



**Harry Eilenstein**

Über die Freude

## **Bücher von Harry Eilenstein:**

- Astrologie (320 S.)
- Photoastrologie (64 S.)
- Handbuch für Zauberlehrlinge (408 S.)
- Die Chakren (100 S.)
- Der Lebenskraftkörper (230 S.)
- Meditation (140 S.)
- Drachenfeuer (120 S.)
- Hathor und Re:
  - Band 1: Götter und Mythen im Alten Ägypten (432 S.)
  - Band 2: Die altägyptische Religion – Ursprünge, Kult und Magie (396 S.)
- Muttergöttin und Schamanen (140 S.)
- Christus (60 S.)
- Odin (284 S.)
- Kursus der praktischen Kabbala (150 S.)
- Eltern der Erde (450 S.)
- Blüten des Lebensbaumes:
  - Band 1: Die Struktur des kabbalistischen Lebensbaumes (370 S.)
  - Band 2: Der kabbalistische Lebensbaum als Forschungshilfsmittel (580 S.)
  - Band 3: Der kabbalistische Lebensbaum als spirituelle Landkarte (520 S.)
- Über die Freude (100 S.)
- Das Geheimnis des Seelenfriedens (252 S.)
- Von innerer Fülle zu äußerem Gedeihen (52 S.)

## **Kontakt**

[www.HarryEilenstein.de](http://www.HarryEilenstein.de)  
[Harry.Eilenstein@web.de](mailto:Harry.Eilenstein@web.de)

Für Frank Duval und meine Tochter Susanna

## **Inhaltsverzeichnis**

- I Die Quelle
- II Egoismus
- III Verwandlungen
- IV Freiheit und Liebe
- V Gott
- VI Ich
- VII Der Weg
- VIII Liebe
- IX Der Krieger
- X Lebensfeuer
- XI Wunder
- XII Helfer
- XIII Gott, Seele und Welt

## **Vorwort**

Freude und die Suche nach Freude ist im Vergleich zum Leid und dem Vermeiden von Leid oft eine relativ unbedeutende Motivation für das Handeln. Meistens führen zwar das Vermeiden von Leid und die Suche nach Freude in eine ähnliche Richtung, aber in dem ersten Fall wartet man passiv, bis das Leid einem zeigt, daß es fast zu spät ist, etwas zu tun, und in dem zweiten Fall strebt man aktiv auf das zu, was man sich für die Zukunft wünscht.

Dieses Buch ist mein Versuch, das Wesen der Freude zu ergründen und den Weg zu einem Leben in Freude zu beschreiben. Einer der wichtigsten Punkte dabei ist es, "auf dem Altar der Erkenntnis wieder das Feuer der Begeisterung zu entfachen". Für mich war mein voriges Buch "Eltern der Erde" das Streben nach Erkenntnis, der Versuch, mich und meinen Ort in der Welt zu verstehen. Das Schreiben dieses Buches über die Freude ist nun für mich die Verwandlung dieser Erkenntnisse in Tatkraft gewesen.

Es würde mich freuen, wenn die Gefühle, Gedanken und Bilder in diesem Buch einigen Leserinnen und Lesern helfen würden, einem Leben in Freude wieder etwas näher zu kommen.

Mut, einen Weg mit Herz zu gehen!

Harry Eilenstein

## I Die Quelle

Freude, ungetrübte Freude kann man fast nur im Spiel der Kinder finden. Bei Erwachsenen ist eher selten. Dies ist keine neue Entwicklung, denn warum sonst würden fast alle Religionen den Menschen ein besseres Jenseits versprechen, ein Paradies am Ende des irdischen Jammertals? Vor allem das Christentum und der Buddhismus gehen soweit, das Leben explizit als Leid aufzufassen.

Was ist nun eigentlich Freude? Ist sie eine gelegentliche Schicksalsfügung, eine Frucht der kindlichen Unwissenheit, oder eine Phantasie, die die Menschen am Leben erhalten und ihnen helfen soll, ihre Hoffnung nicht aufzugeben? Wie groß ist die Chance, in Freude zu leben?

Ist die Freude eigentlich ein notwendiger Bestandteil des Lebens (und die Möglichkeit, sie zu erreichen somit etwas halbwegs Verlässliches?) Wenn man vom Blickwinkel von Mutation und Selektion her schaut, erscheinen nur das Vermeiden von Leid, also die Angst vor Gefahren, sowie das Streben nach der Erhaltung des eigenen Körpers und die Fortpflanzung, also die Gier nach Nahrung und Sex, als sinnvolle und notwendige Bestandteile der Psyche. Nun sind Angst und Gier zwar die Motivation fast aller menschlichen Handlungen, aber sie sind offensichtlich nicht die Quelle der Freude.

