

DANKBARKEIT ALS SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Ein Beitrag zur Steigerung des Glücksbewußtseins

von Miroslav Großer

Na, heute schon gedankt? Wofür, fragst Du? Ja, such Dir was aus! Schau Dir Dein Leben an und fang einfach mal an zu danken, was auch immer Dir einfällt, wofür Du gerade dankbar bist. Du wirst sehen, dass Du viele Gründe findest, jetzt dankbar zu sein; einfach durch die Ausrichtung Deiner Aufmerksamkeit auf all das, wozu Du sagen kannst: „Ja, da bin ich wirklich dankbar dafür, dass das so ist in meinem Leben.“

Dieses Ja zum Leben ist das gleiche Ja, um das es immer wieder in der Liebe geht und beim Frieden, bei der ehrlichen Wahrnehmung der Wahrheit und auch beim Glück.

Denn Glück ist nichts anderes als das 100%ige JA zu dem, was jetzt gerade ist.

Wenn wir glücklich sind, dann ist da kein einziges Prozent mehr in uns, dass etwas anderes will als das, was *jetzt* ist.

Glück ist sozusagen die Übereinstimmung von innerer und äußerer Wahrheit.

Und wir haben sowohl die Möglichkeit, unsere innere Wahrheit mit der äußeren Realität in Übereinstimmung zu bringen, als auch die Möglichkeit, die äußere Realität nach unserer inneren Wahrheit zu formen. Die dritte Variante, bei der wir jetzt schon glücklich sein können (und nicht erst nach gewissen Veränderungen, die ja immer auch Zeit brauchen), geht davon aus, dass unsere innere Realität schon in Übereinstimmung mit der äußeren Realität *ist*.

(Dafür sprechen die spirituellen Lehren vieler Traditionen, die sagen: Alles ist eins. Wie innen, so außen. Alles ist vollkommen, hier und jetzt. Wir sind Mitschöpfer unserer Realität, Was wir gesät haben, das ernten wir. usw. usf.)

Deswegen geht es eben nicht allein um das JA zu allem, was im Außen gerade so ist. Sondern gleichzeitig um das JA zu allem, was *in* mir ist. Und dass kann alles mögliche sein, von Wut, Ärger und Unzufriedenheit, bis hin zu einer sehr großen Veränderungsabsicht dem Aussen gegenüber! Das wirklich große Ja zum Leben, bezieht also all das mit ein. Sogar den von uns Menschen so oft empfundenen Widerspruch, die Diskrepanz zwischen unserem Innen und dem sogenannten Außen. „Warum sollte ich?“ fragst Du vielleicht.

Weil dieses große JA zum Leben genau der Raum der Liebe ist, in dem alles wachsen und sich verwandeln kann in sein höchstes Potential hinein. Kannst Du Dir selbst dieses große JA, diesen Raum bieten, in dem Du Dich sicher und geborgen und geliebt fühlst jederzeit und unter allen Umständen? Liebe Dich selbst und Deinen Nächsten meint auch: Sei glücklich mit Dir selbst *und* mit allen und allem um Dich herum.

Liebe und Glück sind nämlich sehr verwandt miteinander. Auf Hawaii gibt es einen schönen Gruß, der das deutlich macht. ALOHA bedeutet nämlich: Lieben heißt glücklich sein mit...

Hier haben wir eine einfache Definition für Liebe gefunden, die den Aspekt der Freude betont, der alles leicht werden lässt. Denn wenn wir es schaffen, uns einfach an der Tatsache zu erfreuen, dass etwas oder jemand überhaupt da ist, dann beginnt die Liebe schon zu fließen. Im Umgang mit Kindern und Babys lässt sich das gut üben.

Der Trick, den ich jetzt hier präsentieren möchte, um unser Glückserleben und damit auch unseren Liebesfluß beständiger werden zu lassen, entstand aus folgender Überlegung:

Wie kann ich jemals wirklich frei werden, sein und bleiben, wenn ich mein Glück abhängig mache von bestimmten Umständen oder Verhaltensweisen, egal, ob sie nun mich selbst oder meine Umwelt betreffen? Oder anders formuliert:

Was lässt mich glücklich, frei und liebend zugleich sein!?

Die Antwort ist praxiserprobt und funktioniert (bei mir) unter allen Umständen:

Ich erfreue mich an der Tatsache des Lebens selbst. (Punkt !)

Ich bin glücklich, dass ich bin. (Punkt !)

MIROSLAV GROßER – DANKBARKEIT ALS SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Ich bin dankbar für das Geschenk der Erfahrung an sich. (Punkt !)

Denn das macht doch unser Leben essentiell aus:

- , dass wir überhaupt am Leben sind
- , dass wir diesen wunderschönen Körper haben, um damit sinnliche Erfahrungen jeder Art machen zu können, ja zu dürfen
- , dass wir SIND im existentiellen Sinne, WAS FÜR EIN GESCHENK!!!

So gibt es Grund zur Freude und zur Dankbarkeit unter allen Umständen und in allen Situationen, wenn wir einfach das Geschenk des Lebens selbst bejahen und annehmen.

Und solchermaßen glücksbeseelt gehen auch alle schöpferischen Veränderungen viel leichter von der Hand, probiere es mal aus...

So wünsche ich Dir, liebe Seele, von ganzem Herzen, das ganze Glück des Lebens, das schon freudig und geduldig darauf wartet, von uns gefeiert zu werden.

In diesem Sinne

ALOHA

in Lebensglück und Dankbarkeit

Miroslav Großer

Tel: 030-69 50 30 41

miroslav@stimmlabor.de

www.stimmlabor.de

Einzel-Coachings für Ganzheitliche Stimmentfaltung und Schöpfer-Bewußtsein,

Konzerte und Seminare für Obertongesang und Stimme. Aktuelle Informationen erhalten Sie bei Zusendung Ihrer email-Adresse und dem Betreff: Verteiler