

IKIGAI

ENTDECKEN SIE IHRE
DASEINSBERECHTIGUNG



DAI NIPPON TEIKOKU

Ikigai

Entdecken Sie Ihre Daseinsberechtigung

Dai Nippon Teikoku

Urheberrecht © 2022 - Dai Nippon Teikoku

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument soll genaue und verlässliche Informationen über den jeweiligen Gegenstand und das jeweilige Problem liefern. Die Publikation wird mit der Maßgabe verkauft, dass der Herausgeber nicht verpflichtet ist, amtlich zugelassene oder anderweitig qualifizierte Buchhaltungsdienstleistungen zu erbringen. Wenn eine rechtliche oder fachliche Beratung erforderlich ist, sollte eine Person, die in diesem Beruf tätig ist, beauftragt werden.

Die Reproduktion, Vervielfältigung oder Weitergabe dieses Dokuments in elektronischer oder gedruckter Form ist in keiner Weise zulässig. Die Aufzeichnung dieser Veröffentlichung ist strengstens untersagt und die Speicherung dieses Dokuments ist ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers nicht gestattet.

Alle Rechte vorbehalten.

Die hier zur Verfügung gestellten Informationen sind wahrheitsgetreu und konsistent, da jede Haftung im Sinne von Nachlässigkeit oder anderweitig aus der Verwendung oder dem Missbrauch der hierin enthaltenen Richtlinien, Verfahren oder Anweisungen in der alleinigen und absoluten Verantwortung des Empfängers und Lesers liegt. In keinem Fall kann der Herausgeber aufgrund der hierin enthaltenen Informationen direkt oder indirekt haftbar gemacht werden für Schäden oder Geldverluste.

Die hierin enthaltenen Informationen dienen nur zu Informationszwecken und sind allgemeingültig. Die Präsentation der Informationen erfolgt ohne Vertrag oder Garantie jeglicher Art. Die in diesem Buch verwendeten Warenzeichen dienen nur der Verdeutlichung und sind Eigentum der jeweiligen Inhaber, die mit diesem Dokument nicht verbunden sind.

ZUSAMMENFASSUNG

Ikigai

WARUM FINDEN WIR DEN WEG NICHT?

Das Leben ist nicht das, was uns passiert, sondern wie wir auf die Ereignisse reagieren

Die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten

Trauer: Warum wir leiden und wie wir damit umgehen können

Innerer Dialog: Wie man lernt, sich selbst zuzuhören

Japanische Ästhetik

Vereinfachung als Weg

Leben im Zen

Entscheidungen treffen mit der Kraft des Atems

Egoismus und Großzügigkeit

IKIGAI

Was ist Ikigai?

Die Ströme von Ikigai

Die fünf Säulen des Ikigai

DIE 4 IKIGAI

Das eigene Ikigai werden

SCHLUSSFOLGERUNG - KODAWARI

VARUM FINDEN WIR DEN WEG NICHT?

Das Leben ist nicht das, was uns passiert, sondern wie wir auf die Ereignisse reagieren

Es gibt nur zwei Möglichkeiten, auf Dinge im Leben zu reagieren: passiv oder aktiv. Das ist alles, was Sie zu diesem Thema wissen müssen, aber lassen Sie uns am Anfang beginnen.

Beginnen wir mit der Analyse der ersten Reaktionsweise, die leider auch die am weitesten verbreitete ist. Was bedeutet es, das Leben passiv zu leben? Es gibt viele Nuancen, die sich in dieser Einstellung verbergen, aber auf den Punkt gebracht kann man sagen, dass man glaubt, dass man keine Macht über die Fakten hat, die das Leben ausmachen, und dass man nichts tun kann, um die Dinge zu ändern.

Diejenigen, die das so sehen, sind davon überzeugt, dass alles eine Frage von Glück und Pech ist, und glauben, dass ihr existenzieller Weg von vielen Faktoren beeinflusst wird, aber niemals von einer bewussten Entscheidung, da diese wenig oder keinen Einfluss auf das Endergebnis hätte.

Wir können alles in einem Satz zusammenfassen: Es hat keinen Sinn, sich anzustrengen, weil das Leben letztlich nicht von uns abhängt. Aus dieser Perspektive können wir sehen, wie diese Haltung zu völliger Apathie führt, was nur zu Depressionen und Ängsten führen kann.

Es ist sicherlich eine deprimierende Lebensweise, aber auch eine erschreckend häufige und es ist nicht ungewöhnlich, dass man sich über seine Lebensbedingungen beklagt, was aber nie die Schuld der betreffenden Person ist. Schuld ist immer etwas oder jemand anderes: der Chef, der Ex-Partner, Gott, die Kinder, die Politik, das Pech.

Das ist genau das, was es bedeutet, das Leben passiv zu nehmen: alles immer von Elementen außerhalb des eigenen Willens abhängig zu machen. Diese Passivität kann, wie bereits erwähnt, in Apathie umschlagen und uns zu Weidevieh machen. Wenn die Sonne scheint, bleibt man unter ihr und verbrennt sich, und wenn es regnet, wird man nass. Immer leer, achtlos und teilnahmslos, steht man still und wartet auf wer weiß was für ein Ereignis.

Bei anderen Gelegenheiten schlägt die Passivität jedoch in Angst um. Andererseits, wie kann man nicht erschrecken und sich aufregen angesichts der Vorstellung, dass nichts, was wir tun können, zur Verbesserung unserer Lebensbedingungen beitragen wird? Wer so denkt, vergleicht sich mit einem Schiff ohne Ruder, das von den Wellen mitgerissen wird und unkontrolliert in der Strömung hin und her schwankt. In diesem Fall ist die Angst eine mehr als normale Reaktion. Die andere Art, sein Leben zu leben, ist die aktive Art, die nur wenigen wirklich gelingt. Es geht darum, aufzuhören, das eigene Unglück zu rechtfertigen, indem man so viele verschiedene Ursachen dafür verantwortlich macht, und damit zu beginnen, nur auf sich selbst zu schauen.

Es geht darum, damit aufzuhören, "Nicht-Entscheidungen" zu folgen, d. h. nur aus Trägheit zu entscheiden, ohne eine wirkliche Haltung einzunehmen, und stattdessen zu beginnen, das Leben aktiv zu leben und sich ihm nicht mehr zu unterwerfen. Dazu ist es natürlich notwendig, die eigene Einstellung zu ändern.

Allerdings darf man nicht behaupten, dass das Leben ausschließlich von den Entscheidungen abhängt, die man trifft; dies ist ebenfalls eine zu extreme Sichtweise, genau wie die der Passivität.

Es ist unbestreitbar, dass wir nicht alles unter Kontrolle haben: Es gibt Menschen, die mehr Glück haben, und solche, die mehr Pech haben. In der Tat können wir die Dinge nicht genau so machen, wie wir sie geplant haben, denn das Leben selbst ist voller Ungewissheit. Auch John Lennon hat es in einem seiner Lieder gesagt: Das Leben ist das, was dir passiert, während du andere Pläne machst.

Der Punkt ist jedoch, dass uns dies nicht wirklich beunruhigen sollte. Veränderung findet statt, wenn wir aufhören, uns auf die Zufälligkeit der Existenz zu konzentrieren, da sie in keiner Weise kontrollierbar ist. In Anlehnung an die buddhistische Philosophie können wir sagen, dass nichts in unserer Existenz garantiert ist, nicht einmal die kleinste Sache. Wir haben nur die Gegenwart, nicht das Morgen; deshalb müssen wir im Hier und Jetzt leben. Diese Realität zu akzeptieren, dass nichts im Leben sicher ist, ist ein Akt extremer Bewusstheit, der anfangs sehr beängstigend sein kann. Sie kann dazu führen, dass man sich genau wie in dem Beispiel zuvor fühlt, nämlich wie ein Schiff, das den Wellen ausgesetzt ist, was zu Angst und wiederum zu Passivität führt, weil wir nicht in der Lage sind, unser Leben so zu gestalten, wie wir es gerne möchten. In Wirklichkeit ist die Lage ganz anders. Natürlich ist die Existenz aller Menschen dem Einfluss äußerer Faktoren unterworfen, welche in den meisten Fällen völlig kausal und unvorhersehbar sind. Doch trotz dieser Wahrheit hat jeder Mensch immer eine Wahl. Das Leben wird zu 10 Prozent davon bestimmt, was uns passiert, und zu 90 Prozent davon, wie wir auf diese Ereignisse reagieren. Viele Menschen, die mit dieser Aussage konfrontiert werden, werden keine andere Wahl haben, als sie zu leugnen. Sie werden sagen, dass sie nichts gegen ein unglückliches und schmerzhaftes Ereignis, wie zum Beispiel einen tragischen

Todesfall, tun konnten. Haben sie vielleicht beschlossen, einen geliebten Menschen zu verlieren? Nein, natürlich nicht. Wo ist also die Wahl zu finden? Es liegt ausschließlich an der Reaktion. Es stimmt zwar, dass wir nicht entscheiden können, was in unserem Leben geschieht, aber ebenso wahr ist, dass wir wählen können, wie wir auf solche Ereignisse reagieren.

Wenn wir mit etwas Negativem in Berührung kommen, können wir wählen, ob wir mit weiterer Negativität oder mit der Förderung von Positivem reagieren. Wir sollten darüber nachdenken, ob es besser ist, sich in Leid und Schmerz zu verschließen und jahrelang das erlittene Unrecht zu beklagen, oder ob es wünschenswerter ist, mit Kraft und Mut zu leben und dabei auch das Andenken der Person zu ehren, die uns verlassen hat und die sicherlich nicht gewollt hätte, dass wir uns in einem so erbärmlichen Zustand befinden.

In jedem Augenblick unseres Lebens haben wir die Möglichkeit zu entscheiden, wie wir reagieren wollen. Um auf das Beispiel der östlichen Tradition zurückzukommen, gibt es in Asien Geschichten über Zen-Meister, die, als sie von ihren Feinden gefangen genommen und gefoltert wurden, überleben konnten, indem sie sich an die Möglichkeit klammerten, selbst zu entscheiden, wie sie angesichts einer solch schmerzhaften Situation reagieren wollten. Sie hätten sich ergeben und sterben können, aber sie leisteten Widerstand und entschieden sich für das Leben, und das taten sie auch.

Auch ohne diese Willenskraft zu besitzen, kann man im Alltag eine ähnliche Haltung einnehmen. Man muss sich wieder mit Bewusstsein wappnen und sich daran erinnern, dass das Leben nicht dadurch bestimmt wird, was uns passiert, sondern dadurch, wie wir auf die Ereignisse reagieren. Wenn man in der Lage ist, sich diese Wahrheit

zu eigen zu machen, wird sich auch die Einstellung zum Leben selbst ändern und zu einer Verbesserung führen. Der erste Schritt dazu ist der berühmte Mentalitätswechsel, von dem in unzähligen Situationen so viel die Rede ist. Aber was bedeutet es konkret, seine Mentalität zu ändern?

Wir können dies in der Formulierung "aktiv werden" zusammenfassen. Ein Beispiel: Wenn Sie Ihren Job nicht ausstehen können, der Unzufriedenheit und Frustration verursacht, bedeutet aktiv zu werden, dass Sie kündigen und sich etwas anderes suchen. Selbst um den Preis, dass man Risiken eingeht und aus seiner Komfortzone austritt, um nicht länger passiv von den Ereignissen betroffen zu sein.

Auf der Suche nach etwas, das Sie glücklicher und erfüllter macht, müssen Sie aktiv werden, auch wenn es beängstigend sein mag. Wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, um Veränderungen in Ihrem Leben zu bewirken, ist das kein Problem. In der heutigen verwirrenden und komplizierten Gesellschaft ist es etwas Normales, unglücklich zu sein, eine Folge der eben genannten Merkmale. Dabei ist der Wandel ganz einfach und für jeden erreichbar: Wie bereits erwähnt, kommt er dadurch zustande, dass man aktiv wird.

Man muss aufhören, vorgefasste Wege zu gehen, die auf Nicht-Entscheidungen beruhen, und anfangen, bewusste Entscheidungen zu treffen, auch um den Preis, dass man beginnt, sich unangenehme und schwierige Fragen zu stellen (bin ich glücklich? liebe ich, was ich tue? will ich etwas anderes?). Das bedeutet, wie jene Zen-Meister zu werden, die der Folter widerstanden und aufhörten, wie unbewusste Pflanzenfresser zu sein. Der zweite Schritt auf dem Weg zur Verbesserung besteht darin, optimistisch zu werden.

Auch hier muss eine Klarstellung erfolgen: Optimistisch zu sein bedeutet nicht, dass sich alles in unserem Leben wie von Zauberhand von selbst einstellt, denn es ist immer noch eine aktive Haltung erforderlich. Optimistisch zu sein bedeutet vielmehr, Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu haben, auf widrige Ereignisse, denen man im Laufe der Zeit begegnen wird, positiv zu reagieren.

Es geht also nicht darum, naiv zu glauben, dass nach dem Sturm die Sonne herauskommt und uns mit Vogelgezwitscher den Weg erhellt, um uns bei Laune zu halten; man muss vielmehr die Überzeugung haben, dass man auch dann, wenn sich die Dinge nicht sofort bessern, in der Lage sein muss, im Regen zu tanzen und gleichzeitig zu versuchen, glücklich zu sein. Man verschiebt also seine Freude nicht auf einen unbestimmten Zeitpunkt in der Zukunft, sondern genießt jeden Augenblick, auch den scheinbar dunkelsten. Das ist genau das, was es bedeutet, zu reagieren, d. h. ein für alle Mal aufzuhören zu überleben und wirklich zu leben.

Die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten

Wir haben über Optimismus gesprochen, und es muss gesagt werden, dass diese Eigenschaft durch Reframing trainiert werden kann. Dieser Begriff wird verwendet, um Dinge neu zu bewerten, d. h. die Perspektive auf eine Situation zu ändern und sie aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Kurz gesagt, wenn man die Art und Weise ändert, wie man die Dinge betrachtet, wird man sich auch ändern. Ein Beispiel für dieses Konzept ist das klassische Glas, das halb voll oder halb leer ist. Die Art und Weise, wie etwas wahrgenommen wird, kann uns sagen, wie wir das Leben betrachten und wie unsere Erfolgsaussichten sind. Mehrere psychologische Studien belegen, dass die Art und Weise, wie wir uns selbst wahrnehmen, einen großen Einfluss auf unsere Chancen hat, ein selbst gestecktes Ziel zu erreichen. Durch einen Perspektivwechsel, d. h. ein Reframing, können wir jede Herausforderung in eine Chance für Wachstum verwandeln. Es handelt sich also um eine optimistische Denkweise, die es uns ermöglicht, die Situation aus einem anderen Blickwinkel als gewöhnlich zu betrachten (ist das Glas halb voll oder halb leer?) und so das Beste aus der jeweiligen Situation zu machen, indem wir unsere Stärken nutzen. Dem Reframing liegt der Gedanke zugrunde, dass unser Blickwinkel durch eine Art "Rahmen" bestimmt wird, der unsere Sichtweise begrenzt. Dieser Rahmen setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen, wie z. B. Erziehung, kulturelle Zugehörigkeit, Erfahrungen, und begleitet uns während unseres gesamten Lebens, manchmal völlig unbewusst. Er ist etwas Atavistisches und hindert uns oft daran, alle Ressourcen, die zur

Veränderung einer bestimmten Situation eingesetzt werden könnten, klar zu sehen. Wenn man in der Lage wäre, diesen Rahmen zu "verschieben", und das Reframing zielt genau darauf ab, könnte man auch ändern, was man sieht und was man fühlt, was wiederum zu einer Änderung der uns zur Verfügung stehenden Maßnahmen führt. Das Reframing erleichtert also das Erreichen der verschiedenen Ziele, die wir uns gesetzt haben. Diese Technik erinnert uns daran, dass wir unseren Rahmen jederzeit verschieben können und so eine ganze Reihe von Lösungen offenbaren können, die uns bisher verborgen waren. Die Fähigkeit, die Tatsachen des Lebens mit einem "beweglichen" Rahmen zu betrachten, ist somit die Grundlage für eine optimistische Einstellung, die als Katalysator für den Erfolg und das Erreichen von Ergebnissen dienen wird, die bis dahin unmöglich erschienen. Es handelt sich also um eine elastischere, auf persönliches Wachstum ausgerichtete Geisteshaltung, die in der Lage ist, bisher unsichtbare Details zum Vorschein zu bringen, die man zum eigenen Vorteil nutzen kann. Wer eine solche Sicht der Dinge hat, lässt sich nicht nur nicht von Schwierigkeiten oder der Angst vor dem Scheitern unterkriegen, sondern ist in der Lage, Herausforderungen und Fehler als Chancen zur Verbesserung auf einem Weg des kontinuierlichen Wachstums zu sehen. Natürlich gibt es Möglichkeiten, das Reframing zu trainieren und so die Perspektive zu wechseln. Schauen wir uns also an, welche Übungen man anwenden kann, um eine positive Veränderung in seinem Leben herbeizuführen.

- Man muss immer an sich selbst glauben. Mehrere Studien haben gezeigt, dass der beste Weg zum Erfolg darin besteht, die Art und Weise zu ändern, wie wir mit uns selbst sprechen. Wenn wir einer positiven und nachsichtigen Einstellung mehr

Raum geben ("das nächste Mal werde ich es noch besser machen", "ich kann es schaffen", "ich werde diese Herausforderung meistern"), wird sich auch unsere Selbstwahrnehmung ändern, und wir werden von einer "Verlierer"- zu einer "Gewinner"-Perspektive wechseln.

- Man muss sich darauf besinnen, was die eigenen Stärken sind. Es mag trivial klingen, aber oft sind wir uns unserer Stärken nicht wirklich bewusst. Sich seiner Fähigkeiten und Ressourcen bewusst zu werden, ist der erste Schritt, um eine Situation zu ändern, in der man nicht glücklich ist. Es ist daher eine gute Idee, eine Liste der eigenen Stärken zu erstellen und dann die engsten und vertrautesten Menschen zu bitten, uns bei der Integration zu helfen.
- Wir müssen uns immer vor Augen halten, dass wir die Akteure unseres eigenen Wandels sind. Sehr oft führt der Perspektivwechsel dazu, dass wir uns bewusst werden, wie wichtig unser Handeln ist, um die Dinge erfolgreich zu verändern. Wenn man mit einem Problem konfrontiert ist, das unüberwindbar scheint, muss man sich fragen, was man konkret tun kann, um eine Veränderung herbeizuführen. Selbst ein kleiner Schritt am Anfang reicht aus.
- Man muss sich entscheiden, optimistisch zu sein. Optimismus ist der Treibstoff der Motivation. Wenn man sich in Schwierigkeiten befindet, muss man sich bemühen, einen Lichtschimmer zu sehen, und dann Schritt für Schritt daran arbeiten. Der Trick besteht darin, schrittweise zu denken und sich zu fragen, wie sich die Dinge ändern könnten, und sei es nur geringfügig. Man darf nicht vergessen, dass selbst der

kleinste Wassertropfen den Felsen erodieren kann, wenn man beharrlich ist.

