

Das Patentrezept des Glücks

Man muss den Anspruch, glücklich werden zu wollen, loslassen, um glücklich werden können.

Solange man den Anspruch hat, glücklich zu werden, stellt man Bedingungen ans Glück, was bedeutet das etwas fehlt, denn man ist ja nicht ganz, sonst würde man ja nicht glücklich werden wollen, man ist also in einem permanenten Zustand des Mangels, wenn man versucht, glücklich zu werden. Hört man damit auf, es zu versuchen, gelingt es automatisch sofort, weil man merkt, dass man immer schon genug war und die Realität deiner Träume immer schon existiert hat, man war nur zu beschäftigt und abgelenkt, um das erkennen zu können, weil man zu sehr versucht hat, glücklich zu sein. Doch indem man die Vorstellung vom Glück aufgibt, aufhört in der Dualität und den Kategorien und Systemen zu leben, die der Verstand schafft und mit denen wir uns schließlich identifizieren, wird schließlich erkennbar, dass zwischen der wahrhaftigen Wirklichkeit und unseren kulturellen Repräsentation derselben ein Raum existiert, ein Spalt des Bewusstseins, der es uns ermöglicht die Erfahrung des Glücks zu machen, die immer schon da ist.

Alle Vorstellungen vom Glück erzeugen den begrenzten Zustand des Glücklich-sein-Wollens, der uns den direkten Weg ins Unglück ebnet.

Es gibt hingegen zwei ganz simple Schritte, die dir (aus einer ganz rationalen und wissenschaftlichen Perspektive der positiven Psychologie) unmittelbar die Schnellstraße ins Glück ebnen - **die Ungebundenheit, die den Zustand der Freiheit erzeugt und die Dankbarkeit, die den Zustand der Verbundenheit erzeugt.** Die Praxis der ungebundenen Dankbarkeit erzeugt also schließlich einen Zustand der freien Verbundenheit, in dem man die Fülle der Wirklichkeit in ihrer Ganzheit erleben darf, sich dabei jedoch zugleich in keinerlei Abhängigkeitsverhältnis zum ewigen Strom der Zeit und des Wandels begibt.

Die freie Verbundenheit, die ungebundene Dankbarkeit oder auch die loslassende Liebe erzeugt also einen Zustand der Kohärenz und Harmonie, in dem das Bewusstsein sich in der heiligen Dreifaltigkeit von Denken, Fühlen und Handeln, also in der Emotion, der Kognition und der Volition, in den Gedanken, in den Gefühlen und in seinem Handeln als eine konsistente und in die Wirklichkeit integrierte Einheit erlebt. Hierbei befindet sich das Gehirn aus der neurobiologischen Perspektive in einem Zustand, in dem die Ströme der Gehirnwellen meist synchron sind und die Synapsen und Neuronen ein zusammenhängendes, wunderschönes Team bilden, das an einem Strang zieht. Das ist, was ich unter wahrhaftigem Glück erlebe, den paradoxen Zustand der vernünftigen Erfahrung.

Namaste