

## Die Suche nach Glückseligkeit – eine Kontemplation

*Folge diesen Gedanken ohne Dich zu stressen. Du musst es nicht verstehen sondern nur ruhig lesen ... Genieße das Lesen als eine Reise ...*

Wünschen wir uns nicht alle beständiges dauerhaftes Glück ausgedrückt durch Gefühle von Freude, Glückseligkeit und Frieden?

### **Wer wünscht sich nicht glücklich zu sein?**

Wünscht sich jemand wirklich Unglück, Leiden und Verzweiflung?

Nein. Wir wünschen uns doch alle Glück. In diesem Aufsatz meine ich mit dem Wort „Glück“ nicht den statistischen Zufall beim Glücksspiel sondern die grenzenlose Freude des Seins. Glückseligkeit.

### **Nun: Wo ist das Glück?**

Eigentlich gibt es doch nur 2 Richtungen in denen ich suchen kann und wo es sein kann.

- 1. Außerhalb von mir – in der Welt ... oder**
- 2. In mir**

Interessant eigentlich, dass wir alle einen großen Teil unserer Zeit immer außerhalb von uns gesucht haben.

### **Außerhalb von uns suchen wir das Glück in**

**Sicherheit** wie z.B.

- materieller Art durch Schutz eines Hauses, Kleidung, Nahrung ... was größtenteils durch finanzielle Sicherheit abgedeckt werden kann
- emotionaler Art durch Freunde, einen Liebespartner, durch Kinder durch ein soziales Netzwerk, durch Anerkennung

Die Suche nach Macht deckt emotionale wie auch materielle Sicherheit mit ab. Haben wir unser Bedürfnis nach Sicherheit einigermaßen abgedeckt suchen wir das Glück oft im

**Vergnügen** wie z.B. in

- Genuss von Essen, Teurer Kleidung, Konsum, Traumurlaube, Sex, Alkohol, Drogen, Sport wie Bungee-Jumping, Spielen, Entertainment jeglicher Art ...
- Die Liste ist endlos

Um weiter zu machen lass uns die Dinge die uns im Außen begegnen wie z.B. ein Haus, Kleidung, Essen, Liebespartner, Anerkennung, Traumurlaube, Sex, Drogen, Spiel, Konsum

mal als ein Objekt bezeichnen. Lass uns all diese Dinge und Erfahrungen mal als Objekte bezeichnen, die ich, das Subjekt, durch meine Sinne erfahre und damit konsumiere.

**Das Glück kann entweder außerhalb von mir sein (also in „Objekten“) oder in mir.**

**Kann das Glück in Objekten sein?**

Wenn das Glück in einem Objekt gespeichert wäre, dann müsste dasselbe Objekt, jeden glücklich machen. Oder nicht?

Das bedeutet:

- derselbe Traumurlaub nach Italien in genau derselben Ferienwohnung müsste jeden glücklich machen
- Bungeejumping müsste jeden glücklich machen – die Oma und das Sport-Ass
- Dieselbe Kleidung müsste jeden glücklich machen – den konservativen Opa wie den flippigen Raver-Rapper

Je mehr man darüber nachdenkt, umso absurder erscheint der Gedanke, dass das Glück in einem Objekt außerhalb von mir gespeichert sein kann.

**Nein das Glück kann nicht im Objekt im Außen gespeichert sein.**

Ich sauge das Glück also nicht aus dem Objekt heraus. So kann es nicht funktionieren

**Der Mechanismus des „Glückempfindens“ muss also anders ablaufen.**

**Wie funktioniert dann dieser Mechanismus und wieso fühlt es sich aber dann so an also ob die „Objekte“ im Außen mir Glück geben?**

Es beginnt alles mit Angst oder mit Verlangen was im Prinzip dasselbe ist, denn Angst ist nur das Verlangen das zu vermeiden, wovor ich Angst habe. Ein Beispiel: Ich habe Angst vor Einsamkeit also habe ich ein Verlangen nach Partnerschaft, um Einsamkeit zu vermeiden.

Nun spinnen wir dieses eine Beispiel etwas weiter. Basierend auf meinen Prägungen habe ich das bewusste oder unbewusste Bild meines Traummannes oder meiner Traumfrau. Nun sehe ich ein „Objekt“ was diesem Bild entspricht und ein Verlangen breitet sich aus und erzeugt Unruhe, Wünsche und rastlose Begierde. Meine Gefühle und mein Verstand spielen verrückt und ich begehre diese Person kennenzulernen. Dieses Auf und Ab der Gefühle endet dann mit dem Besitz oder Konsum des Objektes ... in unserem Beispiel z.B. der erste Kuss. Also wenn ich das Objekt der Begierde besitze oder „konsumiere“ erlebe ich Glück ...aber wieso?

