für mich Sinn hat, dass sie sich in einer guten Art und Weise lösen wird. In diesem Vertrauen habe ich aufgehört, etwas zu tun, um etwas zu erreichen, aufgehört zu versuchen, Entscheidungen zu treffen, sondern ich habe stattdessen in mich gelauscht, auf die innere Stimme, und habe ihr entsprechend gehandelt. Schließlich waren die zuvor noch so belastenden Umstände kein Problem mehr für mich. Und dann löste sich auch die Situation, die ich zuvor mit all meinen Lösungsversuchen nicht verändern konnte, ganz leicht, wie von selbst, auf. Ich habe immer mehr gelacht und bin immer glücklicher geworden. Und das ist ein Glück, das seitdem immer in mir ist, beziehungsweise, das mir seitdem immer zugänglich ist.

Glück ist in jedem von uns

Dieses Glück ist in Wahrheit in jedem von uns - immer. Indem wir uns auf Dinge des äußeren Lebens konzentrieren, fühlen wir dieses Glück nicht. Es ist gleichsam überlagert von den Angelegenheiten unseres täglichen Lebens. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach Innen wenden, erkennen wir, dass dieses Glück immer da ist. Zunächst habe ich nicht verstanden, was da in mir passiert ist, ich habe nur registriert, dass alles völlig verändert war. Ich war eine andere geworden, sah und empfand die Welt anders als zuvor. Mit der Zeit erkannte ich, dass dieser Weg, den ich aufgrund meiner Notsituation gegangen bin, allgemeinen Gesetzmäßigkeiten folgte. Dass jedermann, der dem Leben in der gleichen Art und Weise begegnet, wie ich das getan hatte, in gleicher Weise zu diesem Lachen, zu diesem Glück in sich selbst findet. Und aus dieser Erkenntnis ist das Bedürfnis entstanden, dieses Wissen um diese Zusammenhänge weiterzugeben, auch anderen Menschen die Methoden, die mir das Leben in meiner Verzweiflung aufzeigte und die so hilfreich für mich waren, zugänglich zu machen. Ich begann, über meine Erfahrungen zu sprechen und merkte bald, dass die Worte für denjenigen, der sie nicht mit eigenen Erfahrungen verbinden kann, leer bleiben, bedeutungslos, nicht umsetzbar, dass das Wissen allein nichts nützt. Immer wieder suchen wir automatisch das Glück im Außen, immer wieder werden wir unbewusst, leben nicht im Jetzt sondern in unseren Gedanken, und vergessen das Glück in uns. Ich erkannte, dass die Tatsache, dass ich mich in dieser „scheinbar“ ausweglosen Situation vertrauensvoll dem Leben hingeben konnte, ein Geschenk war, und dass es ohne dieses der fortlaufenden Begleitung bedarf um immer mehr Glück im eigenen Leben verwirklichen zu können.

Bewusst im Jetzt sein

Das Wesentlichste, um den Weg zum Glück in sich selbst zu gehen, ist, bewusst im Jetzt zu sein. Erinnerung Dich bitte an einen Moment Deines Lebens, in dem Du wirklich glücklich warst. In welcher Situation war das? Was hast Du da erlebt? Erinnerung Dich an die Farben, an die Geräusche, Gerüche in dieser Situation. Wenn wir glücklich sind, nehmen wir alles um uns herum intensiv wahr. Da verändert sich unser Zeitgefühl - die Zeit scheint still zu stehen. Wir denken nicht in solch einer glücklichen Situation, wir nehmen "nur" wahr. Es gibt keine Fragen, Ziele, offenen Wünsche mehr in uns. Wir sind da und sind vollkommen einverstanden mit dem, was ist. Wenn wir uns bewusst machen, wie das ist, wenn wir glücklich sind, wird auch klar, was uns wirklich glücklich macht. Nicht der Anlass, der uns eintauchen lässt in dieses Glück - es gibt viele verschiedene solcher Anlässe. Während die Anlässe wechseln, bleibt das Glücklichsein an sich unverändert. Es ist immer begleitet von diesem Intensiv-Wahrnehmen, von dieser Ausdehnung der Zeit in die Unendlichkeit, vom Nicht-Denken, vom Vollkommen-Einverstanden-Sein - davon, bewusst im Jetzt zu sein. Und genau das habe ich in dieser schwierigen Lebenssituation gemacht, weil ich erkannt hatte, dass alles, was ich versuche, sowieso zu nichts führt. So habe ich aufgehört, darüber nachzudenken und die Situation angenommen. Mit dieser Annahme bin ich still geworden mit dem, was ist. Und dieses Stillwerden mit dem, was ist, dieses volle Wahrnehmen des Augenblicks, ist genau das, was wir automatisch machen, wenn wir glücklich sind. Da sagen wir voll ja zu dem, was ist, nehmen "nur" wahr.

Ankommen

Ich habe Dich zuvor gefragt, was Du wirklich willst. Denn um auf diese Weise voll bewusst im Jetzt zu sein, ist Dein absoluter Wille dazu erforderlich. Kannst Du eine Minute ohne Gedanken sein? Wenn Du Dich darum bemühst, schaffst Du es etwa zwei Minuten. Dann beginnst Du wieder automatisch zu denken. Und wie oben ausgeführt, wenn wir glücklich sind, denken wir nicht. Bist Du wirklich voll einverstanden mit Deiner jetzigen Situation? Oder ist da ein Wollen, ein Andershaben-Wollen in Dir? Wir denken dauernd, wir wollen dauernd irgendwohin, sind immer oder doch meistens - eben außer in den Glücksmomenten, in denen das Leben gerade völlig unseren Wünschen entspricht - im Widerstand zum Leben. Und all das automatisch. Ohne unser Zutun ist es genau so. Den Weg zu diesem Glück in uns gehen wir nicht automatisch. Das erfordert unsere Entscheidung dazu, immer wieder von neuem unsere Entscheidung dazu. Der Automatismus, zu denken, zu wollen, in Gefühle zu kippen, Widerstand zu leisten, wirkt immer dann, wenn wir unbewusst sind - sofort und automatisch. Daher habe ich diese Frage gestellt - was willst Du wirklich? Nur aus der Erkenntnis heraus, dass Du wirklich dieses Glück willst, dieses Glück in Dir selbst, wirst Du diesen Weg gehen. Und wenn Du diesen Weg gehst, wirst Du auch ankommen.