

## Glück - was ist das?

In jeder Kultur und zu jeder Zeit beschäftigten sich Menschen mit den Fragen, was Glück ist und wie man es erreichen kann.

„Sobald du den Kontakt mit der Quelle deines Seins wiedergefunden hast, setzt ein erstaunlicher Prozess von Heilung und Befreiung ein. Lebst du wieder im Einklang mit dir selbst, werden deine höchsten Potenziale freigesetzt. Dein Leben erhält eine neue Intensität und Schönheit. Die Suche nach Glück sowie der Kreislauf des Leidens kommen zu einem Ende. Doch das Lernen, das Finden und Feiern hören nie auf“

Das Rad des Schicksals nimmt immer wieder neue Wege – das Alte gehört der Vergangenheit an, das Neue möchte im Leben Einzug halten. In der Regel glauben wir Menschen, Glück und Leid seien abhängig von äußeren Bedingungen und Lebensumständen. Daher suchen ständig im Außen nach Glück. Doch wer ist es, der die Erfahrungen unseres Lebens verursacht? Ist es nicht so, dass etwas in uns bestimmte Ereignisse anzieht? Und auch gibt es Zeiten, in denen jeder schon einmal Zufriedenheit und inneres Glück ohne äußeren Grund erlebt hat.

"Auf die Dauer nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an", sagte der römische Kaiser Marc Aurel. Das stimmt auch, wenn es ums Glück geht. Wer die Welt mit positiven Augen sieht, sich häufiger das Schöne im Leben bewusst macht, ist glücklicher.

Jeder Mensch hat seinen ureigenen Weg glücklicher zu werden. Tief in uns haben wir ein Wissen, das vielleicht aus den Erfahrungen entstanden ist, die uns das Leben lehrte: dass nie etwas so geblieben ist, wie es sich uns anfangs darstellte. Wir berühren hier eine Grundwahrheit unserer Existenz: die Tatsache der Unbeständigkeit. Wenn wir unser Glück an Ereignisse binden, deren Natur die Unbeständigkeit ist, verbunden mit der Hoffnung, dass etwas immer so bleiben soll, werden wir leiden müssen. Akzeptiere wir jedoch die Unbeständigkeit als Tatsache des Lebens, erfreuen wir uns wieder an diesen alltäglichen Ereignissen, sind glücklich mit ihnen, solange sie bei uns sind - und können sie gehen lassen, wenn der Moment des Abschieds gekommen ist.

Alle Menschen leben in einer dualen Welt. Alles was wir sehen, wahrnehmen und erfahren ist ein Teil einer Polarität z.B. Gut und Böse, Aufbauen und Zerstören, Liebe und Hass, Frieden und Sklaverei, Tag und Nacht usw. Das Yin/Yang Symbol fasst diese Idee in einem Bild zusammen. Die Polaritäten bilden eine Einheit, ein Teil kann ohne den anderen nicht existieren. Sie gehören zusammen. Es ist verständlich, dass wir Menschen den positiv empfundenen Teil anstreben und wenn er einmal erreicht ist, möchten wir ihn beibehalten. Aber dadurch, dass der erwünschte Zustand eben nur eine Seite der Einheit ist, werden wir immer wieder unbewusst und bindend auch den anderen Pol ausleben müssen. Erkennen wir die Grundsätzlichkeit der

Veränderung, ist es uns möglich, in Bewusstheit unseren Weg des persönlichen Glücks – und so auch das Glück der Gemeinschaft – zu gestalten.

Was ist wirklich wesentlich? Kann man das, was ein gutes Leben ausmacht, auch einüben - wenn der Alltag stresst, Unsicherheiten unser Leben bestimmen? Aus der spirituellen Sichtweise können wir etwas tun zu unserem Glück. Gelassenheit und Seelenruhe sind jedem möglich. Darum geht es: Eine Lebenshaltung zu gewinnen, in der man mit den Widrigkeiten des alltäglichen Lebens so umgeht, dass man sich und anderen nicht schadet. Misstrauen, Eifersucht, Wut, negatives Denken sind ebenso überwindbar wie Gefühle von Unsicherheit und Überforderung. Ausgehend von alltäglichen Situationen – gehe wir in Achtsamkeit mit uns selber und den Gegebenheiten, ist Innere Zufriedenheit möglich, können wir uns von allem befreit, was im Leben unwesentlich ist. Und kommen so nach und nach auf unseren Weg des Glücks.

## Gedankenanstöße aus dieser Newsletter

Was macht dich wirklich glücklich ?

Wo suchst du dein Glück ?

Wie gehst du mit dir um – bist du in deiner Selbstliebe?

Das Leben bringt immer wieder neue Stadien und Zyklen. Auch unsere Ziele können und dürfen sich ändern. Was zieht dich an ? Mit welchen Zielen fühlst du dich gut? Im Lebensplan eines jeden Menschen verbinden sich persönliche Erfahrungen mit seinen spirituellen Bewusstseins/Entwicklungsstufen.

Nimm dir etwas Zeit, dir vorzustellen und zu beschreiben, was dich glücklich macht. Dann stelle dir vor, dies sei alles bereits Realität und entspanne dich so tief du kannst. Atme bewusst und fühle in dich hinein.

Was du jetzt in dir fühlst und erlebst, ist deine Fähigkeit, glücklich zu sein. Diese Fähigkeit kann – wie andere auch – entwickelt und trainiert werden, indem du diesen Vorschlag eine Zeitlang täglich wiederholst. Wichtig dabei ist, allem, was auftaucht, bedingungslos und wertfrei Raum zu geben, auch wenn es nicht deiner Vorstellung von Glücksgefühlen entspricht ( z.B. Tränen, aufsteigende Angst, Anspannung / Verspannungen ).

Wir sind in einem Zeitalter in dem sich die Menschheit und die Erde in ihren Bewusstseinschritten entsprechend der göttlichen Ordnung enorm weiter entwickeln. Auch Glück und Glückseligkeit sind einströmende Energien –

Das Neue durchströmt mich. Es verbindet alle Teile von mir und lässt mich in der Mitte ruhen. Alles ist in Bewegung und zugleich still. Freude und Erkenntnis. Ich bin ich und ich bin alles. Ich bin bereit für die neue Zeit. Ich erkenne und werde erkannt.

Ich lasse mich vom Fluss des Glückes berühren.