



*Wer nicht fröhlich
beginnt,
kann auch nichts
Fröhliches schaffen.
(Jean Paul)*

Spirituelle Meister der früheren Zeit begannen mit dem Verkünden ihrer Lehren grundsätzlich mit einem Witz um die Stimmung unter den Studierenden anzuheben. Denn der Meister wusste, dass fröhliches (echtes) Lachen seine Schüler auf eine höhere Ebene bringt – auf der höheren Ebene verlieren sie ihre Ängste und es geschieht ganz von allein, dass sich ihre Herzen öffnen.

Also will ich auch heute mit einem kleinen Witz beginnen:

Frau Müller erzählt ihrer Nachbarin: „Seit neuestem hat mein Fritzchen angefangen zu

meditieren.“ Antwortet die Nachbarin: „Na ja, immer noch besser als nur rumsitzen und nix tun.“

Wie schwer fällt es uns doch die Leichtigkeit des Lebens zu leben. Es ist eine der Eigenschaften, welche die meisten Menschen in ihrem Leben vermissen. Dabei ist die Leichtigkeit in jedem von uns vorhanden. Jeder Mensch hat diese Fähigkeit in sich!

Als mein Sohn während seines Studium in verschiedenen Ländern unterwegs war um Entwicklungshilfe zu leisten, war er immer wieder verwundert darüber wie fröhlich die ärmsten Menschen der Welt ihre Tage verbringen. Sie tanzen, sie lachen, sie singen. Es scheint, als wenn sie um einiges fröhlicher sind als wir, obwohl sie nicht wissen, ob sie Morgen noch genug zu essen haben, und ob ihre Zukunft und ihre Existenz gesichert sind. Was ist es, dass wir – denen es doch im Grunde sehr viel besser geht – so trist durchs Leben gehen?

Ich denke, es ist die Angst vor der Zukunft, die uns das Leben nicht unbeschwert leben lässt. Arme Menschen haben aufgehört darüber nachzudenken, was das Morgen ihnen bringt. Um ihr Leben bewältigen und ertragen zu können, haben sie sich angewöhnt im Hier und Jetzt zu sein – im Heute anzukommen und erleben, wie fröhlich der Moment sein kann.

Menschen, die um ihr Überleben schon mal gekämpft haben, die lange schwere Zeiten ertragen mussten, wissen, dass das Leben nicht kontrollierbar ist. Wir können uns noch so viele Gedanken über die Zukunft machen, alles versuchen abzusichern und zu planen, aber im Grunde wissen wir dennoch nicht, was Morgen geschieht.

Die Medien, die Versicherungsanstalten, die Werbung suggeriert uns – wenn wir nicht für das Morgen sorgen sind wir verloren. Ist das so?

Ja, natürlich in gewisser Hinsicht ist es beruhigend die eine oder andere Sache für später zu regeln, aber dann sollte es genug sein, dann sollten wir loslassen können.

Es ist nicht einfach in der heutigen Zeit uns von den Manipulationen der Umwelt frei zu machen - nicht einfach, aber dennoch möglich.

Wenn wir bewusst wahrnehmen, wo überall wir vom Außen in einen Zustand der Angst und Besorgnis gedrängt werden, ist das schon die halbe Strecke auf dem Weg in die Selbstverantwortung.

Es geht darum, dass wir uns die Verantwortung unseres Lebens nicht vom Außen aus der Hand nehmen und bestimmen lassen. Jeder von uns hat die Leichtigkeit und Fröhlichkeit in sich. Das Außen versucht es zu verdecken, denn mit der Angst der Anderen lassen sich viele Geschäfte machen und Geld verdienen.

Je bewusster wir bereit sind auf uns selbst zu achten, können wir die Sorgen über Bord werfen und beginnen wieder öfters zu lachen. Sorgen und Angst schwächt unser Gemüt, Leichtigkeit macht es stark. Bestimmt hat jeder schon mal einen Moment der absoluten Leichtigkeit und Sorglosigkeit erlebt. Dieser Moment kann ganz plötzlich ohne ersichtlichen Grund in einem explodieren.

*Die
Fröhlichkeit
des Geistes
ist ein Zeichen
seiner Stärke.
(Ralph Waldo
Emerson)*



Solche Erlebnisse habe ich sehr häufig – meistens wenn ich mit meinen Hunden in der Natur unterwegs bin. Plötzlich ist er da, dieser Moment der Fröhlichkeit, Unbeschwertheit, des Glücks und der Leichtigkeit. Ich frage mich dann, was geschehen ist, dass ich von einer Sekunde auf die andere frei bin von allen Sorgen und jedem Kummer? Was ist es, das uns

ohne ersichtlichen Grund auf höhere Ebenen trägt? Ich denke, es ist die Bereitschaft der Annahme des Glücks.

Und so bin ich sicher, in jedem von uns steckt die Leichtigkeit, das fröhliche Lachen, welches allen Kummer auslöscht. Und wenn wir die einzige Wahrheit mit unserem ganzen Sein erleben, dann ist es da – das Gefühl der Glückseligkeit. Und die einzige Wahrheit ist der jetzige Moment!

Zum Abschluss noch eine kurze Erzählung von John Lennon, der uns zeigt, wie nahe Kinder an dieser Wahrheit sind und wie leicht die meisten Erwachsenen diese vergessen:

„Als ich 5 Jahre alt war, hat mir meine Mutter immer gesagt, dass Fröhlichkeit das wichtigste im Leben sei. Als ich in die Schule kam, wurde ich gefragt, was ich sein will, wenn ich groß bin. Ich schrieb ‘fröhlich’. Sie meinten, ich hätte den Arbeitsauftrag nicht verstanden. Ich sagte ihnen, sie hätten das Leben nicht verstanden.“

(John Lennon)

Ich wünsche Euch allen die Bereitschaft für ein offenes Herz um die Wahrheit des Glücks und der Leichtigkeit zu leben.

Erinnert Euch an die Gabe Eurer Kindheit und beginnt den Tag mit einem Lachen.

HEIDI