- Man muss in der Lage sein, sich die Zukunft vorzustellen. Eine andere Methode, um die Perspektive zu ändern, besteht darin, sich ein anderes Szenario vorzustellen. Anstatt sich auf das zu konzentrieren, was in der Vergangenheit geschehen ist, oder ständig über die Gegenwart zu grübeln, muss man versuchen, sich eine andere, glücklichere Situation vorzustellen und zu verstehen, was nötig ist, um sie zu erreichen.
- Man muss seine Aufmerksamkeit verlagern und sie auf sich selbst richten. Sehr oft kommt es vor, dass wir uns in einer bestimmten Situation nicht wohlfühlen, weil wir das Urteil anderer über uns spüren und uns davon überzeugen lassen, dass es mehr wert ist als das, was wir glauben oder denken. Die Frage, die man sich stellen muss, ist immer: Was mag ich? Woran glaube ich? Wir sind die Protagonisten unseres Lebens, nicht andere.

Was wir bisher besprochen haben, kann dazu beitragen, die Art und Weise, wie wir verschiedene Situationen wahrnehmen, zu verändern und uns so in die Lage zu versetzen, die Hauptakteure unserer eigenen Veränderung zu werden und endlich die Rolle des passiven Zuschauers abzulegen. Wenn man mit den Problemen und Herausforderungen des Lebens konfrontiert wird, darf man nie vergessen, dass man eine Wahl hat und dass man alle seine Stärken nutzen kann, um die Situation zu meistern.

Trauer: Warum wir leiden und wie wir damit umgehen können

Leid ist etwas, das früher oder später jeden trifft. Das Leben ist leider voller schwieriger und schmerzhafter Momente, wie Enttäuschungen, Verrat oder Verluste. Wenn man mit so etwas konfrontiert wird, kann man instinktiv anfangen, wie besessen nach Gedanken zu suchen, die den Schmerz lindern können, aber man landet in einer Sackgasse, die zu keiner wirklichen Lösung führt. Alternativ könnte man nach Möglichkeiten suchen, sich selbst zu betäuben und so das Leiden zu stoppen, aber solche Lösungen tragen nicht zur Lösung des Problems bei, sondern verlangsamen den normalen Prozess der Verarbeitung des Schmerzes selbst, der notwendig ist, um weiterzukommen.

Es ist nicht zu leugnen: Es gibt Momente, in denen das Einzige, was im Leben wichtig und real erscheint, der Schmerz ist. Das sind Momente, in denen wir nicht nur keinen Ausweg sehen, sondern auch spüren, dass wir nicht mehr dieselbe Person sind, die wir immer waren. Es kann zu Symptomen wie Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten kommen, und wir fühlen uns gereizt, weil uns nichts mehr interessiert.

Wir alle haben uns schon einmal so gefühlt, es ist eine der Reaktionen auf Trauer, auf einen Misserfolg, ein Trauma, einen Verlust. Manche werden in der Vergangenheit leben, voller Bedauern, und sich ständig an die glücklichen Zeiten eines Lebens erinnern, das nie wiederkehren wird. Wieder andere vergleichen sich mit anderen und fragen sich, warum alle so glücklich und zufrieden zu sein scheinen, während wir in unserem Kummer feststecken und nicht

weiterkommen. Wenn man mit bestimmten Situationen konfrontiert wird, glaubt man meistens, dass das Leben ungerecht ist und dass man vom Pech verfolgt wird. Dies führt dazu, dass der Verstand in einer besonders schmerzhaften Situation in tausend Gedanken umherwandert und nach einer Lösung für alle Probleme sucht. Dies ist jedoch nicht nur nutzlos, um eine Veränderung herbeizuführen, sondern könnte sogar zu einer Verschlimmerung führen. Oft nimmt der menschliche Geist einen Denkstil an, den man als "zirkulär" bezeichnen kann, d. h. mit ständig wiederkehrenden Gedanken, die aber zu nichts Konkretem führen. In diesem Fall sprechen wir von Grübeln, d. h. von einer Denkweise, die keinen Zweck erfüllt, die immer wieder um die gleichen Themen kreist, ohne dass wir uns einen Zentimeter bewegen.

Um aus diesem Treibsand herauszukommen und so bestmöglich mit dem Schmerz umzugehen, gibt uns die Psychologie einige Ratschläge. Zunächst einmal muss man sich darüber im Klaren sein, dass es normal ist, in seinen Gedanken auf der Suche nach einem Ausweg umherzuschweifen, aber es ist ebenso wahr, dass echte Lösungen immer und unvermittelt zu Handlungen führen.

Die Frage, die wir uns in diesem Fall stellen müssen, ist nur eine: Ist die Lösung, auf die wir uns konzentrieren, nützlich, um das Problem zu lösen, oder hält sie uns im Fluss unserer Gedanken gefangen und macht uns unbeweglich? Ebenso sollten wir uns fragen, inwieweit es sinnvoll ist, die Gerechtigkeit unseres Schmerzes infrage zu stellen, denn welche Schlussfolgerung wir auch immer ziehen, sie wird uns nicht helfen, die Dinge zu verbessern. Man muss sich das Leiden wie die Wellen des Meeres vorstellen. Es hat keinen eigenen Willen und tritt ohne besonderen Grund in Erscheinung, bestimmt durch die

einfache Tatsache, dass wir leben. Die Wellen entstehen in der Tat, weil der Wind auf das Meer bläst; es gibt keinen anderen Grund.

Um zu lernen, wie man auf diesen Wellen reitet und mit dem Schmerz richtig umgeht, gibt es bestimmte Techniken.

- Zuerst müssen wir uns von Worten und Gedanken lösen und uns stattdessen auf die Maßnahmen konzentrieren, die wir ergreifen können. Wie klein sie auch sein mögen, wir müssen uns darauf konzentrieren, was wir tun können, um aus der Unbeweglichkeit auszubrechen. Um dies zu können, muss man die Gefühle, die wir empfinden, annehmen, auch wenn sie stark und destabilisierend erscheinen mögen.
- Wenn man dies getan hat und sich von Gefühlen überflutet fühlt, muss man sich im gegenwärtigen Moment verankern und sich nicht von ihnen überwältigen lassen. Man muss sich also auf die fünf Sinne konzentrieren und wahrnehmen, was man um uns herum fühlen, sehen und berühren kann.
- Dann ist es an der Zeit, zu analysieren, d. h. uns zu fragen und zu verstehen, was uns diese Gefühle sagen. Was ist wichtig für uns und unser Leben? Ist diese Erkenntnis gewonnen, muss man sich in eine Richtung bewegen, wenn auch mit dem Gepäck des Leidens an seiner Seite.
- Letztendlich, und das ist ein sehr wichtiger Punkt, muss man seinen Schmerz ohne Wut oder Frustration akzeptieren, sondern mit Güte, so wie man es im Falle des Leidens eines geliebten Menschen tun würde, indem man uns Raum und Zeit gibt, alles zu verarbeiten. Mit der Zeit werden die Wellen

des Schmerzes kleiner und weniger hartnäckig sein, aber man muss der Zeit Zeit geben, ohne sie zu erzwingen.

Abschließend ist es wichtig, uns daran zu erinnern, wo wir uns im gegenwärtigen Moment befinden und was uns zur Verfügung steht, um unsere Herausforderungen zu bewältigen. Dann müssen wir einen Schritt in eine neue Richtung machen, mit dem Bewusstsein unserer Möglichkeiten im Hinterkopf, denn auch der Beginn einer Reise der Entwicklung ist ein Schritt zum Glück.

Innerer Dialog: Wie man lernt, sich selbst zuzuhören

Auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, sprechen wir alle ständig mit uns selbst, den ganzen Tag lang. Es kann sogar vorkommen, dass ein Satz laut ausbricht, und das ist völlig normal, denn der Dialog mit sich selbst entsteht, wenn man ein Problem lösen muss oder versucht, seine Gefühle unter Kontrolle zu halten. Es gibt jedoch einen tieferen Dialog, der manchmal nicht so deutlich wahrgenommen wird, nämlich den inneren Dialog (oder Selbstgespräche).

Um es ganz einfach auszudrücken: Es ist die Stimme, die wir in unserem Bewusstsein hören, die in der Kindheit geboren wird und uns bis ins Erwachsenenalter begleitet. Diese innere Stimme ist Ausdruck unseres Denkens und nimmt verschiedene Nuancen an: Sie kann optimistisch und fröhlich oder voller Besessenheit sein, lakonisch oder gesprächig. Ihr zuzuhören ist die beste Strategie für mehr Selbsterkenntnis, denn sie ist die erzählende Stimme unseres Lebens.

Der innere Dialog ist der Kompass des Unterbewusstseins, und nicht jeder ist sich bewusst, wie entscheidend er unser Leben beeinflusst. Obwohl dieser Dialog "unsichtbar" ist, kann er enorme Auswirkungen auf unser tägliches Handeln haben, denn oft ist diese innere Stimme unser schlimmster Kritiker und der Grund für unsere Misserfolge. Lassen Sie uns dies anhand eines Beispiels verständlicher machen. Wir müssen zu einem Vorstellungsgespräch für eine Stelle, die alle Qualifikationen erfordert, von denen wir überzeugt sind, dass wir sie besitzen. Es gibt keine Bevorzugung, die Chancen, eingestellt zu

werden, sind für alle, die zum Vorstellungsgespräch erscheinen, gleich. Während wir uns im Warteraum befinden und darauf warten, dass unser Moment kommt, fangen wir an, über bestimmte Dinge nachzudenken: "Was ist, wenn ich einen schlechten Eindruck hinterlasse?", "Werde ich der Aufgabe gewachsen sein?", "Was ist, wenn ich mich falsch ausdrücke?"

An diesem Punkt werden eine Reihe automatischer Gedanken aktiviert, die untrennbar mit dem Konzept des Scheiterns verbunden sind. Wenn man also unter Ängsten leidet, ist es nur natürlich, dass beim Warten das Unbehagen überproportional zunimmt und die Unsicherheit noch verstärkt wird. Nach ganzen Minuten, die von diesen Mechanismen erdrückt werden, könnte man zu dem Schluss kommen, dass es besser ist, das Gespräch zu vermeiden und nach Hause zu gehen, wodurch die Chance auf persönliches und berufliches Wachstum vertan wird.

Beispiele wie das soeben zitierte sind zahlreich und lassen sich für viele Lebensbereiche anführen. Das Schlimmste ist, dass die meisten Gedanken, die in diesem inneren Dialog kursieren, negativ besetzt sind. Das Problem bei einem solchen Selbstgespräch ist, dass es keinen Nutzen bringt, da es kein konstruktives Gespräch mit sich selbst darstellt, sondern ständig eine Reihe negativer Elemente hervorhebt, die man lieber vermeiden sollte. Eine der Ursachen, die uns daran hindern, das zu bekommen, was wir wollen, ist genau diese Stimme, die uns ständig ein katastrophales Bild von unserer Zukunft zeichnet. Da die Gedanken die Qualität unseres Lebens bestimmen, muss man versuchen, diesen Dialog zu "trainieren" und ihn so weit wie möglich in etwas Positives zu verwandeln.

Der erste und entscheidende Schritt besteht darin, die eigenen negativen Gedanken zu identifizieren und sie mit Zeit und Mühe durch andere zu ersetzen, die keine Angst und Negativität verursachen und dann schwer zu kontrollieren wären. Um auf das Beispiel des Vorstellungsgesprächs zurückzukommen, sollte das richtige Selbstgespräch lauten: "Ich werde auf jeden Fall einen guten Eindruck hinterlassen!", "Ich kann es schaffen, ich bin bereit", "Ich habe das Zeug dazu, diese Stelle zu bekommen!". Eine positive Einstellung hilft uns dabei, uns nicht auf ein Problem zu versteifen und in einem Prozess ohne Lösung stecken zu bleiben. Wir haben bereits über die Gefahr des Grübelns gesprochen; der innere Dialog hingegen kann, wenn er richtig geführt wird, viele Vorteile bringen. Das hilft uns in der Tat dabei, die Gedanken zu ordnen.

Der Dialog mit uns selbst ermöglicht es uns, unsere Gedanken besser zu ordnen und eine Liste mit Prioritäten zu erstellen. Im Leben, vor allem wenn man unter Druck steht, ist es wichtig zu wissen, was dringend ist und was warten kann. Es ist eine nützliche Taktik, um eine eigene mentale Agenda zu erstellen ("Ich muss meinen Arbeitsplatz aufräumen", "Ich muss mich auf dieses Problem konzentrieren", "Ich übertreibe, ich muss mich selbst regulieren") und sich damit selbst eine Ordnung zu geben und auch die Positivität der erzielten Ergebnisse zu fördern ("Ich habe diesen Bericht mit Bravour erledigt", "Ich habe es geschafft, den Halbmarathon zu laufen", "Ich habe seit drei Tagen nicht mehr geraucht").

- Unsere Fähigkeiten anerkennen

Was die Richtung unserer Selbstgespräche bestimmt, kann nur die Summe unserer Erfahrungen, Misserfolge oder Erfolge und unserer Pläne für die Zukunft sein. Was auch immer unser mittel- bis

langfristiges Ziel ist (von trivial bis groß), der innere Dialog ermöglicht es uns zu verstehen, was wir tun oder nicht tun können, was wir wollen oder nicht wollen und auf welche Mittel und Erfahrungen wir uns verlassen können. Wir können dann über die Fehler nachdenken, die wir nicht wiederholen sollten, über die Alternativen, die wir verfolgen sollten, und über unsere Stärken, auf die wir auf dem Weg dorthin aufbauen werden.

- Aufarbeitung von Emotionen

Der Dialog mit uns selbst, d. h. mit unserem inneren Gewissen, dient dazu, zu verstehen, wie wir uns wirklich fühlen, indem wir unsere Emotionen überarbeiten ("ich bin jetzt wütend, ich sollte besser nicht den Mund aufmachen", "es ist normal, nach dem, was passiert ist, traurig zu sein"), um Verhaltensweisen zu vermeiden, die durch den Impuls des Augenblicks verursacht werden und die wir später bereuen könnten. Auf diese Weise können wir erkennen, wann es angebracht ist, innezuhalten und einen Schritt zurückzutreten, wodurch viele unangenehme Situationen vermieden werden.

- Uns motivieren

Viele Sportler nutzen Selbstgespräche und trainieren so ihren inneren Dialog, um sich besser auf die Leistung konzentrieren zu können. Dabei wiederholen sie entweder Befehle ("schieße ein Tor", "laufe schnell", "gib dein Bestes"), motivierende Phrasen ("wir werden auf jeden Fall gewinnen", "ich fühle mich in Topform", "wir sind die Besten") oder sogar Schlüsselwörter, die speziell zur Abwehr von Negativität entwickelt wurden. Auch wer keinen Mentaltrainer hat, kann sich diese Techniken zu Nutze machen, denn sie funktionieren nicht nur im sportlichen Wettkampf, sondern auch im täglichen Leben.

Nachdem wir nun die Nützlichkeit des inneren Dialogs beschrieben haben, wird deutlich, wie wichtig er ist, und folglich stellt sich die Frage: Wie können wir ihn verbessern?

Warum fühlt man sich nicht bereit für eine Prüfung? Warum glaubt man, dass man einem Vorstellungsgespräch nicht gewachsen ist? Warum nehmen wir Ungerechtigkeit passiv hin? Warum grübeln wir tagelang, bevor wir etwas tun, das uns am Herzen liegt? Die Antwort auf diese Fragen ist leider sehr einfach: Weil man sich unzulänglich und falsch fühlt und unter einem geringen Selbstwertgefühl leidet, "sabotiert" man seine eigenen Gedanken und damit das Leben selbst.

Glücklicherweise kann der innere Dialog verändert und verbessert werden, denn jeder von uns hat die Mittel dazu. Eine der Möglichkeiten, dies zu tun, besteht darin, weniger emotional und mehr rational zu sein, indem wir zunächst unsere eigenen Gefühle untersuchen und uns fragen, woher diese bestimmte Stimmung, diese Angst, dieses Bedürfnis kommt. Das bedeutet, dass wir, wenn wir besser miteinander reden, auch in der Lage sein werden, vernünftiger Entscheidungen zu treffen, die zu positiven Ergebnissen führen werden.

Wie kann man das alles machen? Man muss wissen, dass das Denken eine unglaubliche Geschwindigkeit hat und Millionen von Zellen benutzt, um seine Impulse zu transportieren, die sich durch das Gehirn bewegen. Darüber hinaus ist es sehr leicht, in den Teufelskreis negativer Gewohnheiten zu verfallen und ein ungesundes Muster fortzuführen, das mit der Zeit fast vertraut und normal wird und uns dazu bringt, uns selbst gegenüber selbstkritisch, resignierend und spöttisch zu sein.

Natürlich ist es nicht leicht, das eigene Denken zu revolutionieren, aber es ist doch besser, als ein Leben voller Frustrationen passiv hinzunehmen, oder? Wir müssen also mit der Vergangenheit abschließen, alles hinter uns lassen und mit emotionaler Kraft neu beginnen. Als Erstes sollten Sie sinnlose Formulierungen streichen, wie z. B.:

- Die Ausreden: "Ich habe keine Lust", "Ich schaffe es nicht rechtzeitig", "Ich mache es morgen".
- Die demotivierenden Botschaften: "Daran bin ich schon immer gescheitert.", "Das ist zu schwer für mich.", "Das schaffe ich nie!"
- Die Vorwürfe: "Ich bin nicht fähig, das zu tun", "Ich liege wieder falsch", "Ich bin dumm".

Das mag auf den ersten Blick unmöglich erscheinen, aber es ist alles eine Frage der Übung und des Trainings, man muss also seinen Geist trainieren:

- Verstehen Sie, was wir uns gegenseitig sagen. Wir müssen negative Dialoge aufgreifen, sie analysieren und hinterfragen. Sind wir wirklich sicher, dass diese Gedanken gut sind? Können die von uns so sehr gefürchteten arglistigen Folgen wirklich eintreten? Wir sollten unsere Gewissheiten widerlegen und verstehen, was real ist und was nicht.
- Unsere Gedanken auf die intimste Weise anerkennen. Während des Selbstgesprächs sollten wir uns ganz offen fragen, was unsere Ängste sind. Gehen wir also der Sache auf den Grund, denn sie sind in der Regel für die Entstehung verzerrter und negativer Gedanken verantwortlich, die uns glauben lassen, dass wir glücklich und

zufrieden sind (während die Realität ganz anders aussieht), und zwar innerhalb unserer Komfortzone.

