

Nachhaltige Lebensfreude

Wege vom inneren zum äußeren Frieden

- Leseprobe -



„(...) In der Menschheitsgeschichte gab es immer wieder „Heilige“ oder Märtyrer, die ihr Leben für andere aufs Spiel setzten und dafür verehrt wurden und werden. Welches ist der Grund dafür, dass es immer wieder solche Leuchttürme der Menschlichkeit gibt? - In jedem Menschen existiert das gleiche Potenzial zum Heiligen, zum Helden. Nur ist dieses Potenzial unterschiedlich stark verschüttet bzw. aktivierbar. Am leichtesten aktivierbar ist es bei Fragen der „Gerechtigkeit“. Sind wir nicht alle allergisch gegen Ungerechtigkeiten oder verärgert, wenn wir das Gefühl haben, „abgezockt“ worden zu sein?

Wenn wir tief in uns hineinfühlen, wird uns klar: Am glücklichsten sind wir, wenn wir unserem Nächsten und unserer Mitwelt „Gutes“ zukommen lassen können. Diese nächstenliebende Einstellung schätzen wir am meisten an uns selbst. Das ist das Urmenschliche. Die Eingebundenheit des Einzelnen in das größere Ganze. Dieses Gefühl kann als Volksseele, Gott oder Spiritualität übersetzt werden - unsere Kraft- und Sinnquelle. Deshalb hat jeder Mensch das Ziel, ein guter Mensch zu sein, auch wenn er es in Wahrheit nicht ist. Wahr ist, was unsere Beziehungen und die Welt zukunftsfähig macht. Dabei können wir uns nicht selbst belügen. Tief in uns wissen wir, ob wir gute oder schlechte Menschen sind. Wir suchen Entschuldigungen. Die innere Stimme kann zwar ignoriert werden, doch zerbrechen wir mit der Zeit daran. Anders ausgedrückt: Wir können weglaufen, uns aber nicht verstecken. Das spirituelle Vorbild Eckhart Tolle beschrieb sein Schlüsselerlebnis, sich zu verändern, folgendermaßen: „Ich kann mit mir selbst nicht weiterleben.“ Er lebte nie im Jetzt, sondern immer in der Angst, etwas nicht bekommen oder schaffen zu können. Die meisten Menschen wollen dieses und jenes, in der Hoffnung, dass sich dann alles zum Guten wenden werde. Doch dieser Moment kommt nie. Dazu im Gegensatz lautet für Tolle die Glücksformel, seine ganze Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment zu legen. Nur im Jetzt können gesunde Beziehungen entstehen, da wir dann uns und anderen Menschen unsere ganze Aufmerksamkeit schenken, ohne etwas Bestimmtes erreichen oder haben zu wollen (...).

(Auszug aus dem Kapitel III. Ich und Lebensfreude)

www.mankau-verlag.de

Georg Lehle

Nachhaltige Lebensfreude

Wege vom inneren zum äußeren Frieden / Ein Ratgeber mit Erkenntnissen und Gedichten von Josef Sanftl; R. Mankau Verlag, Euro 12,90, ISBN 3-9809565-7-1