

Glückseligkeit

Heute möchte ich etwas über Glückseligkeit sagen. Jeder strebt dorthin. Aber jeder der noch dorthin strebt, weiß noch nicht, wie er dorthin gelangen kann. Und ich habe da mal wieder so Ideen ;-).

Das Leben verläuft in Wellen auf und nieder, immer wieder. Das zeigt sich auf der physischen Ebene, im Herzschlag, in den Gehirnwellen (EEG), im Atem, Schlafen und Wachsein, im Tatendrang und der Ruhe, in Lärm und Stille, Ebbe und Flut, Tag und Nacht. Es zeigt sich auf der energetischen Ebene, Gefühle von Freude wechseln ab mit Trauer, Glück mit Leid, Macht mit Ohnmacht, usw. Und letztlich wechselt das Leben mit dem Tod.

Nun versuchen wir oft nur die eine Seite zu leben, bzw. leben zu wollen. Wir wollen das Glück ohne das Leid, immerwährende Freude ohne Traurigkeit usw. Das ist als würden wir den Atem anhalten wollen. Das geht auch nicht, ohne dass wir sterben! In der Asthma-Erkrankung können wir diesen Versuch sehen: Es wird krampfhaft mehr eingeatmet, als ausgeatmet und das führt letztendlich zu massiver Atemnot mit Todesgefahr. Auch den Atem in der vollen Einatmung anhalten, bringt nichts, wir müssen erst den Atem wieder gehen lassen, um neuen kommen lassen zu können.

Wer entscheidet hier, was nun gut oder schlecht ist? Ist das Ausatmen nun schlechter als das Einatmen? Weder noch, das ist jedem klar. Es ist ganz einfach gleich-gültig. Das Ganze, der Wechsel, macht es vollständig und dient dem Leben. Genauso ist es mit den Gefühlen. Die Seele urteilt nicht über „gut“ und „schlecht“, für sie ist jedes Gefühl richtig und wichtig.

Nun suchen manche einen Mittelweg, aber finden ihn nicht bzw. finden sich vielleicht in „Gleichgültigkeit“ wieder. Wenn es wirkliche „Gleich-Gültigkeit“ wäre, so wäre das wohl auch die tiefe Ordnung, die Glückseligkeit ermöglicht, denn dann wäre alles „gleich gültig“ oder auch „gleich wertig“. Doch was häufig passiert, ist dass man sich emotional abschottet, nach dem Motto ich freue mich erst gar nicht, dann muss ich auch nicht trauern. So versagen wir uns die höchste Freude oder das große Glück, weil wir meinen, dann müssten wir auch nicht mehr leiden. Oftmals machen wir das gar nicht bewusst, sondern unser traumatisiertes Ich steuert uns unbewusst. Wir stumpfen also bestimmte Gefühle ab, drücken sie weg mehr oder weniger, je nach Typ. Eine andere Art Ausweichmechanismus besteht darin, sich ständig vorzumachen, dass es uns gut geht. So müssen wir uns nicht eingestehen, dass es uns eigentlich beschissen geht. Die einen hypnotisieren sich durch „positives Denken“, die anderen „stürzen“ sich ins Leben, arbeiten von morgens bis abends, feiern Party und wieder andere sitzen stunden- und tagelang vorm Fernseher oder Computer zum Ablenken und Berieseln lassen. Wir halten uns permanent in Aktion und lassen keine Ruhe aufkommen, so brauchen wir nicht fühlen, nicht nachdenken, nur funktionieren. Der Verstand hilft uns dabei, hält uns in ständiger Beschäftigung, gibt uns vielleicht sogar Bestätigung und Anerkennung für unsere Leistung, genau wie viele unserer Mitmenschen. Dem Ego geht es damit gut. Doch der Seele? Und dem Körper?

Doch was ist nun der Weg? Die goldene Mitte? Die Mitte ist doch auch Stillstand, oder? Wenn ich das Herz, wie es das EKG uns zeigt, ständig in der Mittellinie habe, ist das nichts anderes als die Nulllinie und Nulllinie bedeutet Tod. Also auch hier keine Glückseligkeit? Oder finde ich diese nur im Tod? Im physischen Tod oder im Gefühlstod? Die Antwort kann meiner Meinung nach beide Male nur „nein“ sein.

Glückseligkeit finde ich, wenn ich alles miteinschließe. Die Welle annehme. Das Hoch und Tief annehme, genauso wie es ist, ohne zu bewerten, ohne zu urteilen. Wie die Wellen des

Ozeans, mal schlagen sie hoch, dann ist auch der Rückzug enorm. Mal sind sie ganz flach und zart. Es gehört alles dazu. Wenn wir das in unserer Tiefe erkannt haben, sind wir in der Lage Glückseligkeit zu erfahren. Erkennen ist das Eine, Erleben das Andere. Was ich damit sagen möchte ist, erkennen mit dem Verstand alleine reicht nicht, das Wissen darum reicht nicht, wir müssen es erleben, fühlen bis in jede Zelle, Eins-Sein mit dieser Erkenntnis; dann ändert sich die innere Haltung, dann wird das Wissen zur Erfahrung und somit zu Weisheit. Die Mitte, sprich das Anerkennen von allem was und wie es ist, bringt Erleichterung, Ruhe, Frieden und Glückseligkeit. Letztlich war sie ja auch immer schon da, wir brauchen sie „nur“ zu befreien – durch Urteilslosigkeit. Nicht gerade die leichteste Übung, aber dennoch möglich ;-)

Für mich findet sich diese Erkenntnis im Yin-Yang-Symbol wieder:

Legt man das Yin-Yang-Symbol auf die Seite, sieht man die Welle und den Kreis drum herum, der alles umfasst. Und wie man sieht steckt auch im größten Leid ein kleines Glück und in der größten Trauer ein Stückchen Freude ... :-). Alles zusammen vollständig annehmen genauso wie es ist, ist wohl die Grundlage der Glückseligkeit.



Also auf den Punkt gebracht: Bist Du bereit für die nächste große Enttäuschung? Dann bist du bereit für das nächste große Glück :-).

Alles Liebe und schönen Sonntag
Brigitte

Brigitte Doneyer-Perius
Praxis für ganzheitliche Therapie und Naturheilverfahren
Tel.: 06849-991018
www.die-quelle-der-gesundheit.de

Aktuelle Termine:

16.03.2014 10 Uhr: Systemische Aufstellungen

30.11. - 07.12.2014 "Die Seele weiß den Weg" - Selbstfindungs-Seminar auf Bali

„Erleuchtung besteht in der absoluten Kooperation mit dem Unausweichlichen.“ Antony de Mello