**Das Erlangen des Objekts sorgt für das Verschwinden des Verlangens oder der Angst und wenn der Geist dann plötzlich dadurch vollkommen still ist, überflutet das Glück, dessen Quelle ich bin, den Geist.**

**Da das zeitgleich zu passieren scheint, verbinde ich fälschlicherweise das Glücksgefühl mit dem Objekt im Außen.**

Zeit anzuhalten und diesen Mechanismus selber zu überprüfen. Ist es nicht so?

In der Stille eines vollkommen ruhigen Geistes spiegelt sich das Glück das ich selbst bin.

**Das Glück ist also in mir und nicht außerhalb von mir.**

Also wenn ich das wirklich zweifelsfrei verstehe, sollte ich das Glück nicht mehr im Außen suchen sondern in mir. Es macht doch dann eigentlich keinen Sinn mehr in materiellen Objekten nach Glück zu suchen wie ein Bettler nach Brotkrumen, wenn ich eigentlich selber die Quelle allen Glücks bin. Wenn ich das wirklich verstanden habe, werde ich vom materiellen Sucher zum spirituellen Sucher. Denn ich gebe die Suche nach dem Glück im Außen auf und suche nach dem Glück - in mir oder durch mich Selbst.

Nur wenige machen wirklich diesen Schritt. Viele haben ihre Zweifel und suchen weiterhin das Glück in den Objekten (sie wollen Glück aus einer Partnerschaft oder einem Beruf) und wollen aber am besten gleichzeitig spirituell sein. Nur ist es so: Wenn ich die Suche im Außen nicht wirklich aufgegeben habe, verfolge ich die Suche in mir nur halbherzig.

**Nun das klingt ja toll, aber wenn das Glück in mir ist, wieso spüre ich dann das Glück nicht dauernd? Was muss ich tun, damit ich dauerhaft Zugang zum Glück bekomme?**

**Also da gibt es zwei Theorien, die zu überprüfen sind:**

**Die erste ist: Das Glück ist in mir, aber ich muss etwas „spirituelles“ tun, um Zugang zu dieser Quelle des Glücks zu erhalten.** Ich muss quasi die spirituelle Tür dazu öffnen. Die große Mehrheit aller spirituellen Wege bietet dafür alle Arten von spirituellen Übungen an, um durch eine Handlung Zugang zu der Glückspforte zu erhalten.

Die Übungen haben viele Namen: z.B. ZaZen, Meditation, Atemübungen, Pranayama, Konzentrationsübungen, Chakren-öffnen etc.etc. Die Liste ist endlos. Das Ziel ist immer mich mit diesem Glück zu verbinden. Auch für dieses Glückspforte gibt es dann viele Namen: Erleuchtung, das Absolute, Sahaja-Samadhi, Buddha-Natur etc etc..

**Die Idee dass ich getrennt bin von diesem Glück und mich durch eine andere Handlung mit ihm verbinden kann, geht jedoch von einer getrennten, dualistischen Welt aus.**

Die Annahme ist dann: Ich bin grundsätzlich realerweise getrennt von diesem Glück und muss diese Pforte durch eine Handlung erreichen. Wenn die Welt aber nicht-dual ist, das bedeutet wir alle sind hier ein großes Ganzes, dann macht der Gedanke einer Verbindung keinen Sinn. Denn wenn die Welt nicht-dual ist, bin ich schon mit allem eins und nicht getrennt. Mit wem soll ich mich verbinden, wenn ich das einzige bin was es gibt?

Im Vedanta gibt es verschiedene Arten zu erkennen („Ursache-Wirkung-Lehre“ oder „Lokation eines Objektes-Lehre“), dass die Welt nicht-dual ist. Darauf werde ich jetzt aus

Platzgründen nicht näher eingehen. Aber auch die westliche Wissenschaft hat schon durch die Quantenphysik erkannt, dass diese Welt ein großes Ganzes ist. Es ist eins, es erscheint nur getrennt.

Wenn die Welt nicht-dual ist und alles ein großes Ganzes, dann kann ich nicht getrennt vom großen Ganzen sein. Ich bin das große Ganze. Ich bin also selbst die Quelle allen Glücks. Ich bin das Glück.