- Negative Gedanken ändern, sie durch solche ersetzen, die uns stattdessen Wohlbefinden geben. Es reicht aus, Sätze und Worte zu verwenden, die unser emotionales Wachstum fördern und unser Selbstvertrauen stärken: "Gut gemacht", "du kannst es schaffen", "du wirst es bestimmt schaffen", "das ist eine Leistung, auf die du stolz sein kannst", "sehr gut, Glückwunsch", "gut gemacht", "nimm es gelassen", "hab Vertrauen in dich", "du tust das Richtige", "löse alles in Ruhe ...". Wichtig ist, dass man sich selbst in der zweiten Person Singular anspricht, d. h. sich selbst nennt. Dies ist mehreren psychologischen Studien zufolge ein hervorragendes Mittel, um die Wirksamkeit des Selbstvertrauens zu verbessern.

- Erkennen Sie die Urteile, die wir über uns selbst fällen, wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind. Sehr oft neigen wir dazu, uns selbst zu hart und sogar unsinnig zu beurteilen, was zu einer Verzerrung der Realität führt. Nach einem netten Abend mit Freunden, an dem man sich vielleicht glänzend und nett benommen hat, glaubt man aufgrund der eigenen Fehlwahrnehmung vielleicht das genaue Gegenteil. Dies rührt von dem Gefühl der Unzulänglichkeit her, welches erkannt und isoliert werden muss.

Wenn wir alle Mechanismen verstehen, die unseren inneren Dialog steuern, wird es leichter sein, bestimmte negative Gedanken im Keim zu ersticken und sie durch positive und bereichernde Gedanken zu ersetzen.

Japanische Ästhetik

Die Prinzipien der japanischen Ästhetik konzentrieren sich auf die Suche nach Ausgewogenheit, während sie sich von dem, was wir als Westler gewohnt sind, distanzieren. Die Konzepte sind recht interessant und sollten eingehend analysiert werden. Das Hauptthema bleibt die Ordnung, die jedoch nicht konstruiert und geplant, sondern veränderlich und flüchtig dargestellt wird, genau wie ein immanenter Bestandteil der Zeit.

Es handelt sich nicht um etwas, das in jedem einzelnen Detail perfekt umgesetzt wird, sondern um ein Element, das sich im Laufe der Stunden, Tage, Monate usw. verändert.

Dank seiner privilegierten Stellung gelang es Japan, seine kulturellen Wurzeln über viele Jahrhunderte hinweg zu bewahren, bevor es unweigerlich von der westlichen Kultur kontaminiert und globalisiert wurde. Auf diese Weise sind die japanischen Schönheitskonzepte, die auf den buddhistischen Geboten der Vergänglichkeit beruhen, völlig unversehrt auf uns übergegangen. Es ist eine ständige Suche nach Harmonie in den einfachsten Dingen, die im krassen Gegensatz zur modernen Kultur des Prunks und der Dekadenz steht. Die Grundsätze der japanischen Ästhetik lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Wabi Sabi, die Unvollkommenheit der Schönheit;
- Mono No Aware, Vergänglichkeit, deren Symbol schlechthin die Kirschblüte ist;
- Ma, Leere verstanden als Stille oder Pause;
- Miyabi, Stille als wesentliches Merkmal von Eleganz;
- Kire, derjenige, der ausgeschlossen bleibt;
- Shibusa, die Fähigkeit zu implizieren;

- Yoaku-No-Bi, die Schönheit in dem, was fehlt;
- Jo in Kiu, die richtige Zeit oder das richtige Tempo;
- Yugen, Dunkelheit.

Wenn wir versuchen, diese Konzepte mit der Vorstellung von Schönheit zu vergleichen, an die wir gewöhnt sind, wird uns sofort klar, dass letztere sehr wenig mit der alten japanischen Kultur zu tun hat. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Schönheit in der orientalischen Auffassung etwas ist, das sich ständig bewegt und sich gegenüber dem Diktat der Perfektion, das in der westlichen Kultur angestrebt wird, ständig weiterentwickelt. Was der Schönheit im Wege steht, ist gerade die Perfektion, denn sie macht sie künstlich und wenig glaubwürdig. Doch lassen Sie uns die Grundsätze der japanischen Ästhetik genauer analysieren.

Wabi Sabi

Wabi Sabi betont die Schönheit der Unvollkommenheit und zeigt, wie Objekte trotz einiger fehlerhafter Elemente bewundernswert sein können. Genau diese Mängel sind es, die sie einzigartig machen. Dieses Konzept kann auch den Menschen um uns herum und uns selbst vermittelt werden, indem wir beginnen, uns selbst und unseren Nächsten gerade aufgrund unserer Schwächen und unserer Menschlichkeit zu lieben, die einzigartige Merkmale sind, und nicht Unkraut. Dies ist zweifellos ein Konzept, das man erleben und sich zu eigen machen sollte, indem man es in den Alltag einführt, um Verständnis und Respekt zu fördern.

Mono No Aware

Dieses Konzept passt sehr gut zu den letzten Jahren, die wir alle erlebt haben und die von Fragilität und Unsicherheit geprägt waren.

Wenn man bestimmte Situationen erlebt, ist es normal zu erkennen, dass die Ungewissheit die Grundlage des Lebens ist, auch wenn es in ruhigeren Momenten das Gegenteil zu sein scheint. Der Wandel, den wir durchlaufen, sollte uns jedoch bewusst machen, dass die Dinge von Natur aus veränderlich und nicht statisch sind: Wenn wir lernen, loszulassen und jeden Moment als Geschenk anzunehmen, kann das Leben intensive und nuancierte Empfindungen bereithalten.

Ma

Dieses Konzept ist mit der buddhistischen Philosophie verwandt, die mit dem Gefühl der Leere verbunden ist, und taucht in jedem künstlerischen Bereich wieder auf. Das Ma, d. h. die Pause zwischen zwei oder mehreren Situationen, Objekten oder Emotionen, hat die gleiche Bedeutung wie die Elemente, die es trennt, da es sich auf derselben Existenzebene befindet.

Wenn wir versuchen wollen, ein praktisches Beispiel zu geben, können wir es mit der Atempause in einigen Yoga-Übungen oder mit der Trennung zwischen Yin und Yang im Taoismus vergleichen. Es handelt sich also um ein sehr faszinierendes Konzept, das jedoch in der westlichen Kultur nur selten zu finden ist.

Miyabi

Wenn wir von diesem Konzept sprechen, meinen wir die Kunst, die Stille genießen zu können, wenn alle Pflichten erledigt sind und man frei von Aufgaben die Freizeit genießen kann.

Der Begriff ist jedoch eng mit der Kultur verbunden; Wenn sich die menschliche Seele durch Emotionalität, Kreativität oder Kunst im Allgemeinen ausdrückt, entsteht ein individueller Ausdruck. Im Laufe

der Zeit sind zu Miyabi zwei weitere Wörter hinzugekommen, nämlich Iki und Senren.

Der erste Begriff ist praktisch nicht mehr gebräuchlich und bedeutet Eleganz, die mit Sinnlichkeit einhergeht, während in dem aktuelleren Begriff Senren das Konzept der Eleganz erhalten bleibt, ohne die Konnotation der Sinnlichkeit. Die Art und Weise, wie dieses Wort heute verwendet wird, kann mit der Verwendung von "chic" verglichen werden.

Kire

Dieses Konzept ist mit Ikebana, der Kunst des Blumenschneidens, verwandt und bei Fans dieses Genres sehr beliebt. Nach diesem Prinzip werden die Blumen so bearbeitet, dass sie den Anschein eines persönlichen Ausdrucks erwecken. Die weggeworfenen Teile sind jedoch nicht nutzlos und haben ihren eigenen Wert, da sie es den Blumen ermöglichen, ihre volle Schönheit zum Ausdruck zu bringen. Um auf die buddhistische Philosophie zurückzukommen, sie erlauben uns, das Überflüssige zu eliminieren und das Leben im Wesentlichen zu leben.

Kire umfasst auch das Konzept der Vergänglichkeit, indem es betont, dass bestimmte Teile, die bis vor kurzem noch notwendig waren, mit der Zeit überflüssig geworden sind und dass man sich ihrer entledigen muss, um den spirituellen Weg weiterzugehen.

Shibusa

Dieses Konzept stellt den höchsten Ausdruck der japanischen Ästhetik dar und beinhaltet sieben Eigenschaften: Bescheidenheit, Einfachheit, Natürlichkeit, Wesentlichkeit, Nüchternheit, Reinheit und Rauheit (wie in der Natur). All diese Elemente zusammengekommen

ergeben die Idee von Shibusa, d. h. etwas natürlich Zartes, das nicht gekünstelt oder künstlich konstruiert ist.

Jo in Kiu

Dieser Begriff bezieht sich auf eine abstrakte Idee, die auf verschiedene Künste im Land der aufgehenden Sonne zutrifft, wie Musik, Theater, Teezeremonie usw. Sie synthetisiert die Choreographie der Bewegung.

Auf künstlerischer Ebene steht er im Allgemeinen für Bewegungen, die von langsam bis schnell reichen und in Schnelligkeit enden, während er in der Musik einen kontinuierlichen Rhythmus bezeichnet, der nichts mit dem Konzept von Pausen oder Noten zu tun hat. Das zugrundeliegende Konzept ist ein und dasselbe, nämlich durch eine Reihe von Bewegungen einen Trend zu finden, der sowohl mit dem gegenwärtigen Moment übereinstimmt als auch harmonisch sein kann.

Yoaku-No-Bi

Dieses Konzept mag seine Wurzeln im Zen-Gedanken haben, der sich auf das Nichts bezieht, d. h. auf alles, was nicht dargestellt werden kann. Eine weitere Bedeutung liegt in der Tatsache, dass im Mittelalter in Japan Gärten ohne Blumen oder andere Ornamente bezeichnet wurden, was auf die Verwendung von farblosen Objekten und leeren Räumen hinweist. Es handelt sich also um eine Art von Schönheit, die sich in der Sparsamkeit widerspiegelt, im krassen Gegensatz zu Prunk und Luxus, den Antipoden der japanischen Ästhetik.

Yugen

Wenn wir dieses Prinzip mit einem eher westlichen Konzept vergleichen wollen, können wir es mit einer unbewussten Symbolik oder etwas Unergründlichem und Unerforschlichem vergleichen. Es ist die Faszination für das Mysterium von allem, was sich nicht in Worte fassen lässt, aber auf der Ebene des Unbewussten einen starken Eindruck hinterlässt. Im japanischen Theater hingegen steht dieses Wort für die Anmut der Bewegung, die Frucht jahrelanger Übung und Anstrengung. Eine Art "dunkle Seite" dessen, was natürlich zu sein scheint, aber in Wirklichkeit durch ständiges Training und starken Druck erzeugt wird.

Vereinfachung als Weg

Das ist einer der besten Ratschläge, die man geben oder erhalten kann, und außerdem eine großartige Art, das Leben zu leben. Leider ist dies in der Praxis schwer umzusetzen, da wir von Natur aus dazu neigen, die Dinge zu verkomplizieren, ohne uns dessen bewusst zu sein. Die Vereinfachung ist ein so komplizierter Vorgang, dass sie nicht einmal als Handlung definiert werden kann, denn es handelt sich um einen Prozess, der mit Minimalismus zu tun hat und Konzentration, Klarheit, Planung, Verhandlungsgeschick und vor allem Disziplin erfordert. Definieren wir zunächst den Begriff der Vereinfachung aus dem Blickwinkel der Mathematik: Es handelt sich um die Vereinfachung eines Bruchs, d. h. um seine Reduzierung auf die kleinsten Terme, indem Nenner und Zähler durch denselben Ausdruck oder dieselbe Zahl geteilt werden.

Das haben wir alle in der Mittelschule gemacht: Durch Vereinfachung wird ein Ausdruck oder eine Gleichung auf eine bekannte Formel zurückgeführt, die leichter zu verstehen ist.

Was man mit Vereinfachungen macht, ist, alles loszuwerden, was keinen Unterschied macht, das heißt, alles loszuwerden, was nichts zum Wesentlichen beiträgt. Der eigentliche Zweck der Vereinfachung besteht darin, etwas funktioneller, einfacher und beweglicher zu machen. Bei der Vereinfachung werden alle Nebensächlichkeiten, die ein bestimmtes Element ausmachen, entfernt, um sich nur auf das Wesentliche, den Kern des Problems, zu konzentrieren. Auf die gleiche Weise entfernt der Minimalismus alles, was keinen Mehrwert bringt, und konzentriert sich auf das, was einen Unterschied macht.

Die Komplexität dieses Vorgangs liegt in der Tatsache, dass er eine Art Austausch, ein Vermächtnis, impliziert.

Natürlich besteht das ganze Leben aus dieser Art von Kompromissen, aber es ist nie etwas Einfaches, denn die Dinge neigen dazu, kompliziert zu werden, wenn:

- Die Werte, die der Vereinfachungsmaßnahme zugrundeliegen, nicht klar definiert wurden;
- Sie sich nicht auf das konzentrieren können, was Sie gerade tun, und dadurch abgelenkt werden;
- Es noch nicht klar ist, was man bereit wäre zu zahlen, um das gewünschte Ziel zu erreichen.

Wenn es tatsächlich so einfach wäre, sein Leben zu vereinfachen, wären wir alle glücklicher. Die Realität ist, dass der Mensch dazu neigt, die Dinge zu verkomplizieren, aber wenn Sie Ihre Fehler analysieren können, werden Sie verstehen, wie Sie sie vermeiden können.

Zuallererst muss man das Warum ermitteln. Im Alltag hat man es immer so eilig, dass man, wenn man einen Weg einschlägt, so schnell wie möglich ans Ziel kommen will. Damit verlagert sich jedoch der Schwerpunkt vom Grund, warum man etwas tut, auf die eigentliche Handlung.

Oftmals verliert man dabei jedoch das eigentliche Ziel aus den Augen; Wenn man sich fragt, warum die Dinge geschehen, kann man sie stattdessen neu begreifen und Wirklichkeiten entdecken, die man anfangs nicht einmal vermutet hat. Danach muss man sich auf den Wert konzentrieren. Dies ist unabdingbar, denn Glück und die gesetzten Ziele sind nur erreichbar, wenn man seine Werte klar

definiert hat. Das kann man natürlich nicht in einem Rutsch erledigen und dann alles in eine Schublade stecken, sondern es ist ein Prozess der ständigen Aktualisierung und Reflexion. Die nützlichsten Werkzeuge dafür sind Meditation und Minimalismus.

Letzteres ist das Werkzeug, das es uns ermöglicht, das Wesentliche zu erkennen, den Grund des Seins, das Zentrum unseres Selbst, unser Ikigai. Meditation hingegen ist eine Möglichkeit, den Geist zu trainieren und ihn auf die Probleme zu konzentrieren, die gelöst werden müssen. Auf diese Weise können Ablenkungen beseitigt werden, sodass wir am Ende der Reise entschlossen ankommen.

Wenn man weitermacht, muss man verstehen, was es bedeutet, etwas zu hinterlassen. Es gibt in der Tat drei Elemente, von denen wir nur eine begrenzte Menge haben: Zeit, Aufmerksamkeit und Energie.

Alles, was wir tun können, wird diese drei Elemente ausgeben: Wenn wir nicht klar entscheiden, wie und wie viel wir ausgeben wollen, wird alles komplizierter, und das Leben gerät außer Kontrolle.

Um zu vereinfachen, muss man also die Motive, die uns zum Handeln bewegen, identifizieren und dafür sorgen, dass wir sie immer vor Augen haben, indem wir alle möglichen Lösungen einsetzen, um die Konzentration im Alltag aufrechtzuerhalten. Machen Sie sich schließlich klar, welchen Preis Sie bereit sind zu zahlen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Leben im Zen

Das Konzept des inneren Friedens wird oft mit dem Begriff Zen in Verbindung gebracht, der sofort an die östliche Kultur und an Figuren wie den Dalai Lama oder Gandhi denken lässt. In der modernen westlichen Zivilisation, die von Verpflichtungen und Terminen geprägt ist, erscheint ein Leben im Zen jedoch utopisch.

Aber fangen wir von vorne an: Was bedeutet das Wort Zen eigentlich?

Wir wissen, dass es in den Lehren des Buddha Bewusstseinszustände bezeichnete, die durch tiefes Verständnis gekennzeichnet sind und aus meditativer Konzentration resultieren, die durch Ruhe erreicht wird.

Das Konzept der Achtsamkeit, des Verständnisses und der Harmonie steht im Mittelpunkt der buddhistischen Lehren, und wenn man diesen Zustand erreicht hat, kann man Verantwortung und Respekt gegenüber allen Formen des Lebens zeigen. Daher die Grußformel Namaste, die bedeutet, dass sich das Licht in mir vor dem Licht in dir verneigt. Diese Geste kann sowohl zur Begrüßung als auch zur Verabschiedung verwendet werden und wird in der Regel von der Geste des Zusammenlegens der Hände mit nach oben gerichteten Fingern begleitet, die auf der Brust oder auf der Stirn gehalten werden, wobei auch eine kleine Verbeugung mit dem Kopf gemacht wird.

Diese Geste ist in der indischen Kultur sehr wichtig, und wie wir gesehen haben, ist sie reich an Bedeutung.

Um zum Kern der Sache zurückzukehren: Es ist normal, dass man irgendwann in seinem Leben über den Sinn des Lebens nachdenkt und darüber, wie man zu einem bestimmten Zeitpunkt gekommen ist.

Wenn wir eine schwierige Zeit durchmachen, ist es normal, dass wir das Gleiche tun, da wir mit Situationen konfrontiert sind, die das Beste von uns verlangen.

Diese scheinbar negativen und undurchdringlichen Momente sind wie Stürme, die, wenn sie auf die richtige Weise durchquert werden, zu echten Chancen werden können; eine davon ist die, die zum inneren Frieden führt. Natürlich ist jeder Weg persönlich, und da keine zwei Individuen gleich sind, gibt es keine "Regeln", die für alle gelten. Buddhistische Mönche folgen jedoch Lehren, die eine gute Orientierung bieten können:

- Man muss sich der Realität bewusst sein. Es gibt zwei Elemente, die für den inneren Frieden notwendig sind: Das erste ist der realistische Umgang mit den Dingen, damit es keine unerwarteten Konsequenzen gibt. Das zweite ist das Mitgefühl, das unsere Seele öffnet und uns zu besseren Menschen macht. Misstrauen und Angst hingegen entfremden uns von anderen.

