



Von der Kunst bedingungslos glücklich zu sein

Die Sucht hinter allen Süchten ist, ständig etwas zu suchen, das glücklich macht, anstatt damit aufzuhören sich selbst unglücklich zu machen.



Es ist eine der schwierigsten und gleichzeitig leichtesten Übungen. Sieht man sich Kinder, vor allem Kleinkinder an, scheint es so simpel. Andererseits gelingt es im Erwachsenenalter kaum jemandem.

Einfach glücklich sein, egal was rund um einem ist. Egal was passiert und wie das Leben spielt.

Gleichzeitig ist es das Einzige, das wir immer wollen.

Schon merkwürdig.

Das Hunaprinzip ALOHA bedeutet auch: „lieben heisst glücklich sein mit ..“. Indirekt besagt das ja, dass glücklich sein mit Liebe gleich zu setzten ist, also das Herz ist offen und ich bin in harmonischer Verbindung mit allem, beinahe verliebt in die Welt und in mein Leben.

Super, genau das will ich! 10 Päckchen täglich bitte, liebes Universum!

Und eigentlich ist es das einzige, was ich brauche – oder?



Mein Verstand ist doof, denn er erzählt mir haufenweise andere Dinge. Umstände, die sich ändern sollen, damit ich glücklich bin. Leute die etwas tun sollen, um mich glücklich zu machen. Und auch mein Handeln soll so und so sein, damit ich mit mir zufrieden und im Einklang sein kann. Selbstliebe brauche ich angeblich, Selbstwert und spirituelles Wachstum.

Dann klappt alles und wird wunderbar, versprechen die Werbungen der Seminare im Internet.

Ich halte das für ein Gerücht. Es ist einfach nicht logisch. Wenn ich all das brauche um glücklich zu sein, warum schaffen es dann kleine Kinder auch ohne?

Warum kann ein Meister auch ohne diese Krücken spirituell sein?

Ist das nicht wieder eine neue Form einer Bedingung an sich selbst?

Ich möchte bedingungslos glücklich sein.

Einfach so.

So wie früher.

Frei.

Die Wahrheit ist doch, dass ich genauso wie viele andere darauf konditioniert wurde, dass ich mich an Dingen und Ereignissen erfreuen soll. Und ich soll unzufrieden sein mit Situationen und Begebenheiten, die mir früher völlig egal waren. Ich wurde auf Kritik getrimmt, Fehler finden und vor allem: schlechtes Gewissen. Und meine „Erziehung“ war äusserst erfolgreich, denn trotz jahrelanger Versuche gelingt es mir heute noch immer nicht davon völlig frei zu sein.

Vor allem die Liste der Ansprüche an meine Person ist schier endlos, angefangen von meinem Körper, hin zu meinem Kontostand und natürlich meinen Fähigkeiten. All das wird ständig kontrolliert, bewertet und selbstverständlich bemängelt. Und ich kann nicht einmal den anderen die Schuld dafür geben, nicht einmal „der Gesellschaft“.

Wenigstens dieser Fortschritt ist mir geblieben, mich selbst für all diese Kritik verantwortlich zu machen.



Gottseidank.

Jetzt arbeite ich eben an mir und meinen negativen Gedanken, und das schon seit vielen Jahren. Deshalb kommt der Verstand natürlich mit der ganz offensichtlichen Frage daher: „Und wie lange bitte brauchst du noch dafür?“

Na super, gleich die nächste Kritik an mir.

Also rein ins konstruktive Denken: wenn ich glücklich sein will, dann brauche ich mich eigentlich nur dazu zu entschliessen. Vielleicht sollte ich mich so oft wie möglich daran erinnern, damit ich nicht wieder in meinen Pessimismus kippe.

Was ganz klar ist, ist diese Abhängigkeit von äusseren Umständen, die ich mir wie ein Süchtiger jahrelang angewöhnt habe. Und die ich jetzt gerne so schnell wie möglich los werden möchte.

ich bin nicht allein

Scheinbar sind wir ja alle so erzogen worden: Schau was rund um dich passiert und reagiere mit deinen Emotionen darauf. Freu dich oder block es ab.

Und merk dir die Faktoren, die zu unerwünschten Ergebnissen führen so lange wie möglich und schütze dich vor ihnen so gut es geht. Am besten mit einem heftigen Abwehrmechanismus oder einer ganz dicken Mauer.

Und wenn es dir schlecht geht, dann kauf dir etwas Schönes oder iss etwas. Oder jammere deinen Freunden die Ohren voll.

Klingt nach DER Anleitung zum Unglücklichsein, wie wir das seit Generationen weiter geben.

Hokusposkus Fokus!

Selbst in diesem Artikel bin ich schon wieder bei dem gelandet, was ich eigentlich gar nicht will. Also ganz schnell hin zur Alternative und der neuen Ausrichtung für ein glückliches Leben.



1. Ich will glücklich sein, egal was passiert oder wer ich bin
2. Ich will hauptsächlich darüber nachdenken, wie gut ich mich fühle
3. Ich möchte anderen dadurch eine Inspiration sein, egal wie sie sind.
4. Konkrete Ereignisse kann ich positiver sehen, wenn ich glücklich bin.
5. Das Leben ist zu kurz um wieder anders zu leben, denn das habe ich lange genug ausprobiert.

| Bedingungsloses Glückseinkommen für jeden!

Aloha,
Susanna

P.S.: Natürlich ist es auch sinnvoll Ersatzgedanken für all die Selbstkritik zu finden und zu „installieren“. Für mich am besten funktionieren Louises Hey Affirmationen (101 Powergedanken) oder auch einfach nur das Wort „wurscht“ (egal) anstelle jeder Bewertung einzusetzen. Aber auch andere Sätze wie „Wie will ich mich jetzt fühlen?“.

P.P.S.: und natürlich Meditation, Meditation, Meditation!

P.P.P.S.: und natürlich Musik: