

# Gelassenheit

Die Spanne des Lebens bietet dem Individuum alle Möglichkeiten, sich dem Gelassen-Sein zu nähern. Vom totalen Verhaftet-Sein im egozentrischen Wahn bis hin zur vollendeten Lebenskunst hoher Gelassenheit. Es ist ein stufenreicher Weg dorthin und jede so erreichte Ebene des Gelassen-Habens verstärkt das Sehnen, das Bedürfnis nach mehr.

Es sind im Wesentlichen zwei Wege in der Meditation, die zu innerer Ruhe, dem Zustand des gesammelten Geistes führen: Die konzentrierte Meditation auf einen Gegenstand, Laute, auf Worte, einen Ton, auf eine Tätigkeit, auf Gedanken gerichtet, und die Meditation auf innere Ruhe, den gesammelten Geist. Zum spirituellen Weg, und hier besonders über Meditation, finden wir im Buddhismus und in der westlichen Mystik ein inzwischen schier unüberschaubares Schrifttum.

Mit diesen Hinweisen wollen wir zu bewussten spirituellen Üben im täglichen Leben anregen und dazu verhelfen, fördernde Bedingungen für das Entstehen innerer Ruhe und Gelassen-Sein zu schaffen.

1. Bewusste und beharrliche Arbeit an sich selbst durch Meditation und immerwährendes Üben im täglichen Leben sind Ziel und Weg spirituellen Strebens. Innere Ruhe und Gelassen-Sein sind das Höchste, das ein Mensch erreichen kann.
2. Der Anteil der nach außen gerichteten Aufmerksamkeit sollte nicht größer sein als der nach innen gerichtete.
3. Wann immer nur möglich, fühlen Sie ihren Körper und seien Sie unbeteiligter Zeuge ihrer Emotionen und Gedanken. Der Körper braucht diese Aufmerksamkeit, und Gedanken, Gefühle, Ängste verlieren ihre Macht, wenn Sie wertungsfrei in ihrem Entstehen und Wirken beobachtet werden. Werden Sie zum stillen Betrachter ihrer Gedanken und ihres Verhaltens und Handelns.
4. Gefühle entstehen aus bewerteter Wahrnehmung, beziehungsweise bewertetem Erleben. Das ständige Gedankenspiel lässt sich durch unbeteiligtes Betrachten der Gedanken oder Konzentration auf das Augenblickliche auflösen.
5. Suchen und üben Sie innere und äußere Ruhe. In der Ruhe liegt die Kraft und in der Stille findet sich der Augenblick.
6. Üben Sie sich in Achtsamkeit. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie im Augenblick tun.
7. Leben Sie gesammelt im Augenblick. Nur in ihm sind die Wirklichkeit und die Kraft. Verschenden Sie keinen Gedanken auf das Unveränderbare.
8. Bei Demokrit finden wir den Rat, am besten bekommt es dem Menschen, wenn er so viel wie möglich sein Leben in frohgemuter Gelassenheit zubringt und sich so wenig wie nötig mißmütiger Stimmung überlässt. Dies wäre zu erreichen, wenn er seine Freude nicht bei vergänglichen Dingen suchte.
9. Gelassen-Sein und aktives Teilnehmen am Leben schließen einander nicht aus. Im Gegenteil, vom Grad des Gesammelt-Sein des Geistes hängt die Qualität der Wahrnehmung und der Tätigkeit ab. Leistung ist wesentlich Konzentration plus Fleiß.
10. Üben Sie sich im konzentrierten Zuhören, aber wiegen Sie ab, wem Sie wieviel von ihrer begrenzten Zeit und Konzentrationsfähigkeit geben wollen. Mit gesammeltem Geist zuzuhören ist eine schwierige, nicht lange aufrechtzuerhaltende Kunst. Gehen Sie damit mit Bedacht um. Seien Sie sich bewusst: Aufmerksam zuzuhören ist ein sehr wertvolles Geschenk. Achten Sie darauf, wie und was Sie und andere antworten, es ist aufschlussreich.
11. Körperliche Bewegung, Sport, gezieltes Training, Wandern, Gartenarbeit, Tanzen ist ein Schlüssel für Gesundheit, Leitungsfähigkeit, tiefen Schlaf, Glück, Ruhe und Gelassen-Werden. Optimal belastend, vielseitig und möglichst an frischer Luft sollte körperliche Bewegung zur täglichen Gewohnheit werden.

12. Auswählen, Zubereiten und Essen der Speise sollte unbedingt in lärmfreier, genussvoller, unabgelenkter und freudvoller Atmosphäre ablaufen. Zur Lebenskunst gehört auch, wie und was Sie zu sich nehmen. Es liegt Sinn in der Aussage: Du bist, was du isst.
13. Beobachten Sie, wie Sie in den verschiedenen Lebenssituationen reagieren und handeln. Lernen Sie sich dabei kennen und vergleichen Sie ihr Denken und Tun mit dem eines Gelassenen, sofern Sie sich das vorstellen können.
14. Ein schöner Augenblick ist frei vom Takt der Zeit. Glückseligkeit das sind ergriffen erlebte Augenblicke. Die Vollkommenheit besteht nicht in der Erkenntnis, sondern in der Stärke der Ergriffenheit.
15. Gelebtes Vorbild ist der beste Lehrmeister. Persönlichkeiten werden nicht durch schöne Reden geformt, sondern durch Arbeit und eigene Leistung.
16. Wie verhält sich ein gelassener Mensch in der Zeit? Der Dominikaner Heinrich Seuse antwortet darauf: Er lebt im gegenwärtigen Augenblick, ohne selbstsüchtigen Vorsatz und nimmt sein Höchstes wahr, sei es im Gewöhnlichen oder im Erhabenen.
17. Suchen Sie stets innere Ruhe. Alles, was sie davon abbringt, beobachten Sie, woher und weshalb es kommt, wie es entsteht, wirkt und vergeht. Schon allein dadurch wird es geschwächt und Ihr Streben nach gesammelten Geiste gestärkt. Gelassen-Sein ist das Höchste, was ein Mensch erreichen kann, richten Sie ihr Leben danach aus.
18. Was einer für sich selbst hat, was ihn in die Einsamkeit begleitet und keiner ihm geben und nehmen kann, das ist viel wesentlicher als alles, was er besitzt oder was er in den Augen anderer ist, lehrt uns Arthur Schopenhauer.
19. Bei Thomas von Kempen lesen wir: Wie glücklich und klug ist doch der Mensch, der keine andere Sorge kennt, als so zu leben, wie er im Tode wünscht gelebt zu haben.
20. Hängen Sie Ihre Identität nicht an Scheinbedürfnisse. Lassen Sie sich nicht von Angst und Negativität führen. Streitsucht, Aggression, Wut, Angst, Niedergeschlagenheit und so fort, sind die Folge von Ich-Identifikationen. In dem Maß, wie Sie in den Augenblick eintauchen, loslassen, schwindet das Ich, denn es kann sich nur in Vergangenheit und Zukunft manifestieren. Prüfen Sie es.
21. Wenn Sie eifersüchtig und neidisch sind oder einem Feind Schaden zufügen wollen, denken Sie über alle seine oder ihre Eigenschaften nach, anstatt ein Eintopfgericht der schlechten Eigenschaften dieses Menschen zusammenzukochen. Die meisten Menschen sind eine Mischung aus guten und schlechten Qualitäten; es ist sehr schwer jemanden zu finden, der in jeder Hinsicht schlecht ist, rät der Dalai Lama.

22. Marc Aurel ermahnt uns: Bei jeder Handlung frage dich: Wie steht diese zu mir? Werde ich nicht Reue über sie empfinden? Kurze Zeit noch und ich bin tot, und alles ist vorbei. Was suche ich noch mehr, wenn das vorliegende Werk das eines geistigen, zur Gemeinschaft bestimmten und Gott gleich-gestellten Wesens ist. Gewöhne dich, wenn möglich bei allem, was einer tut, bei Dir ausfindig zu machen: Worauf zielt dieser Mann mit dieser Tat? Fang mit Dir an und prüfe dich zuerst.

23. Üben Sie im täglichen Leben bei jeder sich bietenden Gelegenheit Achtsamkeit, innere Ruhe, Konzentration - das Fördern positiver Gedanken. Vereinfachen Sie ihr Leben, seien sie optimistisch und lachen Sie. Was uns ärgert, das beherrscht uns.

24. Achten Sie alle Lebewesen und alles Leben.

25. Einen Menschen zu lieben bedeutet, in Ergriffenheit alles zu tun und zu lassen, was für ihn gut ist.

26. In Thich Nhat Hanhs, Die Kunst des glücklichen Lebens, finden wir den hilfreichen Rat: Wer einem anderen helfen und eine Freude machen will, unterscheidet dabei nicht zwischen dem Helfer und dem, der hilft, dem Schenkenden und dem Beschenkten.

27. Münzen Sie widrige Umstände um in Kräfte, die ihre spirituelle Entwicklung unterstützen. Diese Methode ist sehr schwierig umzusetzen, aber sehr wirksam, wenn Sie sie erfolgreich einsetzen können, so der Dalai Lama.

28. Lernen Sie Wesentliches vom Unwesentlichen zu unterscheiden und befreien Sie sich von den Zwängen der Scheinbedürfnisse.

29. Zur täglichen Übung der Dalai Lama: 1. Wählen Sie sich einen Gegenstand der Meditation aus und fokussieren Sie ihren Geist darauf. Versuchen Sie Stabilität, Klarheit und Intensität zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Vermeiden Sie Schläffheit und Aufgeregtheit. 2. Alternativ hierzu: Erkennen Sie die grundlegende Natur des Geistes, unbefleckt von Gedanken, den Geist in seinem eigentlichen Zustand, reine Klarheit und reines Leuchten. Die wissende Natur des Geistes. Verbleiben Sie mit Achtsamkeit und Introspektion in diesem Zustand. Wenn ein Gedanke auftaucht, betrachten Sie nur die eigentliche Natur des Gedankens. Das wird dazu führen, dass der Gedanke seine Kraft verliert und sich von alleine auflöst.

30. Nichts ist selbstverständlich.



Dieter Voigt & Sabine Meck,  
Gelassenheit.