



## **Yoga - Philosophie**

### **Freudige Gefühle selbst bestimmen!**

Der gewöhnliche Mensch ist Sklave seiner Gedanken und kann seine Gefühle nicht steuern. Wer aus diesem permanenten Tagtraum, vorübergehend aufwacht und seine Gedanken, die ständig wie eine Horde wilder Affen in seinem Gehirn herumspringen, beobachtet, kann sich von seiner Unfreiheit selbst überzeugen. Zugleich setzt er mit dieser Beobachtung einen wichtigen Schritt in Richtung Selbstfindung.

Im Laufe eines Tages sind es Tausende Gedankenketten die durch unser Gehirn eilen. Mit ihnen verbunden sind viele vage Stimmungen. Unkontrollierte Gedanken hacken sich gerne an Ängsten, Sorgen und Problemen fest, weil diese unser Gemüt besonders stark beschäftigen. Dementsprechend ist die allgemeine Gefühlslage vieler Menschen oft negativ gefärbt.

In unserem Unterbewusstsein sind neben unseren genetischen Prägungen auch alle unsere Gedanken, Gefühle und Erfahrungen gespeichert. Diese bilden unsere Denk-, Gefühls-, und Reaktionsmuster. Diese bestimmen wiederum unseren Charakter und unser Verhalten und die aus ihm folgenden Handlungen verursachen unser Schicksal.

Wenn jemand sein Schicksal, seine Lebensumstände, sein Glück selbst lenken will, muss er mit konsequenter Achtsamkeit gegenüber seinen Gedanken und Gefühlen beginnen.

Der Mensch mit seinem dualen Denken steht unter dem unbewussten Zwang sofort alle Ereignisse, Situationen, Dinge und Menschen denen er begegnet als angenehm oder unangenehm, sympathisch oder unsympathisch, gut oder schlecht zu bewerten. Das Angenehme will er haben, dem eilt er nach, dem Unangenehmen will er entgehen, das versucht er zu beseitigen. Dabei übersieht er, dass seine Bewertungen wenig objektiv sind, sondern in der Regel von den ererbten oder anerzogenen Mustern gesteuert werden. So kommt es, dass das, was der eine begehrt, vom andern als abgelehnt wird. So hat der eine Freude an Gartenarbeit, für den anderen bedeutet solche Arbeit eine Qual. Oder: Ein Mensch ist süchtig nach Sex, der andere verbindet mit dem Gedanken an Sex Frustgefühle, Scham, Angst oder gar Abscheu.

Bewertet der gewöhnliche Mensch ein Ereignis als angenehm, so fühlt er sich wohl und ist glücklich, beurteilt er etwas als schlecht, schrecklich oder böse, so reagiert er negativ, er ärgert sich und fühlt sich unglücklich. Nachdem sich in der dualen äußeren Welt ständig „Gutes“ und „Böses“ abwechseln ist der unfreie Mensch ständig einem Wechselbad der Gefühle ausgesetzt. Freuden und Leid (oft mehr Leid als Freude) kommen und gehen und der Mensch fühlt sich diesem Ablauf mehr oder minder machtlos ausgeliefert.

Auf dem spirituellen Weg, auf dem Weg der Befreiung von Sorgen, Ängsten, Nöten einerseits und Erlangung von anhaltendem inneren Frieden und Glückseligkeit andererseits, ist es notwendig Herr seines Innenlebens werden. Die meisten Menschen haben keinen Abstand zu diesem Innenleben und kennen nicht die Regeln nach dem es funktioniert. Sie leben im dunklen Keller ihres Hauses und ahnen nicht wie hell und schön die Räume der oberen Geschoße sind und welche prachtvolle wundersame Aussicht dort auf sie wartet.

In der Philosophie des Yoga, welche aus altindischer Weisheit geboren wurde, finden wir einen wissenschaftlich fundierten Weg um unser Bewusstsein „step by step“ in kontrollierter Weise zu erweitern, um so über unsere dualen Fesseln hinaus zu gehen.

Yoga richtig verstanden hat nichts zu tun mit einem religiösen Glauben. Yoga (Sanskrit – Joch, Vereinigung) ist eine Methode bei der wir die verschiedenen Stufen des Bewusstseins aufwärts steigen und dabei immer kraftvoller der Meister unseres Innenlebens werden. Das Endziel ist die befreiende Begegnung mit sich selbst, mit unserem wahren Wesenskern, der identisch ist mit dem allumfassenden Bewusstsein.