Was könnte nun diese Quelle der Freude sein? Woraus entsteht dieses Gefühl, das auch ohne klar ersichtliche Funktion für die Evolution zu existieren scheint? Was kann man als Wurzeln der Freude finden, wenn man in sich hineinhorcht, seine schönen Erinnerungen betrachtet?

Es ist zunächst eine Vielfalt von Situationen, Gefühlen und Erlebnissen, die dabei in einem aufsteigen kann: ein Spaziergang, ein Wiedersehen mit einem guten Freund, ein

Konzert, ein Tanzabend, ein fertig gemaltes Bild, ein Ballspiel mit dem eigenen Sohn, der Duft einer Blume ... oft sind es Kleinigkeiten, nichts was lebensnotwendig wäre, und oft ist damit das Gefühl verbunden "mir fällt eine Last von den Schultern".

Während die Angst etwas flieht und die Gier etwas haben will, nimmt die Freude eher an etwas teil, schwingt mit, öffnet, weitet. Angst schreit und weint, Gier brüllt und stöhnt, Freude singt und lacht. Angst und Gier wollen etwas, sie sind Kraft und Tat, prägen die Welt; Freude hingegen ist nicht so zielgerichtet, sie ist Rhythmus, Bewegung, Musik, Genießen.

Freude ist in Harmonie sein, teilnehmen; Freude ist das freie Fließen der Lebenskräfte, ist unbeschwerter Tanz; Freude entsteht durch Übereinstimmung, durch das Erleben von Harmonie, durch das Gefühl "so ist es richtig".

Diese "Richtigkeit" war in den älteren Religionen vor dem Monotheismus und in vielen heutigen "Naturreligionen" wie z.B. dem Glauben der Indianer und der afrikanischen Völker der zentrale Wert. Die Ägypter aus der Zeit der Pharaonen nannten diese Richtigkeit, diese angestrebte Übereinstimmung von innen und außen, von Ich und Welt "Ma'at", die Sumerer nannten es "Me", die Inder "Rita" oder "Dharma", und die Tibeter nennen es "Tashi" und die Navahos "Hozong". Oft wird diese Qualität als eine Eigenschaft oder gar das eigentliche Wesen der "Mutter aller Dinge", der "Großen Göttin" angesehen: sie gibt Geborgenheit, sie gibt Klarheit über den eigenen Weg, sie gibt Vertrauen, und sie gibt Gedeihen.

Auch der chinesische Begriff Tao, wörtlich "Weg", und das hebräische "Shalom" sowie das arabische "Salam", die meist vereinfacht mit "Frieden" übersetzt werden, sind Bezeichnungen für diese Richtigkeit.

Was ist nun dieser Einklang und diese Richtigkeit, mit was steht der Mensch, der sich freut, in Einklang, was ist das



Maß für diese Richtigkeit, und warum hat diese Richtigkeit die Macht, Freude zu spenden, wenn man sie erlangt?

Der Bereich der Angst und der Gier, also die Wirkungsweise von Egoismus und Selbsterhaltung, sind in den letzten 100 Jahren durch die Psychologie gut erforscht worden und sind heute ein weites und detailreiches Wissensgebiet. Das Wesen der Freude und das Prinzip der Richtigkeit sind früher allgemein bekannt gewesen, aber sie sind in der heutigen westlichen, zivilisierten Welt fast vergessen worden.

Daher liegt die Vermutung nahe, daß diese "alte Betrachtungsweise" noch mehr umfaßt haben wird als nur die Freude und die Richtigkeit. Wenn diese alte Betrachtungsweise genauso auf der Realität beruht wie die Theorien über Gier und Angst, müßte auch diese alte Betrachtungsweise etwas zum Verständnis der vielfältigen Phänomene des Lebens beitragen können.

Es ist daher naheliegend, einmal zu schauen, welche Erscheinungen es noch gibt, die sich mit dem heutigen naturwissenschaftlichen Weltbild nur schlecht oder gar nicht erklären lassen. Die auffälligste dieser ungeklärten Erscheinungen ist der Schlaf.

Der Schlaf dient nicht, wie oft angenommen wird, der Regeneration, und er ist auch kein Erschöpfungszustand. Beide Annahmen sind von der Schlafforschung widerlegt worden. Der Schlaf muß aber etwas sehr Notwendiges sein, denn sonst hätte ihn die Evolution längst ausgemerzt. Er ist sogar ein Phänomen, das erst im Laufe der Evolution entstanden ist: Einzeller, Wirbellose und Wirbeltiere bis hin zu den Fischen schlafen gar nicht, Amphibien und Reptilien kennen schon Ruhephasen, und richtiger Schlaf tritt erst bei den Säugetieren und Beuteltieren auf.

