

Glück

"Das Glück ist im Grunde nichts anderes als der mutige Wille, zu leben, indem man die Bedingungen des Lebens annimmt"

Maurice Barrès (1862 - 1923)

Im Buthan wurde das Glück zum wichtigsten Staatsziel ernannt. So sagte der König Buthans in den 70er Jahren: "Das Bruttonationalglück ist wichtiger, als das Bruttoinlandprodukt."

Aber was ist Glück eigentlich?

Vor 900 Jahren wurde mit dem mittelhochdeutschen Wort "Gelücke" (Macht des Schicksals) das gute Ende eines Ereignisses benannt.

Heute ist Glück laut Duden eine angenehme und freudige Gemütsverfassung, ein Zustand innerer Befriedigung und Hochstimmung.

Glück ist zum einen ein Zustand der Freude, ein Zustand der Befriedigung. Zum zweiten ist Glück auch die Bezeichnung für das Eintreffen eines günstigen Ereignisses. Das Streben nach Glück gehört laut amerikanischer Verfassung zu den Menschenrechten.

Yoga sagt, dass jeder Mensch tief im Inneren glücklich ist, ja dass die Natur des Menschen selbst Freude, Glück, ist. Das Gesetz des Karma besagt, dass es keinen Zufall gibt, weder einen glücklichen, noch einen unglücklichen: Es geschieht, was langfristig gut ist - und uns zum höchsten Glück führt. (nach YogaWiki)

Was macht glücklich?

Im "World Book of Happiness" zählen Forscher Faktoren für Glück auf:

- eine stabile Liebesbeziehung
- Gesundheit
- ein den eigenen Fähigkeiten entsprechender Beruf
- Freunde
- Kinder und
- Geld für Grundbedürfnisse.

Das Glück deines Lebens wird bestimmt von der Beschaffenheit deiner Gedanken.

Marc Aurel, röm. Kaiser, 121-180

Was können wir für unser Glück tun?

Das große Geheimnis des Glücks ist, dass es zu 90 % vom Inneren eines Menschen abhängig ist. Wir müssen unser Inneres positiv strukturieren, wenn wir in unserem Leben glücklich sein wollen.

Yoga kann und ist uns dabei ein guter Begleiter und Ratgeber.

So gibt es zwölf Schritte zum Glück, die nach dem Prinzip von Vinyasa Krama, die innere Haltung positiv gestalten und stabilisieren.

- 1. Setze dir ein Ziel**
„Sankalpa“: eine Absicht, ein Ziel, eine Vision oder einen Lebensraum zu formulieren und zu verwirklichen, gibt das Gefühl von Glück.
- 2. Verpflichte dich dem Ziel**
Sich den eigenen Ideen zu verpflichten heisst im Yoga `Pratibaddhata` .
Es bedeutet auch, mit etwas verbunden zu sein.
Frage dich hier kritisch, ob es wirklich DEIN Ziel ist und bleibe dran.
- 3. Bleibe dran**
„Abhyasa“: kontinuierliches Üben ist ein zentraler Begriff im Yoga.
Es geht um das stetige Wiederaufgreifen seiner Aufgabe, seines Ziels und der Bemühung zum Erreichen des Ziels.
- 4. Würdige dein Tun**
„Mudita“: Mitfreude und Anerkennung bedeutet sich für sich selbst sowie für andere zu freuen. Damit verbunden ist der Wunsch, dieses Wohlbefinden zu erhalten und zu stärken.
- 5. Stelle das Gute und Gelungene in den Vordergrund**
„Bhavana“: die Fähigkeit, sich etwas vorzustellen und als inneres Bild so zu gestalten, dass es förderlich, heilsam und aufbauend wirkt. Innere Bilder unterstützen die mentale Kräftigung des Guten und Gelungenen.
- 6. Lass dich vom Glück finden**
„Ishvara Pranidhana“: sich einer Kraft hinzugeben, die außerhalb von einem liegt und gleichzeitig tief in einem verankert ist. Auch bedeutet es, anzuerkennen, dass wir nicht alles, was geschieht, verstehen können und manches nicht in unseren Händen liegt.
- 7. Stärke deine Stärken**
„Virya & Ojas“: Virya meint unsere Heldenhaftigkeit und den Mut, mit dem wir uns tatkräftig der Welt stellen. Ojas die spirituelle Kraft, die uns Wohlbefinden und eine stabile körperliche Verfassung schenkt.
- 8. Öffne dich der Freude**
„Flow“: Ein Flow ereignet sich, wenn sich die an uns gestellten Anforderungen und unsere Fähigkeiten in anregender und auch herausfordernder Weise entsprechen.
- 9. Kultiviere Dankbarkeit**
Auch wieder „Mudita“ (Freude, Freundlichkeit) im Sinne von Wertschätzung und Dankbarkeit. Dankbarkeit macht nachweislich glücklich, sie vertieft unsere Beziehungen und fördert gegenseitige Unterstützung.
- 10. Pflege soziale Beziehungen**
Verbringe so viel Zeit wie möglich mit den Menschen, die dir besonders nahestehen.

11. Kultiviere Liebe & Verbundenheit

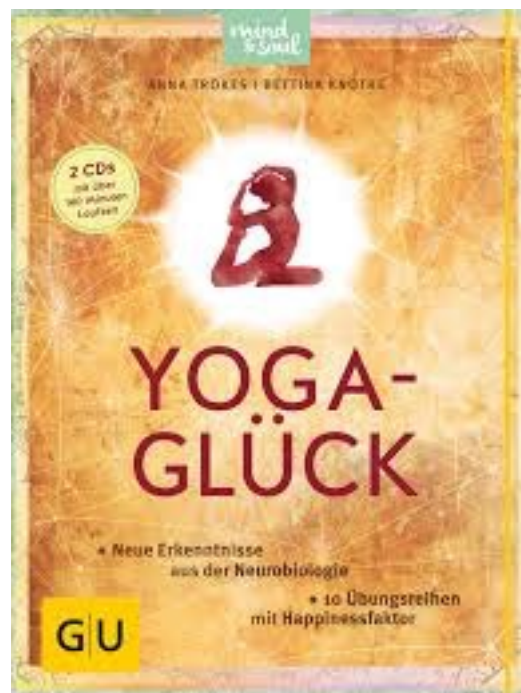
„Maitri“ im Sinne von Güte, liebevolle Zuwendung, Wohlwollen und Liebe und Karuna, der Empathie.

Lass alles, was dir geschieht durch den Filter von aktiver Aufmerksamkeit, Zugewandtheit, Wohlwollen und Mitgefühl fließen.

12. Lerne zu verzeihen

Verzeihen lebt von vielen Momenten des Innehaltens und davon, immer wieder Abstand zu gewinnen. Verzeihen schafft die Voraussetzung für eine ganz zentrale, dein Glück enorm steigernde Fähigkeit: das Loslassen. Hier findest du zu dir selbst zurück, bist wieder in der Lage dich mit dir selbst anzufreunden. Denn nur das, was du dir selbst gewährst, kannst du auch anderen entgegenbringen.

Entnommen aus dem sehr empfehlenswerten Buch „Yoga-Glück“ von Anna Trökes und Bettina Knothe



Yoga kann uns durch die körperliche Erfahrung und geistige Ausrichtung zum Erleben aller Aspekte von Glück verhelfen:
gelebte Achtsamkeit, Dankbarkeit, Weite, Leichtigkeit, Kraft, Mitgefühl, Mitfreude, Ruhe, Freude, Geduld, Nachsicht, Wohlwollen und Selbstliebe.