- Wenn man nur an sich selbst denkt, ist der Geist mit Negativität gefüllt. Unzufriedenheit und mangelndes inneres Gleichgewicht entstehen gerade durch das ständige Streben nach egoistischer Befriedigung. Jedes Lebewesen hat das Recht, glücklich zu sein und Leiden zu überwinden, man darf nicht nur an sich selbst denken.

- Altruismus, Mitgefühl, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit müssen kultiviert werden. Dies sind sehr wichtige Elemente auf der Suche nach innerer Ruhe in einer Gesellschaft, die dem Äußeren, dem Schein, zu viel

Bedeutung beimisst, anstatt dem Sein. Wir müssen nachsichtig mit anderen, ehrlich mit uns selbst und immer aufrichtig sein. Wir sind nicht wichtiger als andere, und das sollten wir immer bedenken.

- Man muss eine innere Transformation anstreben, die mit unseren Wünschen übereinstimmt. Was dieses Thema betrifft, muss man natürlich von einer emotionalen, tiefen Ebene sprechen. Es gibt eine bestimmte Art von Veränderung, die sich mit zunehmendem Alter auf natürliche Weise vollzieht, während eine andere durch äußere Umstände hervorgerufen wird. Diese beiden Fälle treten automatisch auf, während andere Veränderungen nur durch freiwillige Anstrengungen erreicht werden können. Dies ist unabdingbar, um die innere Transformation auszulösen, die genau auf unsere Wünsche abgestimmt sein muss;

- Man muss versuchen, von der bloßen Unwissenheit wegzukommen. Sie stellt eine große Schwierigkeit dar, die nur durch Analyse, Studium und Untersuchung überwunden werden kann, da die Unwissenheit darauf beruht, die Realität nicht zu sehen. Das perfekte Gegenmittel kann daher nur die Analyse sein, so wie man sich gegen den Egoismus auf das Wohl des Nächsten konzentrieren muss, indem man seine Einstellungen überprüft.

- Man muss mit sich selbst, mit Freunden, Verwandten und allen Menschen um uns herum Frieden schließen. Auch wenn es unrealistisch ist, um Weltfrieden zu bitten, da zu viele Variablen im Spiel sind, ist es dennoch gut, diese Art von Gefühl im eigenen Leben zu suchen. Wir müssen im Kleinen anfangen, in unserem täglichen Leben, versuchen, Konflikte zu lösen und Gelassenheit zu finden. Schließen Sie also Frieden mit sich selbst, indem Sie die Vergangenheit loslassen, und schließen Sie ebenso Frieden mit

Familie und Freunden, indem Sie eine Art Waffenstillstand vereinbaren. Es versteht sich von selbst, dass innerer Frieden eng mit Mitgefühl verbunden ist.

- Wenn jeder Probleme vermeidet, warum entstehen sie dann immer wieder? Es ist eine scheinbar triviale Frage, die aber nicht unbeachtet bleiben sollte. Probleme und Hindernisse haben oft mit unserer Unwissenheit, Naivität und Herangehensweise zu tun, da wir nicht in der Lage sind, die Realität klar zu sehen. Wenn wir dazu nicht in der Lage sind, bleiben wir in unserer begrenzten Sichtweise verankert und betrachten die Dinge nur in zwei Dimensionen, obwohl dies nicht ausreichen kann. Wir müssen in der Lage sein, die Realität in drei, vier, fünf oder wie viele Dimensionen auch immer erforderlich sind, zu beobachten. Dazu muss man die Gemüter beruhigen und in der Lage sein, alles objektiv zu untersuchen.

- Der Schlüssel zu all dem liegt in der Bildung. Heutzutage konzentriert sich die Bildung hauptsächlich auf die Entwicklung des Intellekts und des Gehirns, aber das reicht nicht aus. Es muss uns auch gelingen, durch die Erziehung Güte und andere positive Gefühle zu entwickeln, die uns das ganze Leben lang begleiten müssen, vom Kindergarten bis zur Universität.

- Man muss sich sowohl innerlich als auch äußerlich "entwaffnen". Um inneren Frieden zu finden, ist dies ein unerlässlicher Prozess, denn man kann nicht nach Gleichgewicht streben, wenn man den Weg des Konflikts weitergeht. Man muss das Mitgefühl fördern und loslassen und darf nicht länger an Abneigungen und Hass festhalten.

- Unsere körperliche Gesundheit hängt auch und vor allem von unserem inneren Glück ab. Wenn wir deprimiert und traurig sind,

können wir unsere Kraft nicht voll ausschöpfen, daher ist Glück nicht nur Nahrung für den Geist, sondern auch für den Körper.

Betonen wir noch ein weiteres Konzept: Wir leben in der Gegenwart, und wir haben das volle Recht zu existieren, wie alle Lebewesen, auch die willenlosen. Auch Blumen wollen leben, denn wenn sie beschädigt werden, nutzen sie chemische und physikalische Prozesse, um sich selbst zu reparieren und zu ihrem vollen Wohlbefinden zurückzukehren. Aber wir Menschen (wie auch Tiere und sogar Insekten) sind als empfindungsfähige Lebewesen mit mehr Überlebensmechanismen ausgestattet.

Alles, was sich nach eigenem Wunsch oder Willen bewegen kann, wird als empfindungsfähiges Wesen definiert, zumindest der Wissenschaft zufolge. Empfindungsfähig ist jedoch nicht unbedingt gleichbedeutend mit bewusst, zumindest nicht im Sinne des vom Menschen verwendeten Begriffs Bewusstsein. Die Bedeutung von "bewusst" oder "Bewusstsein" ist ziemlich schwierig zu definieren. Normalerweise bezeichnet dieser Begriff das klarste Element des menschlichen Geistes, aber bedeutet dies nicht, dass es kein Bewusstsein gibt, wenn man bewusstlos oder halbbewusst ist? Haben auch Tiere ein Bewusstsein?

Der Klarheit halber wäre es daher besser, den Begriff "kognitives Vermögen" anstelle von Bewusstsein zu verwenden. Jedes empfindungsfähige Wesen hat sozusagen das Recht zu leben, und dazu muss es Glück und ein gewisses Maß an Wohlbefinden anstreben; das ist der Grund, warum empfindungsfähige Wesen ums Überleben kämpfen. Das Überleben selbst beruht also auf der Hoffnung, der Hoffnung auf etwas Gutes, das wir mit Glück identifizieren können. Aus all diesen Gründen kann man abschließend

sagen, dass der Sinn des Lebens das Streben nach Glück ist. Wenn wir mit Hoffnung und positiven Gefühlen erfüllt sind, reagiert unser Organismus mit Wohlbefinden. Es versteht sich daher von selbst, dass Glück und Hoffnung positive Elemente für unsere Gesundheit sind, die eng mit unserem Geisteszustand zusammenhängt.

Entscheidungen treffen mit der Kraft des Atems

Jeder war schon einmal mit der Schwierigkeit einer Entscheidung konfrontiert. Es kann vorkommen, dass Sie keine Entscheidung treffen können und dann von Zweifeln und Ängsten heimgesucht werden, dass Sie durch das Urteil anderer konditioniert werden oder dass Sie durch Unsicherheit und Angst vor den Folgen einer Entscheidung blockiert sind.

Manche Menschen treffen Entscheidungen auf der Grundlage ihrer Gefühle, verstricken sich in Zweifel und sind sich nie sicher, was sie getan haben. Gefühle wirken sich auf zweierlei Weise auf den Entscheidungsprozess aus: Man kann sich sicher fühlen, weil man sich mit der Person, die die Wahl anbietet, verbunden fühlt, oder die Wahl ablehnen, weil man aus seiner Komfortzone herausgezwungen würde.

Diese Herausforderungen erzeugen eine Art inneren Konflikt, der zu falschen Entscheidungen oder zu Unbeweglichkeit führen kann. Es kann dann zu einer doppelten Angst kommen: Man macht sich nicht nur Gedanken über die negativen Aspekte einer Entscheidung, sondern auch darüber, ob man den richtigen Weg eingeschlagen hat oder nicht.

Der Stress, der durch diese Ungewissheit entsteht, kann auch nach der Entscheidung noch anhalten.

Entscheidungen zu treffen ist ein anstrengender Akt, der ständig von Ängsten vor den Folgen, einem mangelnden Bewusstsein und der Unfähigkeit, mit Gefühlen und Intuition umzugehen und sie zu deuten, untergraben wird. In diesem Sinne hilft die Achtsamkeit, unnötige Sorgen zu vertreiben und das Selbstwertgefühl zu stärken, indem sie

die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment lenkt und das Bewusstsein erweitert.

Achtsamkeit kann also die emotionale Ladung, die mit Entscheidungen einhergeht, "entschärfen" und es uns ermöglichen, Entscheidungen mit größerer Gelassenheit und Einfachheit zu treffen.

Sie interessiert sich nicht für hypothetische Situationen, sondern nur für die Realität und ist daher perfekt geeignet, um den Zweifel, der die Entscheidungsprozesse beherrscht, aufzulösen.

Wie bereits erwähnt, kann eine Entscheidung einen stärkeren emotionalen Einfluss haben, als man denkt, und die dadurch verursachte Destabilisierung kann zu sehr schwierigen Situationen führen. Durch Achtsamkeit wird jedoch nicht nur der Entscheidungsprozess besser gesteuert, sondern auch die Entscheidungen selbst werden besser sein, denn:

- Stress, der die geistige Klarheit beeinträchtigen kann, wird abgebaut
- Die Konzentration auf die wichtigen Aspekte des Lebens wird gefördert
- Alle unnötigen Ablenkungen werden vermieden
- Man wird in der Lage sein, den eigenen inneren Dialog zu verstehen und sich nicht von Emotionen beeinflussen zu lassen
- Man wird frei von negativen geistigen Mustern sein
- Das Selbstwertgefühl wird gestärkt, da Entscheidungen getroffen werden, die dann nachdrücklich unterstützt werden.

Wiederkehrende Erinnerungen, Erlebnisse und Ereignisse können dazu führen, dass man immer gleich reagiert, wenn man mit einer bestimmten Situation konfrontiert wird. Je mehr Zeit vergeht und je

weniger man sich dessen bewusst ist, desto mehr bewegt man sich automatisch, mit Standardreaktionen, die nicht mehr überlegt sind. Man wird auch denken, dass bestimmte Verhaltensweisen und Gedanken unvermeidlich sind, und aufhören, alternative Wege zu sehen, wie man seine Wünsche und Bedürfnisse durchsetzen kann und wie man mit einem bestimmten Problem umgeht. Wie gesagt, der einzige Weg, die Muster zu verstehen, die sich in unseren Köpfen gebildet haben, ist das Bewusstsein.

Wenn wir in der Lage sind, unsere Aufmerksamkeit wieder auf den Atem zu lenken, und sei es auch nur für einen Moment, können wir dieser kurzen Zeitspanne mit Achtsamkeit begegnen. Wenn Sie also vor einer schwierigen Entscheidung stehen und unter Druck sind, sollten Sie an diese Möglichkeit denken.

Wenn man Vertrauen in seine intuitiven Fähigkeiten hat, kann man sich auf sie verlassen; es kann vorkommen, dass diese durch das Urteil anderer und die damit verbundenen negativen Gefühle und Gedanken getrübt oder zum Schweigen gebracht werden. Auf jeden Fall wollen wir sehen, wie wir eine Entscheidung auf der Grundlage von Atem und Achtsamkeit treffen können. Zunächst muss man sich in einen Zustand der Bewusstheit versetzen und versuchen, den Atem zu verlangsamen. Befolgen Sie dann für jeden aufeinanderfolgenden Atemzug (Ein- und Ausatmung) diese Schritte:

1. Beginnen Sie damit, Ihren Geist von allen irrelevanten Sorgen zu befreien und Ihre Aufmerksamkeit auf die Probleme zu richten, die Sie lösen wollen.
2. Man muss die eigenen Gedanken analysieren und mögliche emotionale Faktoren identifizieren, z. B. Leistungs- oder

Konfrontationsangst, Druck von außen usw.

3. Sobald diese aufdringlichen Gedanken identifiziert sind, müssen sie aus dem Gedächtnis entfernt werden.
4. Mit dem freiesten Blick muss man rational über die Situation nachdenken und jede Möglichkeit sorgfältig abwägen.
5. Man muss sich also fragen, was die Intuition nahelegt. Bestätigt sie das soeben gefällte rationale Urteil? Wenn nicht, muss man sich fragen, warum sie eine andere Botschaft sendet.
6. Nun muss ein gedanklicher Raum geschaffen werden, um die endgültige Entscheidung zu treffen. Man kann sich auch vorstellen, dass man sich in dem Moment befindet, in dem man die Entscheidung trifft.
7. Entscheiden Sie sich endlich mit Entschlossenheit und Klarheit, ohne zurückzublicken.

Als letzter Schritt, außerhalb des Entscheidungsprozesses, muss man die Ungewissheit akzeptieren. Für komplizierte Fragen gibt es nicht immer eine einfache Standardlösung, sodass man nicht glauben darf, dass man zwangsläufig im Unrecht ist.

Was wir sein könnten und was wir vom Leben haben werden, hängt von der Güte unserer Entscheidungen ab. Natürlich kann man die Realität nicht ändern, aber man kann immer etwas für sich selbst tun, indem man sich entscheidet, wie man handelt. Das Wichtigste ist, die Probleme von Grund auf zu analysieren und zu entscheiden, wie man handelt, ohne sich von den Dingen überwältigen zu lassen. Wir haben bereits gesagt, dass man nicht verhindern kann, dass Wellen entstehen, aber man kann verstehen, wie man auf ihnen schwimmt.

Jeder einzelne Mensch hat Probleme, das ist der eigentliche Sinn des Lebens. Jeder von uns erlebt Stress und Traurigkeit und ist mit schwierigen Umständen konfrontiert. Wenn wir jedoch in der Lage sind, alle Themen, die unsere Existenz ausmachen, wahrzunehmen, ohne zu versuchen, sie zu verleugnen oder uns von ihnen überwältigen zu lassen, werden wir in der Lage sein zu verstehen, was wirklich notwendig ist.

Mit der Praxis der Achtsamkeit kann man einen Weg öffnen, um einen stabilen Raum in sich selbst zu finden, von dem aus man lernt, mit Unbehagen und Stress umzugehen, sie nicht länger zu verleugnen, sondern auch zu verhindern, dass sie unser Leben bestimmen.

Egoismus und Großzügigkeit

Viele Menschen werden im Laufe der Zeit diese Art von innerem Konflikt erlebt haben: Ist es besser, nur an sich selbst zu denken, ohne sich um andere zu kümmern, oder ist es besser, anderen zu helfen und dabei das eigene Wohlbefinden zurückzustellen? Mit unterschiedlichen Nuancen ist es etwas, das jeden treffen kann, sei es im Familienleben, im Alltag, im Beruf oder in den verschiedensten Situationen. Das Dilemma bleibt jedoch dasselbe: Steht mein eigenes Glück oder das der anderen an erster Stelle? Soll man den anderen Raum geben oder im Mittelpunkt stehen? Ob es sich nun um große Situationen oder kleine Annehmlichkeiten handelt, der Zweifel bleibt derselbe. Abgesehen von den Konflikten, die sich aus moralischen, religiösen, ethischen oder philosophischen Gründen ergeben, stellt sich natürlich die Frage, was uns die persönlichen und beruflichen Erfahrungen über Großzügigkeit und Egoismus sagen. Welche dieser beiden Optionen ist vorteilhafter?

Beginnen wir am Anfang, indem wir diese Begriffe definieren.

Laut Wörterbuch ist Egoismus das Verhalten einer Person, die sich nur um sich selbst, ihre eigenen Interessen und ihr Wohlergehen kümmert und andere vom Genuss der geistigen oder materiellen Güter ausschließt, die sie besitzt und an denen sie eisern festhält.

Ebenso wird Großzügigkeit als die edle Gesinnung definiert, die sich in Form von Selbstlosigkeit, Altruismus, Vergebungsbereitschaft und Opferbereitschaft zeigt. Auch wenn diese Definitionen sehr klar und präzise sind, muss man sich darüber im Klaren sein, dass sie sich in den konkreten Situationen des Lebens nicht immer kristallklar zeigen. Ein Verhalten, das in den Absichten der Person, die es ausübt,

großzügig gemeint ist, kann z. B. vom Beobachter als egoistisch angesehen und interpretiert werden. Außerdem kann sich hinter einer Geste, auch wenn sie in altruistischer Absicht erfolgt, in Wirklichkeit ein egoistisches Motiv verbergen. Eine Möglichkeit, diesen Mechanismus besser zu verstehen, besteht darin, sich selbst in verschiedenen Momenten des Lebens besser zu hinterfragen und zu analysieren. Man kann sich nach einer großzügigen Handlung fragen, ob man sich befriedigt fühlt, nachdem man etwas Gutes für andere getan hat. Ob man sich freut, wenn man sich bedankt, oder ob man sich ärgert und zornig ist, wenn dies nicht geschieht.

Durch die Beantwortung dieser Fragen kann man verstehen, dass man sich oft nur deshalb großzügig und uneigennützig verhält, weil man Dank, Anerkennung und Wertschätzung erhält. Natürlich kann man dem Streben nach diesem Wohlbefinden keinen Vorwurf machen, aber wenn es zu Frustration, Verärgerung, Enttäuschung oder Wut darüber führt, dass die eigenen Wohltaten nicht anerkannt werden, dann muss man einen Moment innehalten. In diesem Fall wird die scheinbare Großzügigkeit durch egoistische Motive wie Manipulation, Kontrollversuche oder andere heimtückische Formen der Interaktion genährt. Wenn dies die Realität wäre, wäre es gut, einen Schritt zurückzutreten und das eigene Verhalten neu zu bewerten.

Wenden wir uns nun der Arbeitswelt zu, denn in diesem Zusammenhang sind die Menschen, insbesondere in der westlichen Gesellschaft, daran gewöhnt, alles zu tun, um sich zu profilieren und ihre eigenen Interessen zu wahren, und dabei sogar andere zu übervorteilen. Dies muss jedoch nicht die Regel sein, denn durch Zusammenarbeit kann gegenseitiges Wohlergehen geschaffen

werden. Eine egoistische Haltung, die sich auf die Verfolgung der eigenen Interessen beschränkt, führt zu einem kleineren Beziehungsnetz und damit zu weniger Chancen. Wenn man hingegen anderen hilft, weil man es für richtig hält, steigert man sein eigenes Ansehen und erweitert das Spektrum der Möglichkeiten, die einem zur Verfügung stehen. Zur Untermauerung dieser Aussage haben mehrere Universitätsstudien gezeigt, dass die erfolgreichsten Unternehmer diejenigen sind, die anderen gegenüber am großzügigsten sind. Wenn man etwas umsonst anbietet (einen Gegenstand oder eine Dienstleistung), fühlt man sich beim Geben echt und authentisch, da man merkt, dass hinter der Geste kein Hintergedanke steht. Der Empfänger des Geschenks wiederum wird sich nicht manipuliert, genötigt oder betrogen fühlen und kann sich an dem, was er erhalten hat, voll und ganz erfreuen. Wir haben bereits erwähnt, dass Zeit und Liebe die wertvollsten Güter sind, die ein Mensch haben kann, und auch die schwierigsten, die man mit anderen teilen kann.

