

Heute mach' ich
mir eine

Freude ...

TEXT ■ GERRIT KIRSTEIN

... und besuche mich selbst.
Hoffentlich bin ich daheim.“

Doch empfinde ich überhaupt Freude über diesen Besuch? Und welche Art von Freude könnte das sein?

D

er oben zitierte, feinsinnige Ausspruch stammt

nicht von einem selbstverwirklichten Yogi, sondern vom großen Münchner Kabarettisten, Komiker und Schauspieler Karl Valentin. In seinem klugen Gedanken liegt eine tiefe Weisheit.

Ich besuche mich gern, wenn ich weiß, dass mich in meinem inneren Zuhause Ruhe, Sicherheit, Wärme, Herzlichkeit und Freude erwarten. Wenn ich an meiner Eingangstür klinge - die übrigens nur von innen geöffnet werden kann -,

Foto: © Stock / Katers



dann hoffe ich, dass ich daheim bin und mich über diesen Besuch freue. Denn dann kann ich mit frohem Herzen die Tür öffnen. Das setzt aber voraus, dass ich mich eingehend mit mir beschäftige, im Einklang mit mir bin, meine Stärken und Schwächen kenne und mich grundsätzlich wohlfühle in dem Leben, das ich mit meinen Möglichkeiten und Fähigkeiten gestaltet habe.

Diese tiefe Sehnsucht, bei sich anzukommen, Ruhe zu finden, sich geborgen zu fühlen und einfach zufrieden zu sein, kennen wir wahrscheinlich alle. Unser Bedürfnis danach steigt, je hektischer und unruhiger die Welt um uns herum wird, und je mehr Leistung, Engagement und Konzentration von uns gefordert werden.

Ablenkung von sich selbst

Es gibt aber auch Menschen, denen der Gedanke Angst macht, sich selbst zu besuchen, Zeit mit sich zu verbringen und dabei ganz allein mit sich zu sein. Lieber beschäftigen sie sich mit zeitraubenden Tätigkeiten und oberflächlichen Beziehungen, stürzen sich in riskante Freizeitaktivitäten oder geben sich den unbegrenzten Möglichkeiten und Ablenkungen hin, die unsere moderne Medien- und Erlebniswelt bietet. Smartphone und Internet sind die verehrten und begehrten „Götzen“ unserer Zeit. Die Befriedigung, die wir Menschen durch die Beschäftigung damit erlangen, ist nicht nur kurzlebig und begrenzt, sondern kann auch in große Abhängigkeiten führen. Es ist ja auch viel einfacher, sich in einem immer wieder neuen, faszinierenden Kommunikationsstrudel treiben und sich mitreißen zu lassen, als sich um das eigene wahre Wesen zu kümmern. Da manche sich weit von ihrem Selbst entfernt haben, ist der Weg zurück beschwerlich – und wer weiß, was mich da erwartet.

Die Freude in unserem Inneren

Wen oder was werde ich wohl antreffen, falls ich mich doch

dazu entschließe, mich zu besuchen? Wenn ich befürchte, dass mich in meinem Kern nichts Freudiges oder Freundliches erwartet, habe ich auch keine Lust auf einen Besuch. Die Tatsache, dass viele Menschen denken, dass sie Freude nur im Äußeren, in der Beschäftigung und im Handeln finden können, ist ein Hinweis darauf, dass sie nicht wissen, welche Freuden in ihnen wohnen, dass sie den Weg dahin nicht kennen, oder dass sie Angst davor haben, eher etwas Unangenehmes, Enttäuschendes zu entdecken.

Ist das nicht verrückt, dass wir ein Leben lang eng mit uns zusammen sind und uns dabei vielleicht nie richtig kennenlernen? Und falls das vielen Menschen so gehen sollte: Könnte das ein Grund dafür sein, dass wir uns oft unzufrieden, nicht ausgeglichen, belastet und gestresst fühlen?

Tamas und Rajas

An manchen Tagen bin ich tatsächlich nicht bei mir daheim, möchte mich nicht besuchen und meine Tür öffnen, weil mein inneres Heim nicht aufgeräumt und gereinigt ist. Weil ich mir nicht die Zeit genommen habe, es freundlich, gemütlich und einladend zu gestalten. Manchmal vernachlässigen wir uns, und weil wir dann keine schöne, innere Heimat in uns spüren, haben wir wenig oder keine Lust auf einen Besuch.

In der indischen Philosophie der drei Gunas, der Eigenschaften der Natur, bedeutet diese Wahrnehmung, dass ich mich in Tamas, einem trostlosen, trägen, deprimierenden Zustand befinde, wo alles beschwerlich und freudlos ist, und der Alltag als Last empfunden wird. Oder dass ich in Rajas bin, einer unruhigen, getriebenen, leidvollen Befindlichkeit, wo meine Lebensfreude kaum noch spürbar ist. Meistens sind diese beiden Gefühlszustände miteinander vermischt.



