

Das Konzept des „Positiven Denkens“

Das Konzept des „Positiven Denkens“ geht davon aus, dass wir fast alles, was wir uns wünschen erlangen können. Wir müssen nur uns selbst gedanklich überzeugen (Autosuggestion), dass wir unser Ziel erreichen. Dabei sollten wir uns möglichst lebhaft, an Hand innerer Bilder, vorstellen (visualisieren) wie es sein wird, wenn der Erfolg eingetreten ist.

Der Wunsch reich zu werden

Ein berühmter Vertreter dieser Methode war der Amerikaner **Napoleon Hill (1883 – 1970)**. Er wurde vom damals reichsten Mann der Welt, vom Stahlmagnaten **Andrew Carnegie** beauftragt „die Gesetze des Erfolges“ zu studieren. Dazu sollte er die zu seiner Zeit bekanntesten und erfolgreichsten Menschen befragen was das Rezept ihres Erfolges war. Rund 20 Jahre arbeitete Hill an diesem Projekt bevor er sein Buch **„Die Gesetze des Erfolges“** (in späteren Auflagen unbenannt in **„Denke nach und werde reich!“**) veröffentlichte. 90 Millionen Exemplare wurden angeblich von diesem Buch bislang verkauft.

In seinem Buch erklärt Hill wie jedermann 100.000,- Dollar (nach heutigem Wert mindestens eine Million Dollar) innerhalb eines Jahres am eigenen Konto haben kann. Er empfiehlt dazu:

1. *Wiederhole möglichst oft mit Worten: „Am Tage X werde ich 100.000,- Dollar auf meinem Konto haben;“*
2. *Sag dir vor: „Ich bin davon überzeugt, dass spätestens am Tage X 100.000,- Dollar mein Eigentum sein werden.“*
3. *Wiederhole diese Worte jeden Morgen und jeden Abend, bis du den gewünschten Betrag wirklich vor deinen Augen sehen kannst!*

Man könnte glauben, wenn Gedanken so starke Kräfte haben, dass sie sogar Berge versetzen, so müsste jeder mit der Methode von Hill in kurzer Zeit die Erfüllung all seiner Wünsche erlangen. Fest steht jedenfalls, dass Hill durch den Erfolg seines Buches zum Millionär wurde. Eher zu bezweifeln ist allerdings, dass viele von den Millionen Lesern seines Buches nach seiner Methode reich wurden. Als relativ sicher können wir annehmen, dass die Empfehlungen von Hill ungeeignet sind, Menschen anhaltend glücklich zu machen. Wie kann jemand das Glück von tiefem innerem Frieden erfahren und immer wieder an den Erwerb von viel Geld denken? Zudem hat für alle **„Möchte-gerne-reich-und-glücklich-sein-Wollenden“** die Methode von Hill einen schwerwiegenden Hacken:

Hinter fast jedem Wunsch steckt eine Beschwerde

Hinter fast jedem Wunsch an das Universum steckt eine Beschwerde! Wer sich wünscht reich zu werden, geht davon aus, dass das Universum ihm bislang etwas vorenthalten hat. Er ist unzufrieden mit dem, was ist. Er denkt insgeheim an Mangel und sorgt sich um die Zukunft. Diese meist im Unterbewusstsein verborgenen Gedanken, die der unzufriedene Mensch Tag und Nacht mit sich herumträgt, wirken (leider?) um ein Vielfaches stärker als die im Oberbewusstsein öfters wiederholten autosuggestiven Gedanken und Visualisierungen.

Die von Ängsten und Unzufriedenheit bestimmte Grundstimmung eines Menschen, die sich meist im Verlauf von vielen Lebens-Jahren aus negativen Gedanken gebildet hat, zieht, wie bereits in den letzten beiden Essay-Briefen beschrieben, kraftvoll die befürchteten Übel an.

Nun stellt sich die Frage: Wie können wir die Kraft der Gedanken sinnvoll nutzen? Wie können wir wirklich sorgenfrei und glücklich leben? Dazu ist vor allem sorgfältige Selbstbeobachtung erforderlich.