Teilen und Großzügigkeit können, wenn sie von echter Motivation getragen werden, sehr lohnend sein, aber wir alle müssen im Allgemeinen auch empfangen, unsere Interessen wahrnehmen und für uns selbst sorgen. Energie und Zeit haben eine Grenze, und niemand kann sich dieser Regel entziehen. Um anderen etwas geben zu können, brauchen wir auch interne Ressourcen, die regelmäßig aufgefüllt werden sollten. Andernfalls bestünde die Gefahr, nicht genügend Klarheit zu haben, um Empathie, Mitgefühl und Fürsorge für andere zu entwickeln.

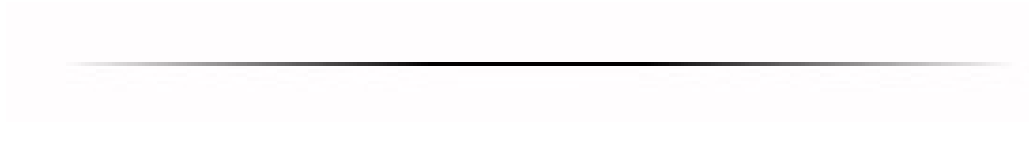
In gewisser Weise können wir sagen, dass das Mitgefühl, das wir für uns selbst empfinden, die grundlegende Basis dafür ist, auch für

andere Mitgefühl zu empfinden.

Um wirklich großzügig zu sein, ist es unerlässlich, die eigenen Schwächen, Grenzen und Misserfolge zu erkennen und zu akzeptieren, ebenso wie die eigenen Stärken. Die Selbstakzeptanz ist entscheidend, um auch den Nächsten in seinem machbaren und begrenzten Menschsein akzeptieren zu können. Nur auf diese Weise kann man zu echter Großzügigkeit gelangen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass immer dann, wenn wir das Gefühl haben, uns zwischen Großzügigkeit und Egoismus entscheiden zu müssen, es vielleicht an der Zeit ist, einen Moment innezuhalten und die wahren Beweggründe zu klären, die uns eher in die eine als in die andere Richtung treiben. Gleichzeitig kann dies auch ein Zeichen dafür sein, dass wir uns etwas Zeit nehmen müssen, um unsere Energien aufzuladen, die nicht mehr ausreichen, um die Dinge mit der richtigen Klarheit zu analysieren. Das Wiedererlangen der eigenen Kraft und die Kultivierung des eigenen Bewusstseins sind nicht notwendigerweise Aktivitäten, die einen egoistisch machen, sondern können vielmehr eine Grundlage für die Entwicklung echter und authentischer Großzügigkeit sein.

IKIGAI



Was ist Ikigai?

Der Begriff "Ikigai" ist ein japanisches Wort, das sich nicht direkt in unsere Sprache übersetzen lässt, aber da "iki" "Existenz" und "gai" "Zweck" bedeutet, kann man sagen, dass es den "Zweck des Lebens" meint.

Wenn wir von Ikigai sprechen, müssen wir uns eine Frage stellen, und zwar sowohl aus abstrakter als auch aus praktischer Sicht: Was motiviert uns, jeden Morgen aufzustehen?

Warum tun wir das, was wir tun, jeden Tag unseres Lebens? Wie verbringen wir die Zeit, die wir auf dieser Erde haben?

Es handelt sich um eine Reihe unbequemer Fragen, die in unserer Kultur sorgfältig vermieden werden, indem man versucht, den Geist mit tausend Ablenkungen zu betäuben. In Japan jedoch gehören sie trotz der großen Kontraste für einen großen Teil der Menschen zum Alltag.

Ein Beispiel: Für die Menschen der aufgehenden Sonne hat der Ruhestand, verstanden als ein Lebensabschnitt, in dem nichts mehr getan wird, eine sehr deprimierende Konnotation. Für sie muss jeder Tag einem Zweck gewidmet sein, etwas tun, dem Leben einen Sinn geben.

Ein Tag, der mit Nichtstun verbracht wird, ist ein vergeudeter Tag. Deshalb üben sich die Japaner bis ins hohe Alter in körperlicher Aktivität und finden immer eine Möglichkeit, ihre Zeit mit einem konkreten Projekt zu verbringen. Abgesehen von den kulturellen Unterschieden ist das Konzept des Ikigai jedoch auch für uns Westler sehr nützlich und faszinierend, die wir oft von existenziellen Fragen

geplagt werden, auf die wir keine Antwort finden. Vor allem die schicksalhafte: Was ist mein Lebensziel? Es ist eine atavistische Frage, die den Menschen seit Anbeginn der Zeit beschäftigt und ihn dazu bringt, sich zu fragen, warum er existiert. Einst war dies eine Überlegung für wenige, denn die meisten Menschen lebten und arbeiteten hart und kamen jeden Abend zu müde an, um sich in solche Gedanken zu verlieren. Heute sind die Dinge jedoch anders: In der modernen (insbesondere westlichen) Realität haben die Menschen die Zeit, die Möglichkeit, die Bildung und die Mittel, um den Sinn des Lebens zu hinterfragen. So kommt es, dass sich viele fragen, was es bringt, jeden Tag von Montag bis Freitag acht Stunden zu arbeiten, gefangen in etwas, das sie als erniedrigend und abscheulich empfinden. Oder man fragt sich, wie es richtig sein kann, sein ganzes Leben damit zu verbringen, die gleichen Dinge am gleichen Ort zu tun, nur aus Trägheit weiterzumachen und wertvolle Sekunden zu verbrauchen.

Das sind sicherlich komplizierte Überlegungen, aber sie sind notwendig, um sich auf den Weg zu einem glücklichen Leben zu machen. Zunächst einmal muss man sich darüber klar werden, ob das, was man tut, das Richtige für einen selbst und das eigene emotionale Wohlbefinden ist, und wenn nicht, muss man eine Veränderung vornehmen und eine andere Richtung einschlagen.

Der springende Punkt ist, dass die meisten Menschen beim ersten Punkt stehen bleiben: Sie wissen, dass sie nicht glücklich sind, aber sie verstehen nicht, was sie tun sollen, um die Situation zu ändern. Daraus können wir schließen, dass sie ihre Daseinsberechtigung nicht kennen, dass sie ihr Ikigai nicht kennen.

Doch gehen wir in die Praxis. Ikigai ist nicht nur ein Konzept, das zum Nachdenken anregt, sondern auch eine funktionale Methode, um unseren Lebenszweck zu verstehen. Sie wird durch die Kreuzung von vier Elementen erreicht:

- Was man gerne tut;
- Worin man gut ist;
- Derjenige, der etwas Positives in die Welt bringen kann;
- Das, was den Lebensunterhalt sichern kann.

Wenn man in der Lage ist, einen Weg zu finden, der jeden dieser Parameter berücksichtigt, wird man auch sein Lebensziel erreichen. Wenn wir ein weiteres Element hinzufügen wollen, können wir sagen, dass Ikigai auch das ist, was man unabhängig von allem anderen tun würde. Selbst wenn man sein Glück macht oder tausend andere Dinge im Kopf hat, kann es das Ikigai sein, wenn man einer bestimmten Tätigkeit nachgeht.

Wenn man dies findet, kann man folglich auch das Glück finden. Wie bereits erwähnt, hat jeder Mensch sein eigenes Ikigai, das in den vier oben genannten Bereichen zu finden ist.

Nehmen wir ein Beispiel. Ein Mann liebt es zu kochen und verbringt die meiste Zeit zwischen Pfannen und Feuer, um mit verschiedenen Rezepten zu experimentieren. Würde man ihm die Fähigkeit zu kochen nehmen, würde ihn das unglücklich machen, und er ist gut genug, um seinen Lebensunterhalt mit Kochen zu verdienen. Sein Ikigai wird also insbesondere darin bestehen, Koch zu sein: Das ist es, was er liebt, was er am besten kann, was es ihm ermöglicht, diejenigen, die seine Gerichte kosten, glücklich zu machen (positive

Wirkung auf die Welt), und es ist auch ein angesehener Beruf (er könnte sein eigenes Restaurant eröffnen oder für andere arbeiten).

Man kann sein eigenes Ikigai finden, indem man Lehrer wird, wenn man es liebt, jungen Menschen oder Kindern zu helfen, wenn man ein hervorragender Pädagoge ist, wenn man eine neue Generation bewusster Erwachsener heranziehen will, die in der Zukunft etwas bewirken wird, und wenn man dafür bezahlt werden kann. Ikigai kann in jedem Lebensbereich gefunden werden und ist eine ganz persönliche Erfahrung: Niemand kann es für uns finden, es gibt keine Handbücher oder Rezepte, sondern wir können es nur erreichen, indem wir uns Zeit für uns selbst nehmen und uns selbst beobachten.

Wenn man seine Daseinsberechtigung, seinen Lebenszweck finden will, muss man den gemeinsamen Nenner zwischen dem, was man liebt, was man kann, was dem Nächsten nützt und dem, wofür man bezahlt wird, suchen. Wenn dies gelingt, ist das Glück gesichert.

Die Ströme von Ikigai

Lassen Sie uns ein wenig darüber nachdenken. Wenn wir das Verb haben verwenden, versetzen wir uns in die Lage, das Leben und seine Ereignisse im Verhältnis zu Verlusten und Errungenschaften zu messen, während wir bei der Verwendung des Verbs sein aus dieser Perspektive heraustreten und eine völlig andere Sichtweise eröffnen.

Dies geschieht in allen Lebensbereichen. Am Beispiel des Finanzbereichs lassen sich drei Regeln aufzeigen, die das Wirtschaftswachstum des Einzelnen bestimmen:

- Die erste betrifft das Bedürfnis zu wachsen;
- Die zweite betrifft die Fähigkeit zu wachsen;
- Die dritte bezieht sich auf die Fähigkeit, sich ersetzen zu lassen, indem man anderen erlaubt, an seiner Stelle zu arbeiten.

In manchen Fällen kann der Besitz von etwas das Bedürfnis einschränken; in anderen Fällen kann ein Verlust, auch wenn er als ungerecht empfunden wird, das Bedürfnis nähren und enorme Möglichkeiten schaffen.

Die Geschichte des Unternehmertums ist voll von Persönlichkeiten, die, nachdem sie ihre Position verloren hatten, wieder aufgestiegen sind und sich mit noch größerer Tiefe und Stärke entwickelt haben. Ebenso gibt es unzählige Fälle von Anlegern, die nach anfänglichen Misserfolgen Erfolg hatten. In solchen Fällen ist die Aussage "sie haben aus ihren Fehlern gelernt" einschränkend, denn es ist zutreffender zu sagen, dass sie dank ihrer Misserfolge die Kraft zum

Aufstieg erhielten, die sie dazu veranlasste, sich Werkzeuge anzueignen, die sie ursprünglich nicht besaßen.

Sie alle sind Beispiele für Menschen, die nicht "hatten", sondern "waren". Das Dasein ist Wille, Möglichkeit und Liebe. Sein heißt wünschen und Möglichkeiten schaffen. Die Existenz ist niemals ein Besitz oder Erwerb, sondern ein ständiges Werden, bei dem die einzige Konstante die Veränderung ist.

Wir können also sagen, dass es bei Ikigai um das Sein und nicht um das Haben geht.

Jede der Möglichkeiten unserer Existenz ist bereits in uns angelegt, es geht nur darum, sie zu entdecken; das Werden entwickelt sich nicht mit der Zeit, es ist die Entdeckung dessen, was wir sind. Sein bedeutet also, sich selbst und sein Herz zu kennen, zu wissen, was wir sind. Wir werden zu dem, was wir sein sollen, wenn wir in der Lage sind, uns so zu lieben, wie wir sind.

Das Leben ist eine Metapher, ein Symbol. Das Bedürfnis, in jedem Bereich ein bestimmtes Niveau zu erreichen, hängt mit der Stärke zusammen, mit der wir uns selbst und das Leben lieben. Was wir in Wirklichkeit erreichen wollen, ist die Fülle unseres Seins. Auf diesem Weg kann es manchmal passieren, dass wir etwas verlieren, aber das ermöglicht es uns, mit noch größerer Kraft zu wollen, zu streben und zu lieben. Es ist nichts Falsches daran, sein eigenes Wachstum auf allen möglichen Ebenen zu wünschen und es mit aller Kraft zu verfolgen. Einige spirituelle Wege vernachlässigen (oder verabscheuen sogar) die Rolle des sozialen Wachstums, insbesondere des Wirtschaftswachstums, indem sie es als einen weltlichen Aspekt abtun, der nicht gut für die Seele ist. Dies ist jedoch

ein schwerwiegender Fehler, der uns vergessen lässt, dass es auch eine soziale Sphäre gibt, und dass sie die Macht des Geldes nicht berücksichtigt.

Geistige Kämpfe müssen auch auf der materiellen Ebene ausgetragen werden, denn sie ist ja nicht nur materiell, sondern stellt auch eine Metapher, ein Symbol dar.

Geld ist eine Energie, die in den Händen derjenigen reichlich fließen sollte, die in der Lage sind, es nicht zurückzuhalten, zu horten oder aus Angst zu stoppen, sondern es zum Wohle und Wachstum aller fließen zu lassen. Wer spirituell veranlagt ist, sollte auch über diesen Aspekt nachdenken.

Ikigai bezieht sich auch auf die Fähigkeit, in diesem Strom des Überflusses zu leben, so wie für die Alten die eudemonia unter den verschiedenen Aspekten des Glücks das finanzielle Wohlbefinden und die Freiheit betraf. Dies vorausgeschickt, lassen sich zwei Strömungen des Ikigai ausmachen:

- Der "Fluss der konzentrierten Aufmerksamkeit und die Freude an dem, was man tut" in Bezug auf unsere Hauptleidenschaft
- Beim "Fluss der Fülle" geht es nicht nur um Geld, sondern auch um Liebe, Freundschaften, Kreativität und Beziehungen.

Die fünf Säulen des Ikigai

Klein anfangen

Wenn man über die Bedeutung von Veränderung spricht, denkt man fast immer, dass Veränderung bedeutet, das eigene Leben und Sein plötzlich und radikal umzukrempeln.

Möchten Sie abnehmen? Sie müssen sofort mit einem strengen Sportprogramm beginnen und eine kalorienarme Ernährung einhalten. Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Werfen Sie den gesamten Tabak im Haus weg und denken Sie nie wieder daran. Möchten Sie in Ihrem Studium und bei Ihrer Arbeit produktiver und effizienter sein? Alles, was Sie tun müssen, ist, alle Ablenkungen zu beseitigen und ein ernsthaftes Engagement zu zeigen.

All dies scheint eine leicht umzusetzende Formel zu sein, als ob der Wille ein Schalter ist, der nach Belieben ein- oder ausgeschaltet werden kann. Das ist natürlich nicht der Fall.

Wenn sich im Laufe der Jahre bestimmte Gewohnheiten herausgebildet haben, gibt es dafür immer einen Grund. Jede Einstellung, die man in die Tat umsetzt, entspricht einem bestimmten Bedürfnis, und oft geht es darum, einen negativen Zustand oder ein ungünstiges Gefühl wie Unsicherheit, Angst oder Stress zu lindern, um nur ein Beispiel zu nennen. Aus diesem Grund ist es nicht möglich, all diese Verhaltensweisen in einem Augenblick wie von Zauberhand verschwinden zu lassen. Das bedeutet jedoch nicht, dass man gezwungen ist, sein ganzes Leben lang mit schädlichen oder dysfunktionalen Gewohnheiten zu leben, es gibt einen Mittelweg.

Der Trick besteht darin, sich Stück für Stück vorwärtszubewegen, wohl wissend, dass man auf Misserfolge stoßen wird. Es kann vorkommen, dass man in alte Gewohnheiten zurückfällt, vor allem wenn man mit emotional und kognitiv anspruchsvollen Situationen konfrontiert wird, ebenso wie es vorkommen kann, dass man es nicht schafft, die neuen, gesünderen Gewohnheiten in seinen Tagesablauf einzubauen. Um erfolgreich zu sein, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass jede dieser kleinen Abweichungen nicht mit einer Niederlage gleichzusetzen ist, sondern dass sie Teil eines natürlichen Veränderungsprozesses sind. Sie werden alles tun, um sie zu vermeiden, und wenn es Ihnen gelingt, werden Sie die Reise genießen, aber von Zeit zu Zeit werden Sie auch auf ein größeres oder besser verstecktes Schlagloch stoßen, das Sie nicht vermeiden können. Es kann sein, dass wir fallen, aber wir sollten uns deshalb nicht schuldig oder unfähig fühlen, denn wir müssen uns bewusst sein, dass angesichts der Natur des eingeschlagenen Weges ein gelegentliches Straucheln unvermeidlich sein wird. Um Gewohnheiten zu ändern, muss man also nicht nur eine vorurteilsfreie und verständnisvolle Haltung einnehmen:

- Verstehen, welche Funktion das Verhalten, das wir ändern wollen, erfüllt, damit wir alte Gewohnheiten durch andere ersetzen können, die dieselben Bedürfnisse befriedigen können.
- "SMART"-Ziele definieren, d. h. spezifische, messbare, erreichbare, relevante und zeitbezogene Ziele. Ein so allgemeines und vages Ziel wie "Ich möchte abnehmen" ist viel schwieriger zu erreichen und weniger kontrollierbar als ein Ziel, das konkrete Maßnahmen mit denselben Merkmalen festlegt (z. B. "nur 2000 Kalorien pro Tag zu sich nehmen").

- Die Zahl der Erleichterungen erhöhen und mögliche Verlockungen minimieren. Im sozialen, beruflichen und familiären Alltag gibt es verschiedene Elemente wie Situationen, Menschen und Gegenstände, die entweder ein Hindernis oder eine Hilfe bei der Verwirklichung der eigenen Ziele sein können. Deshalb muss man lernen, sie zu erkennen und dann zu steuern und zu regulieren.
- Strategien erkennen, die Sie anwenden können, wenn die Versuchung besteht, in alte Verhaltensweisen zurückzufallen, z. B. die Aufmerksamkeit auf ein Detail, den Atem oder eine Zahl zu richten.
- Sich jedes Mal mit etwas Positivem belohnen, wenn es Ihnen gelingt, Ihre neuen Gewohnheiten in die Praxis umzusetzen, denn Lob ist wirksamer als Bestrafung und lässt das Verhalten stabiler werden.
- Aufzeichnung der eigenen Fortschritte. Das Schreiben ist ein ausgezeichnetes Mittel, um Gedanken und Gefühle zu verarbeiten, und es trägt dazu bei, sich des Veränderungsprozesses bewusst zu werden, der in die Praxis umgesetzt wird, und erinnert uns gleichzeitig daran, unsere guten Absichten nicht zu vergessen.