»Ist das nicht verrückt, dass wir ein Leben lang eng mit uns zusammen sind und uns dabei vielleicht nie richtig kennenlernen? Und falls das vielen Menschen so gehen sollte: Könnte das ein Grund dafür sein, dass wir uns oft unzufrieden, nicht ausgeglichen, belastet und gestresst fühlen?«





Zum neuen Beruf mit

Ayurveda

Ausbildungen

- Ernährungs- und Gesundheitsberater
Das Original mit Kerstin Rosenberg
- Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)
IHK-Zertifikat für die Gesundheitsförderung
mit Ayurveda
- Ayurveda-Massage-Praktiker/-Therapeut
Heilende Berührung mit Herz und Hand
- Meditationsleiter
- Psychologischer Ayurveda-Berater
- Ayurveda Studium Generale
Universeller Einstieg in die ayurvedische Heil-
kunde, Massage, Ernährung und Psychologie

Medizin

- Heilpraktiker – Fachrichtung Ayurveda
- Master of Science in Ayurveda-Medizin
Hochschulstudium für Ärzte, Heilpraktiker
& MedBerufe

Seminare

- Ayurveda-Psychologie
- Ayurveda-Ernährung und Massage
- Pulsdiagnose & Konstitution
- Gesundheitsmanagement, Beratung &
Coaching



Fordern Sie unseren Katalog 2016/17
jetzt kostenlos an!

Europäische Akademie für Ayurveda
Birstein (Hessen) · Berlin · Wien · Zürich
Tel +49 (0) 6054-9131-0
info@ayurveda-akademie.org

www.ayurveda-akademie.org



Das Sattvische in uns

Die Wahrheit ist aber, dass jeder Mensch eine Urfreude, ein Urvertrauen, einen heiligen, geschützten Wesensraum in sich trägt, wo seine Lebensfreude, seine genuine Energie zuhause ist. Wenn wir in diesem Körper auf die Welt kommen und mit dem ersten Atemzug unser irdisches Dasein beginnen, dann befinden wir uns in einem freudvollen, unbelasteten, göttlichen Zustand, den die Inder Sattva nennen. Sattva bedeutet Reinheit, Licht, Gleichgewicht, Harmonie. Leider bleibt uns dieser reine Zustand des Sattva nicht lange erhalten. Wir müssen uns in den folgenden Lebensphasen immer in einer Mischung aus Tamas, Rajas und Sattva zurechtfinden.

Gleichwohl tragen wir das Potenzial und die Fähigkeit in uns, auf die Gewichtung unserer Gefühlszustände Einfluss zu nehmen, indem wir die Identifikation mit diesen Zuständen überprüfen, unsere übliche Ich-Bezo-genheit zurückstellen und versuchen, die Position eines neutralen Betrachters und Beobachters einzunehmen. So haben wir die Chance, uns zu verändern und aus Tamas und Rajas in Sattva zu kommen.

Der Weg dahin kann beschritten werden, indem wir uns Zeit für uns nehmen und uns aus der Gebundenheit an äußere Bedingungen und aus den üblichen Gewohnheitsmustern lösen. Durch die Konzentration auf die Atmung und die Hingabe an eine Meditation kann ich den Zugang zu meinem inneren Wohlfühlraum finden. Wichtig ist dabei, dass ich erwartungs- und anspruchlos mit der Meditation beginne – d.h. ich lasse geschehen, was geschieht, ich beobachte, was ist, ich verfolge mit der Meditation kein bestimmtes Ziel. Meine Aktivität besteht einzig und allein im Beobachten dessen, was der Geist in diesem Moment macht. Und er wird gerade am Anfang einer Meditation besonders rege sein und versuchen, mich vom Hier und Jetzt abzulenken. Doch durch regelmäßige Praxis in Stille sowie die Konzentration auf die Atmung und meine Körperreaktionen komme ich zu einer wachen Ruhe, in

der der Gedankenstrom nach und nach schwächer fließt – bis ich schließlich abschalten und mich entspannen kann.

Sich selbst ein Geschenk machen

Die Zeit, die ich mit einer Meditation verbringe, ist nicht nur ein Geschenk, das ich mir mache, sondern auch Ausdruck meiner persönlichen Wertschätzung für mich – als einzigartiges, göttliches Wesen. Je öfter ich diesen Weg beschreite und diese Form von Kontakt zu mir suche, umso leichter und zufriedener werde ich die Herausforderungen des Alltags meistern können.

Wir alle haben den Wunsch, uns wohlzufühlen, und tun viel dafür, dass unsere kleine, private Welt so gestaltet ist, dass sie uns dieses Wohlgefühl bietet. Wir möchten eine schöne, kuschelige Wohnung, am liebsten mit Balkon oder Garten, eine berufliche Tätigkeit, die uns erfüllt und Spaß macht, freundliche und liebevolle Beziehungen zu anderen Menschen, eine finanzielle Basis, die ein interessantes und gesichertes Leben ermöglicht. Und wir wünschen uns dauerhaft Frieden, Harmonie und Freude. Das sind typische und durchaus verständliche äußere Merkmale eines Lebens, von dem wir glauben, dass es uns glücklich und zufrieden sein lässt.

Wenn wir nur einen kleinen Teil dessen, was wir bereit sind, in die äußeren Merkmale und Bedingungen unseres Wohlgefühls zu investieren, für die freundliche Gestaltung unserer inneren Welt aufbringen würden, dann hätten wir tatsächlich exzellente Voraussetzungen geschaffen, um häufiger in Frieden, Einklang und Harmonie mit uns zu sein. Dann würden wir auch gern die schönen Räume unseres inneren Zuhauses besuchen. ■



Gerrit Kirstein war mehr als 30 Jahre im Management internationaler Konzerne tätig. Heute arbeitet er als Autor, Redner, Seminarleiter und Yoga-lehrer.