**Wenn die Welt nicht-dual ist, dann bin ich nicht getrennt von der Quelle des Glücks. Ich bin die Quelle des Glücks und kann durch eine Handlung nicht das werden, was ich schon bin.**

Anders ausgedrückt, wenn ich z.B. lebendig bin, kann ich nicht durch eine Handlung lebendig werden. Wenn ich schon einen Kopf habe, kann ich nicht durch eine Handlung einen Kopf bekommen.

**Wenn ich dennoch leide bedeutet das: Ich bin das Glück, aber ich verstehe es nicht, erkenne es nicht und kann diese Tatsache deshalb nicht wertschätzen.**

Das bedeutet dass ich nicht vor der Herausforderung stehe die richtige spirituelle Handlung auszuwählen (z.B. „Mach ich nun Zen-Meditation oder Kundalini Yoga, oder die Sedona Methode oder etc.“...) sondern ohne Zweifel zu erkennen wer ich wirklich bin. Ich bin auf der Suche nach mir Selbst.

**Die zweite Möglichkeit – und das ist was Vedanta behauptet- ist:**

**Ich bin schon das was ich suche. Ich „werde“ sozusagen die Quelle des Glücks in dem ich ohne Zweifel erkenne, dass ich in Wirklichkeit schon immer die Quelle allen Glücks war.**

**Dies bedeutet absolute Freiheit von Leiden durch Selbsterkenntnis.**

**Nun wenn ich momentan noch nicht erkennen kann, wer ich wirklich bin und dies wertschätzen kann, benötige ich ein passendes Mittel bzw. Instrument zur Selbst-Erkenntnis.**

Aber alle meine bisherigen normalen Instrumente der Erkenntnis können nur von mir getrennte Objekte erkennen:

- Das Auge, das Ohr die ,Zunge, die Nase und der Tastsinn sind für das Erkennen von grobstofflichen physikalischen Objekten zuständig und
- der Verstand und das Herz (bzw. das Gemüt) sind zum Erkennen von feinstofflichen Objekten wie Gedanken und Gefühlen zuständig.

Aber mit welchem Instrument kann ich mich selbst erkennen? Bildlich gesprochen: Wie kann das Auge sich selbst sehen, wie kann das Ohr sich selbst hören?

**Vedanta ist dieses Mittel zur Selbsterkenntnis.**

Es ist das Wissen am Ende allen Wissens. (*Veda* bedeutet Wissen, und *Anta* bedeutet Ende)

Vedanta hat nur einen einzigen Zweck.

Alle Missverständnisse, alle falschen Konzepte über uns Selbst aufzulösen.

Vedanta ist nicht die Vision einer erleuchteten Person sondern besteht aus den kollektiven Erkenntnissen von hunderttausenden von Mystikern, Sehenden (sogenannten *Rishis*) und Weisen.

Diese kollektiven Erkenntnisse und Lehren wurden über tausende von Jahren hinweg perfektioniert (manche Historiker sprechen von über 8.000 Jahren) und von allen persönlichen Färbungen der Weisen befreit. Diese Unpersönlichkeit ist wichtig, damit der Suchende nicht von der persönlichen Interpretation von einzelnen „Lehrern“ abhängig und damit auch von den Lehrern abhängig ist. Vedanta ist unpersönliches Wissen.

Unpersönliches Wissen ist wichtig: Ein Beispiel: Wenn ich mit  $E=MC^2$  eine Raketenflugbahn berechnen will und Menschenleben auf dem Spiel stehen, ist es von Vorteil nicht von der persönlichen Interpretation eines Lehrers z.B.  $E=MC^3$  abhängig zu sein.  $E=MC^2$  ist unpersönliches Wissen.

Somit ist Vedanta das kollektive unpersönliche Wissen unser aller Selbst, das uns hilft unser wahres Selbst zu erkennen und uns vom Unwissen über unser wahres Selbst zu befreien.

Vedanta basiert auf folgenden Grundannahmen: Die Welt ist nicht-dual, Leiden ist schlecht, wir alle wollen frei sein von Leiden - und Selbsterkenntnis ist der Schlüssel zu dieser Freiheit (*Moksha* genannt).

Denn Du – Dein wahres Selbst- bist immer vollständig, vollkommen, frei und die Quelle aller Freude. Du bist einfach gesagt: Immer in Ordnung.

OM