Wenn das alles klar ist, müssen Sie einfach loslegen, einen Schritt nach dem anderen.

Selbstvergessenheit

Eine der größten Fallen der menschlichen Existenz ist ein tyrannisches Ego, das nicht in der Lage ist zu lieben, sich zu öffnen und sich selbst beiseitezulassen, um sich mit echter Großzügigkeit dem Nächsten und dem Leben zu schenken. Es gibt nämlich einen Schatten der Seele, der die tiefe und intime Begegnung mit dem Leben und den Menschen behindert: das Ego. Es entsteht in der Kindheit, als Prozess der Selbstkonstruktion, der das primäre

Identitätsgefühl formt. Wenn wir nicht in der Lage wären, das Ich-Gefühl zu strukturieren, könnten wir uns nicht als einzigartige Individuen erkennen, die von der Realität um uns herum getrennt sind.

Das Ego dient uns also dazu, die Fähigkeit zu besitzen, Entschlossenheit und Durchhaltevermögen an den Tag zu legen, um uns Respekt zu verschaffen, und es ist, als unternehmerischer Geist, ein Zeichen psychologischer Reife.

Dies wird dann zum Problem, wenn die Funktionen des Ichs die Vielfalt der anderen nicht gebührend berücksichtigen, die aus Bestrebungen, Bedürfnissen, Werten und Wünschen besteht, die nicht unbedingt mit unseren eigenen übereinstimmen müssen. Wir können die äußere Realität und das Selbstgefühl als ein Bild sehen: Wenn das Verhältnis zwischen der Realität und der Selbstdarstellung ausgeglichen ist, haben wir einen Raum, der ungefähr in zwei Hälften geteilt ist. Wenn hingegen unser Bild die Leinwand überwältigend einnimmt, bedeutet dies, dass die gesamte Aufmerksamkeit auf uns gerichtet ist und ein dominantes und hypertrophes Ego entsteht. Wir müssen das Ego als eine Raupe betrachten, die die Aufgabe hat, sich in einen Schmetterling zu verwandeln, wenn wir unsere mentalen, emotionalen und spirituellen Grenzen überschreiten wollen. Unser Weg als Menschen ist eine ständige Reise, um uns selbst treu zu werden. Eine solche Reise erfordert die Fähigkeit, die engen Grenzen des kindlichen Egos, das nur aus eigenen Ansichten, Stimmungen, Interessen und Bedürfnissen besteht, hinter sich zu lassen.

Achtung, das Ego aufzugeben bedeutet nicht, sich selbst zu verlieren, sondern sich mit neuen mentalen und emotionalen Kleidern zu bereichern, um zu verstehen, dass der Mensch kein unveränderlicher

Fels ist, sondern ein Kunstwerk in ständiger Entwicklung und Wachstum, das für Verbesserungen empfänglich ist.

Das Streben nach innerem Frieden, Harmonie und Gleichgewicht erfordert die Fähigkeit, sich nur in der Gegenwart zu bewegen, mit dem Bewusstsein, dass die Vergangenheit hinter uns liegt und die Zukunft vor uns. Diejenigen, die in ihrem Ego gefangen bleiben, sind dazu verdammt, dieselben mentalen Prozesse zu wiederholen, unfähig, eine andere Lebensweise als die, die sie immer angenommen haben, wahrzunehmen.

Das Ego wird also zu einem echten Despoten, wenn sich alles auf die eigenen narzisstischen Gelüste und die Forderung konzentriert, dass andere und die Welt selbst nach dem eigenen Bild und Gleichnis geformt werden. Sich von dieser lästigen Präsenz zu befreien, ist ein schwieriges Unterfangen, das in erster Linie die Fähigkeit voraussetzt, zu verstehen, inwieweit man bereit ist, seinem Nächsten zuzuhören und seine Wünsche, Ängste, Talente, Erwartungen und Bedürfnisse zu verstehen.

Es genügt zu fragen: "Kann ich die drei Dinge aufzählen, die die Person, die ich liebe (Kind, Partner, Freund usw.) am glücklichsten machen oder machen würden?"

"Bin ich in der Lage, in die Welt der anderen einzutauchen, nur um dann ihre Leidenschaften und Interessen zu teilen?"

"Betrachte ich mich als einen Menschen, der das authentische Wesen der Menschen, die ich liebe, fördert und sie dazu anhält, das zu kultivieren, was sie glücklich, kreativ und vital macht, in engem Kontakt mit sich selbst?"

"Bin ich in der Lage, an seiner Seite zu bleiben, auch wenn das bedeutet, (zumindest vorübergehend) auf persönliche Befriedigung zu verzichten, weil mich das nicht freut?"

"Bin ich in der Lage, seine Welt mit der echten und uneigennützigen Neugier eines Kindes zu betreten?"

Die Ketten des Egos hinter sich zu lassen bedeutet, an einen Ort zu gelangen, an dem wir uns mit Leichtigkeit und Harmonie bewegen können, weil wir wissen, dass wir mit uns selbst und unserem Nächsten in Frieden sind.

Für diejenigen, die im Ego gefangen leben, ist es normal, sich von anderen missverstanden und verletzt zu fühlen oder das Gefühl zu haben, dass die Realität nicht dem entspricht, was sie wünschen oder fühlen. Denn kann ein Bild, das von einem einzigen Bild dominiert wird, Raum für andere Szenarien als das eigene lassen? Um sich vom Ego zu befreien, ist es daher wichtig, sich bewusst zu werden, sich von außen zu beobachten und sich ehrlich zu prüfen, um die Möglichkeit zu haben, in die Reife des eigenen wahren Selbst hineinzuwachsen. Wer die Präsenz des Egos nicht abbaut, wird unweigerlich zum Sklaven eines übermächtigen Tyrannen, dessen einziger Zweck es ist, sich selbst, seine Weltsicht und seine Erwartungen in jeder Situation zu reproduzieren.

Harmonie und Nachhaltigkeit

Für ein befriedigendes und ausgeglichenes Leben sollte ein Leben in Harmonie mit sich selbst das Hauptziel eines jeden Menschen sein. In der Realität sieht die Entwicklung leider ganz anders aus. Tatsächlich erleben immer mehr Menschen eine tiefe Unzufriedenheit und ein Gefühl der Leere, weil sie sich in einer Gesellschaft verloren fühlen,

in der unabänderliche Regeln die Entfaltung der Persönlichkeit und das Erreichen von Lebenszielen verhindern. Wir befinden uns also in einem Zustand des Ungleichgewichts, in dem die Gesellschaft unser Wesen überwältigt.

Wenn wir in der Lage sind, unser Verhalten, den Grund für unsere Handlungen, besser zu verstehen, kann dies hilfreich sein, um die Dinge wieder ins Gleichgewicht zu bringen und so unsere Lebensweise zu "kontrollieren" und ein Leben zu führen, das nicht aus ständigen Konfrontationen besteht, sondern in einzigartiger Weise unser eigenes ist und auf intelligente Weise gelebt wird. Natürlich ist das nicht einfach, man muss es mit der Zeit lernen, sich selbst kennenlernen und alle Eigenschaften seiner Persönlichkeit nutzen.

Lassen Sie uns von vorne beginnen. Während wir unser Leben aufbauen, ist es normal, dass wir auf Unannehmlichkeiten und Probleme stoßen, die uns zwingen, unsere Pläne zu ändern. Wichtig ist jedoch, dass der ursprüngliche Plan nicht jedes Mal auf den Kopf gestellt, sondern "angepasst" wird, um flexibel mit Situationen umgehen zu können, die sich uns in den Weg stellen. Einige Ereignisse können naturgemäß nicht schnell gelöst werden, während andere leider überhaupt nicht gelöst werden können. In diesem Sinne versteht es sich von selbst, dass das Problem in unserer Existenz nicht unbedingt gelöst, sondern überwunden werden muss. Dazu reicht es in den meisten Fällen aus, die Perspektive zu ändern, aus der man das Problem selbst betrachtet und bewertet.

Ein Beispiel: Schon in der Jugend ist man aufgefordert, mit seinen Eltern eine Übereinstimmung zu finden und einen Austausch von Verständnis zu suchen. Unter Berücksichtigung all dessen, was wir bis zu diesem Zeitpunkt erhalten haben, sind wir an der Reihe,

Verständnis zu zeigen und unnötige Kritik und Konflikte zu vermeiden, die für die ganze Familie schmerzhaft sein können. Egal wie groß die Kluft zwischen den Generationen ist, man kann immer eine gemeinsame Basis finden, die sowohl ältere als auch jüngere Menschen respektiert. Die Eltern waren einst das, was wir jetzt sind, und auch wir werden eines Tages das sein, was sie jetzt sind. In Harmonie mit anderen und mit sich selbst zu leben, bedeutet genau das: sinnlose Zusammenstöße zu vermeiden. Wenn wir also von Arbeit sprechen, muss betont werden, dass dieser Bereich nicht mit Faulheit, sondern mit Ausdauer und Ehrgeiz einhergeht. Jeder Mensch (oder zumindest die meisten) in der Gesellschaft muss arbeiten, aber man sollte Freude an der Arbeit finden, unabhängig vom gewählten Beruf oder Gewerbe. Sicherlich ist es wichtig, eine Arbeit zu machen, die uns Spaß macht, aber da dies oft nicht der Fall ist, hat es keinen Sinn, sein Leben damit zu verbringen, sich darüber zu beklagen, was man hätte tun können, und auf einen imaginären Glücksfall zu warten. Das Vorankommen im Leben ist nicht nur dem Zufall zu verdanken (den es allerdings gibt, das kann man nicht leugnen), sondern vor allem der persönlichen Anstrengung und dem Engagement. Wenn man es trotz allem nicht schafft, seinen Zustand zu verbessern, wird ein Leben in ständigem Konflikt mit der Arbeit sicherlich nicht dazu beitragen, den Stress zu reduzieren, sondern die Möglichkeit nehmen, in Harmonie mit sich selbst zu leben. Es wäre viel besser, zu wissen, wie man sich anpasst, und zwar nicht auf passive Weise, sondern indem man versucht, das Beste, was es an jedem Arbeitsplatz gibt, zu verbessern. Man muss es nur erkennen: Auch in dieser Gesellschaft kann man mit einer Arbeit seinen Lebensunterhalt bestreiten, sodass man von niemandem abhängig ist

und ein größeres Selbstvertrauen und ein Gefühl des Stolzes erlangt. Bei der Arbeit geht es nicht nur um materiellen Erfolg, sondern in erster Linie um den Erfolg des Einzelnen, der seine Pflicht in der Gewissheit eines wohlverdienten und ehrlichen Gewinns erfüllt. Um in Harmonie zu leben, muss man jedoch einen unverzichtbaren Faktor für unsere Existenz berücksichtigen, nämlich die Liebe. Sie ist ein Allheilmittel gegen alle Arten von Übel. Wie könnte man leben, ohne dieses Gefühl zu geben und zu empfangen?

Ob es sich um einen Menschen, ein Tier, eine Landschaft, eine Pflanze oder eine Stadt handelt, die Liebe ist ein unerschöpfliches Gefühl, das sich ständig erneuert, aber man muss in der Lage sein, sie bedingungslos zu geben, ohne Grenzen oder Egoismus, und man muss sie auch annehmen können. Wenn man in der Lage ist, sich selbst zu lieben, kann man auch seinen Nächsten lieben, und dank der empfangenen Liebe kann man eine zusätzliche Verstärkung haben, um noch mehr zu lieben.

Andererseits ist es nicht möglich zu glauben, dass man dieses Gefühl am Leben erhalten kann, indem man es mit anderen negativen Gefühlen koexistieren lässt: von Streitigkeiten bis hin zu Respektlosigkeit, durch Ressentiments und Missverständnisse. All dies kann nur zerstören und verschlimmern, was eine glückliche Existenz hätte sein können. Die emotionale Reife eines jeden von uns zeigt sich gerade darin, dass wir uns verpflichten, ein Gefühl aufrechtzuerhalten, das, wenn wir es wollen, niemals enden darf. Natürlich muss man sie ständig pflegen und darf nicht glauben, dass sie allein durch ihre Existenz uns und andere ständig befriedigen kann. Diese tiefe Erfüllung ist besonders wichtig, wenn man ein

gemeinsames Leben beginnt, und noch mehr, wenn man beschließt, der Welt ein neues Leben zu schenken.

Unsere Harmonie und unser Gleichgewicht müssen uns leiten, damit wir eine solche Entscheidung in vollem Bewusstsein treffen können: Ein Kind kann kein Gefühl heilen, das bereits zerbrochen ist, es kann nicht zurückbringen, was verloren gegangen ist, und es kann auch nicht zwei Wege zusammenführen, die sich zu trennen drohen.

Die Reife und Angemessenheit des Menschen zeigt sich vor allem in diesem Akt der Liebe, der andere mit einbezieht, oder in dem Bewusstsein, dass es noch nicht an der Zeit ist, sich einer so wichtigen Sache zu stellen (oder dass eine solche Zeit nie kommen wird). Wie auch immer die Entscheidung ausfällt, wenn sie in voller Kenntnis der Sachlage getroffen wird, wird sie unserer psychologischen Reife nur Ehre machen.

Unser innerer Reichtum kann auf jeden Fall überall verteilt werden. In erster Linie für uns selbst, denn wir müssen ihn erst einmal erkennen und schätzen. Es nützt nämlich nichts, sich auf eine anstrengende Fehlersuche einzulassen oder sich ständig chronische, negative Eigenschaften zuzuschreiben. Alles, was nicht funktioniert, kann korrigiert oder geändert werden, denn nichts ist von Dauer. Niemand ist zu hässlich, zu nutzlos, zu dumm oder fantasielos; neben dem, was im gesellschaftlichen Kanon als "Hässlichkeit" bezeichnet wird, kann es auch Charme und Charisma geben, ebenso wie es neben mangelnder Fantasie auch eine große Reflexion geben kann.

In manchen Fällen ist es richtig, uns selbst zu kritisieren (natürlich immer konstruktiv), damit wir ändern können, was wir an uns selbst nicht schätzen, aber es ist ebenso richtig, die Vorzüge des Positiven

anzuerkennen und das, was wir uns durch persönliche Anstrengung und Stärke aufbauen konnten. Die positiven Aspekte unserer Person sollten zu Recht gewürdigt und anderen gezeigt werden, als ein Geschenk, das wir anbieten können; schließlich suchen wir selbst nach positiven Eigenschaften bei anderen. Das, was wir im Laufe der Zeit aufgebaut haben, darf nicht in Bitterkeit und Traurigkeit untergehen. Wir müssen uns dessen bewusst sein, wer wir sind, und vor allem des "Seins". Wir sind uns bewusst, dass wir einen Platz in der Welt einnehmen, der nur uns gehört, der aber gleichzeitig eng mit dem der anderen verbunden ist. Deshalb müssen wir mit all unserer Kraft und mit jedem Quäntchen Energie, das in uns steckt, den Kreislauf des Lebens aufrechterhalten, der vor langer Zeit begann und nie enden wird. Wenn in uns ein ständiger Reifungsprozess stattfindet, dann gibt es auch ein ständiges Wachstum, das uns befähigt, die verschiedenen Aufgaben zu lösen, die mit dem Älterwerden auf uns zukommen werden.

Daher darf unser "Aufbau" niemals auch nur teilweise zerstört werden. Das Bewusstsein für das, was wir getan haben und was wir geworden sind, muss immer eine Quelle des Stolzes sein, und niemals der Nostalgie und des Bedauerns. Wenn es uns gelungen ist, ein Lebensprojekt zu verfolgen, ohne große Veränderungen vorzunehmen und ohne Kompromisse einzugehen, dann diene alles, was wir erobern, geben und nehmen konnten, dem Zweck, unser persönliches Gleichgewicht zu erhalten oder zu vergrößern. Illusionen hingegen dienen nicht dem Aufbau, sondern führen dazu, dass man vom eigenen Weg abweicht. Alles, was sich an die Realität hält. Alles, was zur Akzeptanz, zum Verständnis dessen, was für unsere Bedürfnisse angemessen ist, zur Anpassung an andere und zu

konstruktiven Einstellungen und Fähigkeiten gegenüber dem Leben führt, trägt zu unserer psycho-physischen Gesundheit bei, ohne Illusionen oder unnötige Ablenkungen.

Der "Sinn" des Lebens ist also genau das: kein Weg, der für alle gleich ist, sondern eine Reihe von Regeln, Absichten, Grundsätzen, Gewissheiten, Wünschen und Trieben, die in vollkommener Harmonie nebeneinander bestehen und die helfen, befriedigen und reifen und den Sinn des "Seins" vermitteln.

Um in Harmonie leben zu können, haben wir alles in unserer Hand, zu unserer Verfügung. Jeder von uns kann also den Schlüssel zum Glück in der Hand halten, indem er sein Potenzial erkennt und es entsprechend einsetzt.

Die Freude an kleinen Dingen

Es wird wenig benötigt, weniger als wir denken. Unsere Existenz kann sich verbessern oder verändern, wenn wir in der Lage sind, Verhaltensweisen, Situationen und Freuden zu schätzen, die oberflächlich betrachtet unbedeutend erscheinen, aber den Unterschied ausmachen können. Das Glück besteht in Wirklichkeit aus einfachen Dingen, auch wenn es für das unaufmerksame Auge vielleicht anders aussieht. Eine Überraschung, die Gesellschaft eines geliebten Menschen, ein unerwartetes Lächeln: Das sind alltägliche Momente und einfache Gesten, hinter denen sich auch sehr große Freuden und sogar das Glück selbst verbergen können. Man muss also in der Lage sein, sich an den kleinsten Dingen zu erfreuen, und zwar auf einfache und natürliche Weise, wie eine Geste, die sich einprägt und dann instinktiv reproduziert wird. Ohne Zeit, Energie und Gesundheit zu verschwenden und ohne besondere Anstrengung, die

oft ein Leben voller Atemlosigkeit vergiftet, im ständigen Streben nach Dingen, die zu groß sind, um wirklich zu sein. Hier also ein paar Tipps, wie man sich an den kleinen Dingen erfreuen kann:

- Schaffen Sie eine Gemeinschaft. Ob Freunde, Familie oder Bekannte, es ist notwendig, vorausschauend und offen zu sein. Die Fähigkeit, authentische Beziehungen zu schaffen und sie mit der richtigen Aufmerksamkeit und kleinen Gesten zu pflegen, ist die Grundlage für ein reiches Leben. Intensiv, selbst in den kompliziertesten Situationen, und daher umso glücklicher. Wenn es also darum geht, eine zwischenmenschliche Beziehung zu verbessern, muss man die richtige Perspektive wählen und die Vorzüge einer Person würdigen, anstatt sich auf ihre Fehler zu konzentrieren. Abschließend muss man sich an die in den heiligen Texten wiederholte und eingemeißelte Regel erinnern: Richtet nicht. Man muss mehr an die Gruppe als an den Einzelnen denken;

- Seien Sie einfach Sie selbst. Man sollte seinen Nächsten nicht verführen, Mitgefühl erzeugen oder sich durch Verstellung und Vorspiegelung von Tatsachen durchsetzen. Stattdessen ist es viel besser, man selbst zu sein, mit Ironie, Leichtigkeit und Bewusstsein, denn jeder Mensch hat sowohl Stärken als auch Schwächen. Dissimulation, das Verstecken hinter einer Maske, um leicht Zustimmung zu erhalten, ist etwas, das nur auf kurze Sicht funktioniert. Auf lange Sicht wird der Trick jedoch aufgedeckt und kann zu einer verärgerten Reaktion oder sogar zur Ablehnung all derer führen, die an diese falsche Persönlichkeit geglaubt haben.