Solange sich das Leben in der ewig gleichen Temperatur des Meeres abspielte, gab es keinen Wachen-Schlafen-Rhythmus. Als die Amphibien diese Urheimat allen Lebens teilweise verließen und sich dann zu den vom Leben im

Wasser ganz unabhängigen Reptilien weiterentwickelten, findet sich der Wechsel von kalt und warm in ihrer neu eroberten Umwelt in ihnen selber als der Wechsel zwischen der aktiven Phase des warmen Tages und des Sommers und der Ruhephase der kalten Nacht und des Winters wieder.

Die nächste Entwicklung war die "Erfindung" der konstanten Körpertemperatur, das das Aufwachsen der Nachwuchs in einer Körperhöhle (Gebärmutter bzw. Beutel), das Säugen mit Milch und das Sozialverhalten. Diese recht verschiedenen, aber gleichzeitig auftretenden Phänomene stehen offenbar auch im Zusammenhang mit dem Schlaf, da er ebenfalls zu genau diesem Zeitpunkt entstand - alle Säugetiere und Beuteltiere schlafen, ohne Ausnahme.

Der Schlaf selber besteht aus zwei Teilen: dem Träumen und dem Tiefschlaf. Wenn man Testpersonen systematisch beim Träumen stört, aber beim Tiefschlaf in Ruhe läßt (diese beiden Schlafphasen lassen sich durch ein EEG leicht unterscheiden), werden die kreativen Fähigkeiten wie musizieren, komplexe Situationen erfassen oder schnelles Urteilen stark beeinträchtigt, während z.B. die Fähigkeit zu rechnen nur wenig gemindert wird. Wird umgekehrt der Tiefschlaf systematisch gestört, aber die Traumphasen verschont, treten schnell große Bewußtseinsstörungen, Erschöpfung und eine Lähmung des Willens auf. Entsprechend wird nach Schlafentzug auch der Tiefschlaf bevorzugt nachgeholt, da er offenbar der wichtigere, grundlegendere Teil des Schlafes ist.

Bei den verschiedenen Säuge- und Beuteltieren ist die Länge der Tiefschlafphasen ungefähr gleich, während die Traumphasen sehr verschieden lang sind und bei ausgesprochenen Kurzschläfern wie z.B. den Giraffen sehr reduziert sind, was ebenfalls die Wichtigkeit des Tiefschlafes betont.

Aus der Beschäftigung mit Träumen ergibt sich, daß im Traum die Erlebnisse des Tages der inneren Bilderwelt

zugeordnet werden - man "verdaut" den Tag und gewinnt dadurch seine Orientierung wieder: "Erst mal drüber schlafen!" Das Träumen ist also der Kunst, dem Erzählen von Erlebnissen, dem Lesen von Märchen, Sagen und Mythen und ähnlichem vergleichbar, da auch sie das Erlebte mit Hilfe von Assoziationen, Symbolen und Gleichnissen in die innere Bilderwelt einordnen.

Auch zu dem Tiefschlaf gibt es eine Parallele: den durch Meditation erreichbaren Zustand der Gedankenstille. Dieses reine Bewußtsein, das keine Gedanken, Gefühle oder Bilder enthält, ist offensichtlich ein "bewußter Tiefschlaf". Daher zeigt dieser Zustand im EEG auch genau dasselbe Diagramm wie der Tiefschlaf. Ein weiterer Hinweis auf die Gleichartigkeit von Tiefschlaf und "Gedankenstille" ist der Umstand, daß einige Yogis, die diese "innere Leere" beherrschen, keinen Schlaf mehr benötigen.

Dieser Meditationszustand ist von den Methoden her, wie man ihn erreicht, und auch von der Art her, wie man ihn erlebt, eine Rückkehr zu den Wurzeln der eigenen Persönlichkeit.

Im Alltag ist man ja nur allzuoft von diesem inneren Kern getrennt: man ißt etwas, obwohl man eigentlich müde ist; man ist müde, um die eigenen Gefühle nicht mehr wahrzunehmen; diese Gefühle, die z.B. Wut sein können, beruhen auf Enttäuschungen in einer Beziehung; die Beziehung scheiterte, weil man sich an den Partner klammerte; das Klammern entstand aus Verlustangst; und hinter dieser Angst steht letztlich das Bedürfnis nach Kontakt zu anderen Menschen.

So koordiniert man in seinem Alltag fast immer nur die äußeren Hüllen seiner Persönlichkeit, hinter denen die ursprünglichen Motivationen verborgen liegen und häufig völlig unbe wußt bleiben.

In dem Zustand der Gedankenleere, der mit dem Erlebnis eines "Erwachens" aus dem Alltagsbewußtsein und mit der Begegnung mit dem eigenen "Schutzengel", also mit dem,