Es gibt zwei Grund-Voraussetzungen um erfolgreich diesen Weg zu gehen. Sie bilden das Fundament der Stufen zum höheren Bewusstsein. Erst wenn dieses Fundament entsprechend solid gebaut ist, können wir erfolgreich und störungsfrei zu weiteren Stufen aufsteigen. Es sind dies

- a. die gewollte Herstellung einer freudigen Grundstimmung in uns [Stimmungsbewusstsein - niyama (Sanskrit)] und
- b. die Erkenntnis und Auflösung der Beschränkungen durch unser Ego [Egobewusstsein - yama (Sanskrit)].

In diesem Erfolgsletter befaße wir uns mit der „gewollten, freudigen Grundstimmung“. Im nächsten Rundbrief wollen wir auf die Eigenheiten unseres Egos näher eingehen.

Du kannst es gleich selbst ausprobieren: Es ist möglich sich grundlos (ohne äußeres Ereignis) in eine „freudige Stimmung“ zu versetzen. Man nennt sie, im Gegensatz zu Stimmungen, die auf äußere Ursachen zurückgehen, eine „gewollte Stimmung“. Wer die „freudige Stimmung“ regelmäßig – immer wieder im Laufe des Tages übt, gelangt dadurch in eine Seelenverfassung jenseits der gewohnten Reaktions-Muster. Diese freudige Stimmung kann von Heiterkeit über Lebensfreude bis zur Glückseligkeit reichen.

Mit der „freudigen Stimmung“ wollen wir uns nicht etwas Fremdes einzusuggerieren. Es geht nicht darum, sich etwas vorzumachen und andere Stimmungen zu „verdrängen“, sondern wir öffnen uns für das, was jeder Mensch im Grunde seines Wesens ist: Liebe, Bewusstsein und Freude. Die altindische Weisheit beschreibt diese wahre Natur des Menschen mit „Sat – Chit – Ananda“ (Sein, Bewusstsein, Glückseligkeit).

Wenn wir durch mehrere Wochen konsequent uns immer wieder in eine freudige Grundstimmung versetzen, bevor und während wir unsere täglichen Aufgaben erfüllen, so stellen sich erstaunliche Wirkungen ein. Wir werden ruhiger, gelassener und können besser die Schönheiten und die Fülle des Lebens erfassen. Wir haben mehr Energie und werden gesünder. Unsere Umgebung wird auf unseren veränderten Selenzustand positiv reagieren und negatives Verhalten anderer Menschen wird uns nicht mehr so wie früher beeinflussen, anstecken und provozieren.

Mit der „gewollten freudigen Stimmung“ beginnen wir uns von unserer zwanghaften inneren Natur zu befreien. Wir befreien uns von ererbten und anezogenen Mustern. Wir beginnen wahrhaft „Mensch“ zu sein. Lerne daher deine Stimmungen ständig zu beobachten und verweile so gut es dir gelingt, stets in „glücklicher Stimmung“ – ganz gleich, was immer da kommen mag.

Stimmungsbewusstsein (niyama) sollte mit einem Gefühl von Zufriedenheit und mit disziplinierter täglicher Arbeit an sich verbunden sein. Nur so wird ein konstanter Fortschritt gewährleistet.

***"Wer es dahin gebracht hat, dem eigenen Leben zuzuschauen zu können,  
ist den Leiden des Lebens entronnen" (Oscar Wilde)***

Mit herzlichem Gruß – Bernd Helge Fritsch

Wenn jemand Fragen oder Anregungen hat, ist er eingeladen mir ein Mail an >office@erfolg4you.at< zu senden. Ich freue mich über jedes Feedback und über jede Zuschrift und werde gerne antworten.

Wenn dir meine Rundbriefe gefallen, so empfehle sie bitte an deine Freunde weiter. Über [http://www.erfolg4you.at/06\\_recomm.php](http://www.erfolg4you.at/06_recomm.php) kannst du das bequem durchführen.

Literatur von Bernd Helge Fritsch: „Das Kleinod des Shankara“, „Der große Prinz und das Glück“, „Glücksbalance“, „Artemis – Power“, „Wunderbare Zweisamkeit“.  
Erhältlich im guten Buchhandel – kostenlose Zustellung über [www.amazon.de](http://www.amazon.de) .