- Üben Sie sich in Neugierde. Dies ist das beste Mittel gegen Einsamkeit, Depression und Langeweile. Um neugierig zu sein, muss man in der Lage sein, Fragen zu den kleinsten Dingen zu stellen,

selbst zu denen, die trivial erscheinen. Jeder hat uns etwas zu sagen, zu lehren, das uns neugierig machen kann.

Die Neugierde wird also auch durch ein angenehmes Gespräch, die Bilder einer Geschichte, das Teilen einer Erinnerung geweckt und ausgetauscht. Man kann sogar bis zum Klatsch und Tratsch gehen, wenn dieser mild ist und keine negativen Absichten verfolgt, aber ohne die Grenze zur Verleumdung zu überschreiten, die nur giftig ist.

- Geben Sie den Begegnungen Zeit. Beziehungen, Zuneigung und Freundschaften müssen gepflegt werden. Dies ist ein mühsamer Prozess, der Kontinuität erfordert. Man muss also in der Lage sein, ein angenehmes Gespräch mit einem lang vermissten Freund zu führen. Man sollte es nicht eilig haben, wenn ein geliebter Mensch Zeit in unserer Gesellschaft verbringen möchte. Lässt man die Uhr und den ständigen Kampf gegen die Zeit beiseite, muss man den Wert der Zuneigung, das Gewicht und die Kraft von Gesten wie Umarmungen, Küssen und Liebkosungen wiederfinden. Es sind unverzichtbare Momente des Glücks und der Freude, Gesten, die manchmal durch ein hektisches und uneffektives Leben verdrängt werden, die aber wiederentdeckt werden müssen.

- Der Optimismus sollte gefördert werden. Wenn Sie sich zu sehr beschwerten, bringt das nichts, sondern führt dazu, dass Sie Ihren Nachbarn, der wahrscheinlich die gleichen Ängste und Probleme hat wie Sie, verprellen. Wenn man sich matt, träge und lustlos fühlt, muss man versuchen, seine Energie auch mit kleinen Gesten, mit einer entspannenden körperlichen Aktivität wiederzuerlangen. Die beste ist auch die einfachste von allen - das Gehen. Es kann mühelos geschehen, wenn der Geist frei von jeglichem Nörgeln ist. Es braucht nur ein wenig Zeit, und Sie werden sich besser fühlen. Der Ratschlag

lautet, dies ohne Handy zu tun, um den Kopf von allen möglichen Zwängen zu befreien.

- Man sollte sich nicht ständig selbst erhöhen. In diesem Fall geht es um Ambitionen, Erwartungen und Ziele, die erreicht werden sollen. Zufrieden sein ist kein Synonym für Niederlagen, sondern ein Weg, zu lernen, das, was man hat, zu schätzen, ohne den Ehrgeiz aufzugeben. Wichtig ist, dass man die eigenen Ansprüche nicht zu hoch ansetzt. Zeit ist auch etwas, das man auf dem Weg zum Glück im Kleinen bedenken sollte; man sollte sie nicht mit unnützen Sorgen vergeuden und nicht glauben, dass man sein Leben in wenigen Augenblicken nach festgelegten Zielen ordnen kann. Alles braucht seine Zeit. Man muss mit der richtigen Langsamkeit vorgehen, was eine Eile nicht ausschließt, wenn sie notwendig ist, aber nicht die einzige Möglichkeit sein kann, sich zu bewegen.

- Utopie kultivieren. Nichts ist kleiner als ein Traum, vor allem im Vergleich zur Alltagsrealität, und doch kann er unser Leben wirklich verändern. Utopie bedeutet Erfinden, Erforschen und Schaffen. Man darf nie aufhören, sich eine bessere Zukunft vorzustellen und sich jeden Tag aufs Neue darum zu bemühen, sie aufzubauen.

- Lassen Sie Streitigkeiten hinter sich. Groll ist mühsam, ermüdend und vor allem eine große Zeitverschwendung. In den meisten Fällen führt er zu nichts Gutem, sondern trägt dazu bei, eine Situation zu verschlimmern, die schon vorher schlecht war. Wie der große Dichter sagte: "Kümmere dich nicht um ihn, sondern sieh hin und geh vorbei" - ein Rat, der auch heute noch aktuell und nützlich ist;

- Nichts wird als selbstverständlich angesehen. Nichts im Leben ist sicher, auch nicht die Freude an den kleinen Dingen, die, wenn man

sie immer wieder genießt, in der menschlichen Wahrnehmung fast selbstverständlich werden. Stattdessen müssen sie als eine Leistung und ein Vergnügen angesehen werden, das man sich jedes Mal aufs Neue verdienen muss. Beim Glück, und insbesondere beim Streben danach, wie auch beim Streben nach Gelassenheit, gibt es eine Anstrengung, die in keiner Weise aufgehoben werden kann. Vielmehr muss man es ohne Angst und mit dem richtigen Geist der Leichtigkeit leben, in dem Bewusstsein, dass Glück niemals zufällig ist.

- Denken Sie mit dem Verstand eines Kindes. Hier hat man alle Vorteile der einfachen Dinge und eine gewisse reizvolle Naivität. Sie haben auch den Vorteil des Hier und Jetzt, dieses schwer fassbare Vergnügen, das Kinder instinktiv zu erfassen vermögen. Naivität ist kein Zeichen von Passivität oder mangelnder Intelligenz, sondern eine Rebellion gegen den alltäglichen Zynismus und das Streben nach reinem Kalkül, nach dem Erwachsene jeden Tag streben.

Im Hier und Jetzt sein

Um die eigene Seele zu heilen, muss man in der Gegenwart leben. Dies mag wie eine offensichtliche und banale Aussage klingen, aber in dieser modernen Gesellschaft im gegenwärtigen Moment zu leben, ist eine wirklich schwierige Aufgabe. Nehmen wir also eine Lehre des Buddha und analysieren sie: "Liebe, die in der Vergangenheit gefunden wird, ist nur eine Erinnerung, während die Liebe, die in der Zukunft gefunden wird, nichts als Fantasie ist. Nur im Hier und Jetzt kann man wirklich lieben. Wenn man sich um diesen Moment kümmert, dann kümmert man sich um die ganze Zeit."

Wir gehen davon aus, dass die Liebe, die in der Vergangenheit liegt, nur eine Erinnerung ist. Dieser Satz suggeriert uns, dass das

Festhalten an einer Liebe, die bereits vergangen ist, bedeutet, dass wir an ihr festhalten und uns mit etwas identifizieren, das nicht mehr zu unserer Gegenwart gehört. Wir sprechen von einer Art "Abhängigkeit" von einer Person oder einem Gefühl oder sogar von einer Beziehung oder einem Bedürfnis, die uns daran hindert, unseren Wachstumsprozess fortzusetzen. Die Psychologie bestätigt, dass wir das beherrschen, womit sich unser Ego nicht identifiziert, während wir von dem beherrscht werden, womit wir uns identifizieren. Wir können also sagen, dass wir zu dem werden, mit dem wir uns identifizieren, indem wir uns in eine Liebe verwandeln, die es in diesem Fall nicht mehr gibt. Wir treten also nicht in eine Beziehung ein, die es nicht mehr gibt, in ein Bedürfnis, das nicht befriedigt werden kann, weil es nicht mehr existiert. Wir leben in einer Zeit, die es nicht gibt, fast paradox. Was für eine innere Haltung oder emotionale Reaktion könnte sich dann aus einer solchen Identifikation entwickeln? Nur ein Gefühl der Leere, der Frustration und der Trennungsangst, das nur zu Unzufriedenheit und im schlimmsten Fall zu einem atavistischen Lebensschmerz führen kann, der uns zerbricht und uns in der Illusion von etwas oder jemandem leben lässt, der nie kommen wird.

Es gibt Menschen, die ein Leben lang auf ein verlorenes Gefühl gewartet haben. Es muss auch gesagt werden, dass diese lang ersehnten Lieben oft nicht so toll sind und schwer loszulassen sind. In den meisten Situationen kommt man aus der Erfahrung einer egoistischen Liebe, von der man plötzlich verlassen wurde, nicht mehr heraus. Das Gefühl der Ungerechtigkeit, der Angst und des Schmerzes sind oft der beste Klebstoff, um die Teile von entwertenden Beziehungen zusammenzuhalten, die überhaupt keine gesunden Gefühle darstellen. Es ist sehr leicht, etwas zu idealisieren

und einen Schrein für das Leiden einer Liebe zu errichten, die man für "echt" hielt, was es schwierig macht, die Erinnerung loszulassen.

In der Vergangenheit zu leben bedeutet, sich selbst zu verlieren, denn in ihr können sich verworrene Erinnerungen und Bilder von sich selbst, die in der Gegenwart nicht mehr existieren, zusammenfügen. Man befindet sich also in jenem paradoxen Irrtum, den wir vorhin beschrieben haben, indem man sich selbst zu einem Nicht-Leben verdammt.

Die Liebe in der Zukunft hingegen ist nichts weiter als ein Hirngespinnst. In diesem Fall sprechen wir von Erwartungen, oder falschen Erwartungen. In der Tat kommt es oft vor, dass wir in einer Beziehung unendlich viel Zeit verstreichen lassen, weil wir darauf warten, dass sich etwas ändert, für uns oder für unseren Partner, und so etwas korrigieren, das uns nicht glücklich macht. So entstehen die berüchtigten Erwartungen, das Gift des Geistes, Fantasien und Bilder, die alles andere als die Realität des gegenwärtigen Augenblicks darstellen. Wenn wir in der Gegenwart unglücklich sind, konstruieren wir idyllische Szenarien, die uns suggerieren, dass es uns bald gut gehen wird. Man wird Situationen erfinden, die niemals eintreten werden, um die Kraft zu finden, noch eine Weile zufrieden zu sein, bis man zu müde ist, die überwältigende Realität der Tatsachen zu ignorieren. Der Mensch ist ein geschickter Geschichtenerzähler, der Geschichten erfindet, um die Realität zu verbergen, die vor ihm liegt.

Nehmen wir ein Beispiel, das eine ziemlich alltägliche Situation in der Lebenswelt beschreibt.

Es kann vorkommen, dass ein Mensch aus verschiedenen Gründen in den Treibsand einer Beziehung gerät, die schon lange vorbei ist und nur Unglück bringt, die er aber trotzdem weiterführt. Das erzeugt nur Frustration und Schmerz, aber wenn auch nur aus Gewohnheit, wird er die Stücke zusammenhalten und seinen Lebensweg aus Trägheit fortsetzen. Eines Tages trifft der Betreffende einen neuen Menschen, in dem er all das Glück und die Erwartungen sieht, die er lange Zeit beiseitegelegt hatte. Seine Aufmerksamkeit ist dann völlig absorbiert, nicht so sehr von den tatsächlichen Eigenschaften des Neuankömmlings, sondern von dem, was er repräsentiert. Es ist eine Person, die man unterstützen kann und in der man sich spiegeln kann, da sie sich den Bedürfnissen der Situation anpasst, und vor allem, in der man ideale Eigenschaften und Qualitäten projiziert, die Bedürfnisse befriedigen, die zu lange ignoriert wurden. Doch nach einiger Zeit erkennt der Betreffende, dass die neue Beziehung, an die er sich geklammert hatte, nichts weiter als eine falsche Erwartung war, die sich als Realität ausgab. Auf diese Weise wird nicht nur nichts erreicht, sondern wir werden auch noch mehr Frustration und Schmerz auf unserem Lebensweg erleben.

Auch die Fantasie behindert uns manchmal, indem sie uns daran hindert, in der Gegenwart zu bleiben und die Dinge objektiv zu sehen. Im emotionalen Bereich sind die meisten Beziehungen durch eine drogengetränkte Sicht der Realität verwirrt. Erwartung und Fantasie versetzen uns in eine ferne Zeit, weit weg vom Hier und Jetzt, von der realen Wahrnehmung unserer Existenz. Sie sind ein Sprung nach vorn, eine Projektion, die sich automatisch ausdehnt, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. So wird auch die Zukunft zu einem Paradoxon, in dem die Menschen immer wieder von einem Zug träumen, der nie

kommen wird. Auf diese Weise zieht das Leben unaufhaltsam an uns vorbei, und wir verschwenden Zeit, die wir stattdessen hätten nutzen können, um als Individuum zu wachsen und glücklich zu sein.

Nur im Hier und Jetzt kann man wirklich lieben.

In der Gegenwart zu leben bedeutet, glücklich zu leben, im Gleichgewicht mit allem, was uns umgibt. Die Gegenwart ist in der Tat die einzige Zeit, die wir mit unserem Bewusstsein und unserem Körper wahrnehmen können. Nur in dieser Zeit können wir unseren Willen, unser Ich und alles, was uns als Individuum ausmacht, wahrnehmen. In der Gegenwart können wir Veränderungen auf der emotionalen Ebene, in unserem Körper und in unserem Denken vornehmen. Wir befinden uns in einer realen und effektiven Dimension, nicht in einem Paradoxon. Wir leben in der Zeit, die es gibt, nicht in der Zeit, die es nicht mehr gibt oder in der Zeit, die es vielleicht einmal geben wird. Selbst die beiden häufigsten Formen psychischen Leidens, Depression und Angst, beruhen auf zwei gegensätzlichen Wahrnehmungsweisen von Zeit.

Wer unter Depressionen leidet, konzentriert sich ständig auf die Vergangenheit, eine Zeit, die nicht mehr existiert, die aber die Gegenwart durch das, was früher war, entwertet. Diejenigen, die unter Angst leiden, projizieren sich dagegen in die Zukunft und nehmen ständig Situationen vorweg, die zu einer Entkräftung führen könnten. Es ist also eine bedrohliche und ständige Erwartung, die Leiden erzeugt und verhindert, dass man die Gegenwart genießen kann.

Im Hier und Jetzt zu leben bedeutet, in dem einzigen Moment zu existieren, in dem "wir sind"; ob es sich um einen Urlaub, eine

Beziehung oder einen einfachen Sonntag auf dem Land handelt, die Gegenwart manifestiert sich ständig durch uns. Wenn wir in der Lage sind, gelassen zu leben, was wir sind, können wir sehen, wie die Zeit aufhört zu existieren. Es gibt keine Notwendigkeit mehr, in einem Paradoxon zu leben, weder in der Gegenwart noch in der Zukunft, da diese beiden Räume nicht wirklich existieren, sondern nur Erwartungen und Spannungen erzeugen. In der Lage zu sein, in der Gegenwart zu lieben, sowohl uns selbst als auch unseren Nächsten, bedeutet, eine klare Vorstellung davon zu haben, was wir emotional empfinden. Das Hier und Jetzt erzählt uns keine Fantasien oder täuscht uns, sondern lässt uns die Wahrheit direkt erfahren.

In der Gegenwart zu leben und zu lieben bedeutet auch, den Mut zu haben, loszulassen, wenn wir erkennen, dass dies unserem Glück zuträglich wäre. Wir müssen aufhören, auf eine Veränderung von außen, von jemand anderem, zu warten; was geschieht, wenn wir lernen, uns selbst gegenüber präsent zu sein, ist eine innere Veränderung, bei der alles zu unserer Verantwortung wird.

Im Hier und Jetzt zu leben bedeutet natürlich nicht, dass es uns in jedem Moment gut geht, denn die Gegenwart kann bedrohlich und schmerzhaft sein und uns ständig herausfordern. Wenn wir uns jedoch der Realität bewusst sind, selbst bei den schwierigsten Ereignissen, werden wir stärker und bereit sein, uns allem zu stellen.

Ein hervorragendes Training, um im Hier und Jetzt verankert zu bleiben, ist die meditative Praxis, denn dabei gibt es keine Vergangenheit oder Zukunft, sondern nur die Gegenwart. Jeden Tag kommt es vor, dass man das Gefühl hat, mit dem Körper an einem Ort zu sein, während man mit dem Geist ganz woanders ist, vielleicht in der Zukunft oder in der Vergangenheit, und dabei kann man in einer

Art Raum-Zeit-Karussell den Blick für das verlieren, was man tut, für die Gefühle, die man empfindet, für die Menschen, die einen umgeben.

Wir existieren nur zwischen der Vergangenheit und der Zukunft, an einem Punkt dazwischen, an dem das Bewusstsein lernen muss zu bleiben, um das Leben in vollen Zügen zu leben. Wir müssen uns immer vor Augen halten, dass die einzige Zeit, in der wir handeln können, die Gegenwart ist, da die Vergangenheit nicht mehr existiert, während die Zukunft eine Vorwegnahme von etwas ist, das noch nicht geschehen ist.

Unser Weg des Wachstums entspringt dem gegenwärtigen Moment; Tag für Tag können wir in uns selbst investieren, erfahren, was geschieht, und die Geschenke des Lebens wahrnehmen.

Wenn es Freude ist, die uns geschenkt wird, wenn wir es verstanden haben, sie auch nur für einen Moment zu genießen, dann wird sie in unserem Geist aufbrechen und sich mit der Kraft des Meeres ausbreiten.

Lernen wir also, unseren Geist darauf zu trainieren, in der Gegenwart zu bleiben und uns bewusst zu werden, und hören wir auf, jene schädlichen Gewohnheiten zu nähren, die uns in Paradoxien treiben, in denen wir nicht existieren können.

