



## **2.6.f Wahrer Gleichmut - der Schritt zu einer unveränderlichen Geisteshaltung**

Gleichmut ist eine Geisteshaltung die uns von diesem gesteuerten Zustand befreit. Gleichmut bedeutet dass wir unbeeinflusst davon sind, wie wir uns fühlen oder wie die Umstände sind. Wir verändern nicht unsere Geisteshaltung, weil sich die Umstände ändern.

Gleichmut bei einem Spiel würde bedeuten, dass es uns egal ist ob wir gewinnen oder verlieren. Es sind nur 2 Seiten einer Erfahrung. Einer verliert und ein anderer gewinnt. Das bedeutet nicht dass wir Gleichgültig sind. Wir investieren alles um zu gewinnen. Jedoch akzeptieren wir die Wirklichkeit hundertprozentig auch wenn wir verloren haben. Dadurch erleben die Erfahrung des verlierens so wie sie ist und konstruieren kein unnötiges Drama daraus.

Das Wetter können wir nicht beeinflussen. Es sind die Umstände des Lebens. Einmal scheint die Sonne einmal regnet es. Wenn wir den Winter noch so hassen und den Sommer noch so lieben, wird es keine Stunde mehr oder weniger davon geben. Das Wetter wie die Wirklichkeit zeigen vollständig unbeeindruckt von unserem Verlangen. Das Wetter ist wie es ist, unser Gemüt kann damit hadern oder Gleichmütig sein. In der Haltung des Gleichmuts findet man vielleicht wieder Freude am Winter.

Gleichmut kann man leicht missinterpretieren und missverstehen. Oft werden östliche Philosophien dafür kritisiert zur Verantwortungslosigkeit zu neigen. Wahrer Gleichmut hat jedoch nichts damit zu tun unverantwortlich zu sein. Wir verändern was wir verändern können zum Guten. Aber was wir nicht verändern können nehmen wir so an wie es ist. Auch etwas zum Guten verändern basiert darauf die Wirklichkeit zu erkennen und anzuerkennen.

Gleichmut bedeutet absolutes anerkennen was ist. Das Annehmen und Aushalten der Wirklichkeit wie sie ist. Wir erzeugen kein unnötiges Leiden und hadern nicht mit ihr. Psychologisch werden viele Probleme wie Neurosen und Süchte dadurch erzeugt, dass wir uns nicht aushalten. Wir verdrängen was wir nicht sehen und vor allem nicht fühlen wollen. Damit erzeugen wir negative Psychodynamiken. Bevor wir zu einem Suchtmittel greifen, oder einem Suchverhalten nachgehen fühlen wir uns zumindest einen kurzen Moment nicht gut. Würden wir in der Lage sein, das auszuhalten, dann würden wir uns nicht in ein Suchverhalten treiben lassen. Das Suchverhalten hilft uns unsere unangenehme Wirklichkeit nicht anzuschauen und zu fühlen. Wer wahren Gleichmut errungen hat, braucht demnach auch nicht mehr zu sündigen.

In der Meditation können wir Gleichmut erwerben und die Wirkung direkt erfahren. Es liegt nicht in unserer Macht zu bestimmen wie die Meditation wird. Ob viele oder wenig Zertreuung vorhanden ist, ob eine Gnade uns geschenkt wird. Ob angenehme oder unangenehme Gefühle und Empfindungen aufkommen. Alles geschieht oder nicht. Je mehr Gleichmut wir entwickeln und jeden Zustand so annehmen können wie er ist, desto größer wird die Hingabe in den Moment werden. Wahrer Gleichmut befähigt uns zur vollständigen Hingabe, selbst an die unangenehme Wirklichkeit, und führt zur inneren Freiheit. So

gesehen führt uns der Gleichmut in immer tiefere Meditation und Gebet und Hingabe zu Gott.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/406>