Alles Glück kommt von Innen

Alles Glück kommt von Innen und benötigt keine besonderen äußeren Ereignisse. Kein Ding und keine von den Sinnen ausgehende Erfahrung ist geeignet uns anhaltend glücklich zu machen. Wer aufmerksam beobachtet, wird erkennen, dass sinnliche Wahrnehmungen nur kurzfristig die in unserem Innersten wohnende Glückseligkeit aufleuchten lässt. Dabei öffnet sich vorübergehend in unserer Seele ein kleines Fenster von „*Nicht-Wünschen, Nicht-Wollen und Nicht-Denken*“ durch das unsere wahre Wesenheit hindurch scheint.

Der Mensch versucht in der Folge durch „Bemühen“, dieses im Gedächtnis gespeicherte Glücksgefühl zu wiederholen. Doch gerade dieser Versuch des Mind, Vergangenes und damit bereits Totes, wieder lebendig zu machen, muss scheitern. Nur im „*Nicht-Denken*“, in der Stille, im „*No-Mind*“ können sich die Liebe, Weisheit und Glückseligkeit unseres „Selbst“ (Atman) offenbaren.

Die besten Bedingungen, um das Glück in uns zu erfahren, schaffen wir dadurch, dass wir dankbar und zufrieden sind mit dem, was uns das Schicksal schenkt. Das führt nicht zu Untätigkeit. Doch wir werden bei diesem Tun gleichsam zum „*Werkzeug des Schicksals*“. Wir leisten unseren Beitrag ohne Ego-Verlangen. Dieses Tun erfolgt aus einer Grundhaltung der Dankbarkeit und Harmonie mit dem Sein. Es wird in der altindischen Philosophie als „*karma-yoga*“ bezeichnet. Denn Tun ohne begierig oder ängstlich auf die „*Früchte des Wirkens*“ zu schauen, erlöst uns aus allen karmischen Verwicklungen.

Die ***Bhagavad-Gita***, die bekannteste und wichtigste altindische Schrift, deren Ursprung auf eine Zeit zwei bis drei Tausend Jahre vor Christi Geburt zurückgeht, bezeichnet das Wirken in der rechten Gesinnung als das „*Nicht-Tun im Tun*“. Gemeint ist damit das unbeschwerte Handeln ohne in seinem Wohlbefinden von äußerem Erfolg oder Nicht-Erfolg abhängig zu sein.

„Weise sind diejenigen, die ohne egoistische Motive handeln. Ihr Karma wird im Feuer der Erkenntnis verbrannt. Immer zufrieden und frei von Erwartungen, sind sie in ihrem Wohlbefinden nicht abhängig von den Früchten ihres Wirkens“. (Gita 4:19-20)

Unbewusste Menschen sind in ihrer Seelenstimmung von äußeren Erfolgen, von Gewinn und Verlust, von Lob und Tadel abhängig. Statt dem Universum für die Fülle des Seins zu danken, hadern sie gerne mit ihrem Schicksal und vergeuden ihre Zeit mit Bitten und Verlangen.

Der in der Unbewusstheit befindliche Mensch „verneint“ die Weisheit, Vollkommenheit und Liebe des „universellen Seins“. Er ist fixiert auf die vergänglichen Erscheinungen und erwartet von ihnen sein Glück. Hingegen hat der Weise erkannt, dass das „Licht“ nur im Innersten der eigenen Wesenheit zu finden ist:

*Was für den Weisen Licht ist, ist für den Unwissenden Dunkelheit.
Was für den Unwissenden Licht ist, ist für den Weisen Dunkelheit. (Gita 2: 69)*

Wahrhaftiges Glücklich-Sein erlangen wir nicht durch Bitten oder Verlangen. Wir müssen für tiefe, anhaltende Glückseligkeit nichts tun, sondern nur Überflüssiges „weglassen“. Denn im Grunde seiner Seele ist jeder Mensch Eins mit der allumfassenden Liebe, Schönheit und Glückseligkeit des universellen Seins. Autosuggestion, Kämpfen, Bitten, Verlangen, Kritisieren und Beklagen behindern unser Glück. Zufriedenheit und Dankbarkeit genügen, um uns für das Wunder des allumfassenden Seins, welches zugleich unser „Leben“ ist, zu öffnen.