DIE 4 IKIGAI

In der japanischen Kultur hat jeder Mensch sein eigenes Ikigai, auch wenn wir uns dessen oft nicht bewusst sind. Das Schöne ist jedoch, dass es nie zu spät ist, seinen eigenen Weg zu finden und ein neues Leben zu beginnen: Selbst mit fünfzig Jahren kann man diese Reise beginnen. Der Ratschlag lautet jedenfalls, nicht darauf zu warten, dass das Leben uns überwältigt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas in Ihrem Leben fehlt, egal wie heiter es ist, oder wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht wirklich das tun, was Sie tun sollten, oder wenn Sie nicht sicher sind, wohin Sie gehen, dann bedeutet das, dass Sie Ihr Ikigai noch nicht gefunden haben. Die Suche nach dem Letzteren erfordert einen sehr tiefen introspektiven Weg, denn wie bereits erwähnt, geht es bei Ikigai um Sein und nicht um Haben. Daraus folgt, dass man verstehen muss, was man ist, indem man die Selbsterkenntnis erforscht, sich vom ohrenbetäubenden Lärm der modernen Gesellschaft abkapselt, sich die Zeit nimmt, sich vom Rest zu trennen und auf seine innere Stimme zu hören, alles andere beiseitezuschieben und sich für eine neue Vision des Lebens zu öffnen.

Den Grund zu erkennen, warum wir jeden Morgen aufstehen", bedeutet, den Auftrag, die Aufgabe, die wir in dieser Welt haben, zu verstehen und uns ihr mit unserem ganzen Wesen zu widmen. Um dies tun zu können, müssen wir die vier Fragen beantworten, die vier

Ikigai, die den eigentlichen Sinn dessen ausmachen, was wir tun müssen, um glücklich zu sein.

Was man liebt

Die Liebe ist der Ausgangspunkt von allem. Deshalb ist es wichtig zu verstehen, was unser Herz wirklich zum Schlagen bringt, was die Aktivität ist, die uns so sehr fesselt, dass wir die Zeit aus den Augen verlieren. Man muss sich fragen, was man bereit wäre zu tun, um diesem Interesse nachzugehen, und wie weit man gehen würde, um das zu tun, was man liebt.

Was wir gut können

In diesem Fall muss man sein eigenes Wesen und seine Fähigkeiten gründlich erforschen, um verborgene Talente zu entdecken. Man muss sich dann fragen, für welche Tätigkeiten man eine natürliche Begabung hat und wozu man wirklich fähig ist. Egal wie nutzlos ein Talent erscheint, man muss es an die Oberfläche bringen und es mit Stolz annehmen.

Wofür man bezahlt werden kann

Obwohl der Wert einer Karriere oder eines Berufs nicht nur am Geld gemessen wird, das man verdient, ist dies ein Aspekt, der nicht unterschätzt werden darf und der pragmatischste Teil des Ikigai ist. Welche der eigenen Talente und Fähigkeiten können in Geld umgewandelt werden? Welche Fähigkeit ermöglicht es uns, durch ihren Einsatz zu leben?

Was die Welt braucht

Wenn man seine eigene Erfüllung finden will, muss man etwas finden, das einen mit dem Rest der Welt in Einklang bringt. Dieser Aspekt ist

von entscheidender Bedeutung, da wir den pragmatischen Aspekt (etwas tun zu können, was andere brauchen) mit dem spirituellen Aspekt (etwas zu tun, das anderen hilft) verbinden. Die Frage ist also: Wie können wir anderen helfen und unseren eigenen Beitrag zur Welt leisten?

Indem wir eine Antwort auf diese Fragen finden, können wir die vier Bereiche identifizieren und sie folglich zu Schnittpunkten verbinden, die unser Ikigai zeichnen werden.

- Leidenschaft = was wir gut können und was wir lieben,
- Beruf = das, wofür wir bezahlt werden können und was wir gut können,
- Berufung = was die Welt braucht und wofür wir bezahlt werden können,
- Mission = was die Welt braucht und was wir lieben.

Mit diesen Fakten im Hinterkopf kann man seine Reise zum Ikigai beginnen, indem man ein Notizbuch und einen Stift nimmt und sich an einen ruhigen Ort begibt, wo man frei denken kann.

Nachdem Sie eine Umgebung geschaffen haben, die tiefe Konzentration und Entspannung fördert (Sie können mit Musik, Kerzen usw. nachhelfen), können Sie beginnen, Schlüsselwörter aufzuschreiben, die aufzeigen, was wir mögen, worin wir gut sind, wofür wir bezahlt werden können und was die Welt braucht.

Man kann alles aufschreiben, was einem in den Sinn kommt, denn es gibt keine falschen Antworten. All dem, was auftauchen will, muss Raum gegeben werden; das Ziel der Übung ist es, Zugang zu den entferntesten Sehnsüchten zu finden, die in der Seele und im Herzen verborgen sind und im Laufe des Lebens aus dem einen oder

anderen Grund verborgen geblieben sind. Es besteht kein Grund zur Eile, sondern man sollte sich Zeit lassen und über Tage oder Wochen hinweg Dinge hinzufügen oder ändern. Um etwas ans Licht bringen zu können, muss man geduldig sein und gut zuhören. Wenn Sie fertig sind, können Sie Ihr eigenes Diagramm zeichnen und prüfen, welche Ideen zu zwei oder mehr der vier Ikigai passen.

Gibt es etwas, das all diese Kriterien erfüllt? Wenn Sie den Konvergenzpunkt zwischen allen Bereichen finden können, werden Sie auch Ihr Ikigai identifizieren.

Das eigene Ikigai werden

Sich selbst zu kennen, ist etwas Wesentliches, wenn man seine Aufgabe auf dieser Erde verstehen will. Jeder von uns ist Träger einer Einzigartigkeit, die es zu erkennen und dann voll auszuleben gilt. Jeder verdient es, seinen Beitrag zur Welt zu leisten und ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen. Sich seines Potenzials und seiner inneren Ressourcen voll bewusst zu werden, bedeutet, den Grund zu ehren, für den man geboren wurde.

Das Ikigai ist in diesem Sinne ein Kompass, der uns die richtige Richtung weist. Man braucht Ausdauer und Leidenschaft, um diesen Weg zu gehen, und man muss ausdauernd und hart arbeiten, denn der Weg kann sich als sehr lang erweisen. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, wie Sie auf dieser Reise erfolgreich sein können:

- Seien Sie motiviert. Sie müssen sich für etwas entscheiden, das Sie stark motiviert. Dies wird Ihnen die nötige Energie und Disziplin geben, um das Beste aus Ihren Fähigkeiten herauszuholen, egal welchen Weg Sie einschlagen wollen.
- Erkennen Sie Ihren Wert. Man muss die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass das eigene Ikigai nicht etwas Offensichtliches oder Auffälliges ist, und dass die besten Gaben sogar in den einfachsten alltäglichen Tätigkeiten zum Vorschein kommen können.
- Zuhören. Man muss auf die Meinung derjenigen hören, die uns im Innersten kennen. Dies kann den Weg zum Bewusstsein beschleunigen und dem Geist neue Möglichkeiten eröffnen. Sehr oft nehmen wir die Dinge, mit denen wir am meisten vertraut sind, als selbstverständlich hin; in diesem Fall ist ein Blick von außen sehr hilfreich.

- Platz machen. Es ist notwendig, alles aufzugeben, was nichts mit der neuen Lebensauffassung zu tun hat, und sich den authentischsten Prioritäten zu widmen, um sich für neue Erfahrungen zu öffnen. Nur wenn Sie die "toten Blätter" beseitigen, können Sie einen neuen Raum schaffen, sodass Sie erkennen können, ob Ihre ursprünglichen Intuitionen richtig waren.

- Gesetz. Wie bereits erwähnt, sind gute Absichten nichts wert, wenn sie nicht von Taten begleitet werden. Sobald Sie also verstanden haben, welche Ideen sowohl in Ihrem Kopf als auch in Ihrem Herzen bleiben, müssen Sie handeln und verstehen, ob das Wesen wirklich Ihr Ikigai ist.

- Seien Sie mutig. Man muss sich immer vor Augen halten, dass mutig zu sein nicht bedeutet, niemals Angst zu haben, sondern trotz dieser Angst zu handeln. Man muss also in der Lage sein, aus seiner Komfortzone auszubrechen und sich selbst aufs Spiel zu setzen, auch auf die Gefahr hin, zu scheitern. Das Scheitern ist die Grundlage jeder Erfolgsgeschichte und ein harter, aber wertvoller Lehrmeister. Wenn man fällt, muss man nur wieder aufstehen und mit mehr Entschlossenheit als zuvor weitermachen. Man darf keine Angst haben, Fehler zu machen, denn der Weg zum Ikigai besteht gerade aus Fehlern.

- Haben Sie Geduld. Wenn Sie in der Lage sind, Ihre Prioritäten zu ändern und offen für neue Erfahrungen zu sein, werden Sie Ikigai mit größerer Klarheit wahrnehmen. Der gesamte Prozess kann schnell vonstatten gehen, aber auch lange dauern. Das Wichtigste ist, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

- Überprüfen, aktualisieren, ändern. Das Ikigai ist nicht etwas Absolutes und Unveränderliches, sondern entwickelt sich, wie unsere Person. Es kann daher sinnvoll sein, gelegentlich das Heft in die Hand zu nehmen, in dem Sie Ihre Antworten notiert und Ihr Muster gezeichnet haben, und zu prüfen, ob es noch auf Sie zutrifft. Wenn Änderungen vorgenommen werden müssen, sollte dies ohne Angst geschehen. Man muss sich immer fragen: "Was macht mich glücklich? Fühle ich mich in diesem Leben erfüllt?"

Die Entdeckung des eigenen Ikigai ist für jeden von uns etwas anderes. Es gibt keinen festen Weg, dem wir folgen müssen, sondern der Weg entsteht, während wir gehen, indem wir auf die Gefühle und Emotionen hören, die uns das Leben schenkt, während es fließt, indem wir alles akzeptieren, was wir sind. Auf dieser Reise werden wir sicherlich auf Hindernisse stoßen, die uns auf die Probe stellen und uns vielleicht sogar die Orientierung verlieren lassen, aber wenn wir uns auf unsere Ressourcen verlassen, können wir immer wieder auf den richtigen Weg zurückfinden. Alles, was wir tun, auch wenn es nicht den Kriterien des Ikigai-Diagramms entspricht, trägt dennoch zum Wert unserer Existenz bei und fördert unser Selbstwertgefühl. Wenn wir den Wandel akzeptieren, für alle Möglichkeiten offen bleiben und in der Gegenwart leben und uns in die Richtung bewegen, die uns ruft, werden wir jede Sekunde dieser wunderbaren Reise genießen können. Die Menschen verwechseln oft Wunsch mit Glück und die Erfüllung eines Traums mit dem Erreichen eines Ziels. Wir glauben, dass wir an dem Tag glücklich sein werden, an dem wir dieses oder jenes erreichen, weil wir es uns so sehr wünschen, und dass unsere Existenz keinen Sinn hat, wenn wir dieses Ziel nicht erreichen.

In diesem Sinne ist es gut, sich an die Lektion des Hier und Jetzt zu erinnern: Wie wichtig ist unsere Gegenwart? Wir leben gewiss nicht in der Zukunft, denn sie muss erst noch geschrieben werden. Wir atmen auch nicht die Luft der Vergangenheit, denn sie liegt hinter uns, ebenso wie die Jahre, die vergangen sind. Wir sind genau hier, verwurzelt im Jetzt, in diesem Augenblick. Sollte das Glück sozusagen nicht etwas sein, das uns gerade jetzt begleitet?

Ein tief verwurzelter Glaube in der modernen Gesellschaft ist der an den Besitz von Gütern. Wir glauben, dass es uns automatisch glücklich macht, etwas zu haben. Mehr Besitztümer, mehr Geld, mehr Platz im Haus, mehr Kinder, usw. Doch all dies macht uns nicht glücklicher, sondern bewirkt das Gegenteil.

Glück hat in Wirklichkeit nichts mit Haben zu tun, sondern liegt im Sein.

Je mehr man im Leben erreichen kann, desto besser fühlt man sich natürlich und desto glücklicher ist man auch. Dies ist jedoch nicht etwas, das man durch Konsum erhält, sondern durch die Werte der Liebe, Solidarität, Freundschaft, Verbundenheit und des Verständnisses.

Mehr zu haben wird uns nicht glücklicher machen, aber die beste Version von uns selbst zu sein, wird uns großes Glück bringen. Das bedeutet, dass wir, wenn es unser Lebensziel ist, die Person zu werden, die wir uns wünschen, alles aus unserem Ensemble entfernen müssen, was mit dem Streben nach Haben zu tun hat, und so einen Weg voller Licht und Glück finden, der wunderbar zu beschreiten sein wird. Natürlich steht dies in krassem Widerspruch zum Diktat unserer konsumorientierten Realität, aber wenn man sein

Leben vollständig auf die Erlangung von Reichtum und Macht ausgerichtet, ist Glück etwas, das man nicht finden kann. Die ungesunde Besessenheit, jeden Tag reicher und mächtiger sein zu wollen, kann dazu führen, dass wir uns mit jeder Minute, die verstreicht, unzufriedener fühlen und ein enormes Gefühl der Leere entsteht. Das liegt daran, dass dieses Verlangen sich selbst nährt und sich in dem unmäßigen Bedürfnis äußert, immer mehr zu haben, ohne sich jemals zufrieden zu fühlen. Wenn man sich hingegen dafür entscheidet, in der Gegenwart zu leben und sich an den kleinen Dingen zu erfreuen, die man besitzt, die aber eigentlich alles sind, was man braucht, wird man ein erfülltes und glückliches Leben erleben. Sie werden alles haben, was Sie brauchen, und mit Geduld und Engagement werden Sie alle Ihre Ziele erreichen.

SCHLUSSFOLGERUNG - KODAWARI

Der Begriff Kodawari bezeichnet eine Einstellung und Mentalität, bei der man trotz des Wissens, dass das eigene Engagement und die eigenen Bemühungen niemals gewürdigt und anerkannt werden, von Leidenschaft und aufrichtiger Selbstdisziplin angetrieben wird, was zu einer gewissenhaften und sorgfältigen Beachtung der Details führt. Kodawari steht für eine persönliche Norm, an die man sich als Individuum spontan hält. Dieses Wort wird häufig verwendet, um sich auf einen Beruf oder eine Eigenschaft zu beziehen, die ein Mann sein Leben lang beibehält. Diese Haltung ist ein wichtiger Aspekt des Ikigai, ein Ansatz, bei dem man sich auch um die kleinsten Details kümmert. Kodawari bedeutet schlicht und einfach das Streben nach Perfektion. Es steht für Hartnäckigkeit, Leidenschaft, Liebe zum Detail und Engagement, aber es ist auch viel mehr als all das. Es ist so wichtig, dass dieses Wort, wenn wir es einmal verstanden und uns darauf eingestellt haben, unsere gesamte Weltanschauung verändern kann.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Kodawari einen streng persönlichen Charakter hat. Es hat seine Wurzeln im Stolz, aber nicht in der kleinlichen Auffassung, die wir als Westler davon haben; es ist das Gefühl, das man bekommt, wenn man weiß, dass man sein Bestes getan hat. Sie kommt aus dem tiefsten Teil der Seele, der uns wahrhaftig beobachtet und alles über uns weiß. Wann immer wir diese Wahrheit ignorieren, fühlen wir uns schwächer, während wir uns

stärker fühlen, wenn wir uns ihr widmen. Diese Disziplin stellt sich nicht in einem prahlerischen Schema dar, um andere zu beeindrucken oder externe Bestätigung zu erhalten. Es ist ein persönlicher Maßstab, und so fördern wir die Selbstachtung.

Das ist alles, was es auf unserem Weg zu beachten gilt: Wir sind alle im gegenwärtigen Moment verwurzelt und es ist nicht immer klar, wohin wir gehen.

Kodawari rechtfertigt sicherlich nicht die Anstrengungen und die harte Arbeit, die man auf sich nimmt, um etwas zu erreichen; im Gegenteil, es ist die Erkenntnis, dass es kein Warum gibt. Vielmehr ist die harte Arbeit, um die beste Version von uns selbst zu erreichen, selbst der Sinn des Ganzen. Interessanterweise ist in der Bedeutung dieses Konzepts die Überzeugung verankert, dass Perfektion nicht erreicht werden kann, was uns aber nicht davon abhalten sollte, sie anzustreben.

Natürlich ist es eine Plattitüde zu sagen, dass der Sinn des Lebens in der Reise und nicht im Ziel liegt, aber in diesen Worten liegt eine authentische und echte Bedeutung, die nicht unterschätzt werden sollte. Nur weil etwas oft wiederholt wird, heißt das nicht, dass es nicht erwähnenswert ist.

Kodawari ist also die Philosophie, die davon ausgeht, dass wir eine Perfektion anstreben, die wir nie erreichen werden, und dass es nicht verkehrt ist, den inspirierenden Funken zu entfachen, der unsere Reise zur Ganzheit beginnt. Wenn wir besseres Essen kochen, bessere Musik machen, bessere Menschen werden wollen, müssen wir Kodawari zu unserem Weg machen, ja, es muss unser Treibstoff auf dieser Reise sein.

Dies ist ein sehr praktisches Konzept: Sie müssen dafür sorgen, dass Ihre Motivation, hart zu arbeiten, immer hell und stark ist, wenn Sie die unvermeidlichen Misserfolge, denen Sie begegnen werden, überstehen wollen.

Es ist eine Art Glaubensakt, den wir in einer einzigen Aussage zusammenfassen können: Der eigentliche Sinn des Lebens besteht darin, die volle Verantwortung dafür zu übernehmen, sein Bestes zu geben.

Denn die Wahrheit ist, dass wir, egal wie gut wir uns selbst belügen können, sehr wohl wissen, ob wir uns mit aller Kraft gewehrt oder gerettet haben. Auch wenn wir die verschiedenen Etappen auf unserem Weg genießen, wird es immer das Kodawari sein, das uns vorwärts treibt. Reichtum und flüchtiger Ruhm können die Härte und das Leid des Lebens nicht ausgleichen, aber Kodawari kann es. Die Energie, die es erzeugt, ist das Wissen, dass wir morgen bessere Menschen sein können als heute, wenn wir hart arbeiten. Wenn wir dies tun, wird sich Kodawari in unserem Leben ausbreiten und sogar beginnen, die Menschen um uns herum zu inspirieren.

Der erste Schritt ist, wie wir alle wissen, klein anzufangen. Das kann ein Hobby sein oder die Erledigung von Hausarbeiten. Das Wichtigste ist jedoch, mit ganzer Seele dabei zu sein, sich zu konzentrieren und durchzuhalten und das Gefühl des Stolzes zu genießen, das entsteht, wenn man sein Bestes gibt. Wenn wir die Energie von Kodawari kultivieren, können wir es weit bringen, und das Beste daran ist, dass wir es selbst in der Hand haben, wir müssen nur aktiv werden.