...denn seht, das Reich Gottes ist inwendig in euch. (Luk. 17,21)

Glück entsteht durch Bewusstheit

Nur bewusstes Sein führt dich zum Ziel, kann dich anhaltend glücklich machen!

Wie im ersten Essay-Brief aus dieser Serie ausgeführt, besteht alles, was wir beobachten können, wie Gedanken und Gefühle, wie die Lebensvorgänge in pflanzlichen, tierischen und menschlichen Körpern und sogar die „härteste Materie“ (Steine und sonstige Mineralien) aus **„Energie in Bewegung“**.

Hinter dieser Energie wirkt das unsichtbare und undenkbbare „universelle Bewusstsein“ – auch Gott, Brahman, Tao oder das Sein genannt - aus dem das ganze Universum mit all seinen Erscheinungen hervorgeht. Das „Bewusstsein“ jedes Menschen (auch Selbst, Atman, Buddha oder Christus in dir genannt) bildet ein eigenes schöpferisches Zentrum innerhalb des allumfassenden Bewusstseins. Individuelles Bewusstsein bedeutet sowohl Wahrnehmungs-Kraft als auch Denk-Kraft. Mit diesen bestimmt der Mensch schon vor seiner Geburt die

Grundzüge seines Körpers, seines Charakters und seines Schicksals. Nur wenn wir uns diesem Bewusstsein zuwenden, können wir das von allen Erscheinungen unabhängige Glück des eigenen und damit auch des universellen Seins erfahren.

Unser Energiefeld

Wir sollten daher zwischen unserem unsichtbaren und mit dem Verstand nicht erfassbaren „Selbst“ einerseits und den Erscheinungen, wozu auch unser Körper und unser Mind zählen unterscheiden. Unser „*Energiefeld*“ stellt eine Brücke zwischen unserer transzendenten Wirklichkeit und ihren Offenbarungen dar. Aus der Schwingungsfrequenz dieses Feldes ergibt sich die oben erwähnte „Grundstimmung“ eines jeden Menschen. Sie ist für jeden Menschen eine einmalige „individuelle“ Mischung von Vertrauen und Misstrauen, von Mut und Ängstlichkeit, von Erkenntnis und Unwissenheit, von Weite und Beschränktheit, von Liebe und Kampf.

Von dieser Dimension ausgehend werden unsere physische, vitale, mentale und spirituelle Ebene beeinflusst und getragen. Die Schwingung unseres Energiefeldes bestimmt unsere körperliche und seelische Gesundheit, unsere Schaffenskraft und unsere Freude am Dasein. Beobachte daher immer wieder sorgfältig deine Seelen-Stimmungen. Wird dein momentanes Leben von einer Grundstimmung der Freude, Liebe und Weisheit getragen, so verfügst du über ein „gesundes“ Energiefeld. Ärger, Sorgen, Stress, Ängste, anhaltende Müdigkeit und ein schwaches Immunsystem lassen auf Störungen des Energiefeldes schließen.

Mit dem nächsten Essay-Brief wird die Serie „Die Kraft der Gedanken“ abgeschlossen. Wir werden uns in diesem Brief mit den „Stufen des Bewusstseins“ und mit dem „*Erwachen aus dem Zustand der Unbewusstheit*“ auseinandersetzen.

Mit herzlichem Gruß
Bernd

Alle bisherigen Essay-Briefe kannst du kostenlos im „Archiv“ auf unserer Homepage www.berndhelgefritsch.com nachlesen und kopieren.

Der kostenlose monatliche Rundbrief (samt „Essay-Brief“) kann über unsere Homepage oder durch ein Mail an_office@berndhelgefritsch.com abonniert werden.