Wie man spirituelle Energie aus den vier Elementen der Natur schöpft

gefunden auf gostica, geschrieben von Sally Writes, übersetzt von Antares

Dank der lichtvollen Arbeit von spiritscape können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten! Dieses findet ihr am Ende des Beitrages!

Beim spirituellen Wohlbefinden geht es in erster Linie um Balance, und nirgendwo ist dieses Gleichgewicht mehr perfektioniert worden als in der Natur.

In unserer modernen Zeit scheinen wir immer weniger Zeit in der Natur zu verbringen und immer mehr Zeit im Auto, vor Bildschirmen oder umgeben von Beton.

Nicht jeder kann sich von der Arbeit frei nehmen, um eine Wanderung zu unternehmen, oder lebt in der Nähe eines Flusses oder Strandes, um die Kraft der Natur zu geniessen.

Es gibt jedoch Möglichkeiten, kleine Teile der Natur in dein Leben zu integrieren und Gutes zu tun, um das Gleichgewicht in der modernen Welt wiederherzustellen.

Eine spirituelle Verbindung mit der Natur zu finden, ist für dein spirituelles Gedeihen von zentraler Bedeutung, doch sie wird nur vergrössert, wenn du sie mit anderen teilst.

In jedem Element der Natur gibt es Wege, sich selbst zu heilen und zu helfen, andere zu heilen.

Im Folgenden wirst du einen Weg finden, wie du auf jedes Element zurückgreifen kannst, um deine spirituelle Energie zu erhöhen, und dann eine Möglichkeit, diese Energie zu nutzen, um Balance und Heilung in eine unsere Welt voller Bedürftigkeiten zu bringen.

Wasser

Die Kraft des Wassers, Leben zu geben und zu nehmen, ist immens, und dies ist so notwendig wie es alltäglich ist.
Wenn du keine Zeit am Strand oder Fluss verbringen kannst, ist es dir dennoch möglich zu erleben, wie das Wasser uns trägt und unterstützt.

Gönne dir jeden Morgen ein Glas Wasser und setze dich ruhig hin. Denke mit jedem Schluck an eine Sache, für die du dankbar bist, an etwas, das dir Leben schenkt oder dir ein Gefühl von Fülle und Gesundheit gibt.

Entscheide während einer Interaktion, die du jeden Tag hast, jemandem für etwas Kleines zu vergeben.
Anstatt wütend oder gestresst zu werden, lasse es aus dir in einer Weise abfliessen, wie Wasser über Steine spült und erlebe den kleinen Moment des Loslassens, um eurer beider willen.

Erde

Die Erde ist das grösste Geschenk, das uns gegeben wurde, und mehr denn je fühlt es sich an, als hätten die Menschen den Respekt vor dem Wunderland, in dem wir leben, verloren.

Unsere Erde ist ein Paradies, voll von allem, was wir zum Überleben und Gedeihen brauchen. Selbst für Städter sind der weite Himmel und der feste Boden immer um uns herum.

Während du zur Arbeit gehst, bemerke, wie die Adern in deiner Hand aussehen wie die Adern in einem Blatt und nimm dir einen Moment Zeit, um den Müll, den du um dich herum siehst, aufzuheben.

Du wirst nicht nur den Ort in einem schöneren Zustand verlassen, als du ihn vorgefunden hast, jedoch ist auch die Verbindung mit der Natur in dem Moment von Bedeutung, in dem du dich um sie kümmerst, auch auf die kleinste Art und Weise.

Luft

Die Luft, die wir atmen, ist etwas, das wir so oft für selbstverständlich halten.

Es gelingt uns nicht, die Luft um uns herum anzusehen, und wir schaffen es nicht, einen Raum zu kreieren, in dem wir uns sicher fühlen zu atmen.
Saubere Luft und die Fähigkeit, tief durchzuatmen, sind ein Privileg, und wir bewegen uns oft zu schnell, um es wertzuschätzen.

Für viele Menschen ist es ein Luxus, einen Moment inne zu halten und tief einzuatmen und sich sicher und entspannt zu fühlen, den sie sich nicht leisten können.

Finde eine Unterstützergruppe für Probleme mit häuslicher Gewalt oder ein Netzwerk für eine Interessenvertretung in deiner Region und gib an jene saubere Kleidung, Nahrung oder Toilettenartikel ab, um jemandem zu helfen, der nicht den Raum gehabt hat, irgendwann einmal durchzuatmen.

Du kannst an andere entsprechende Organisationen spenden, um Menschen zu helfen, die ihr Leben verbessern wollen, und ihnen zeigen, dass es trotz ihrer harten Arbeit, wenn sie tief durchatmen müssen, eine Gemeinschaft gibt, die sie unterstützen wird.

Feuer

Wärme, Hitze und Passion sind alles Eigenschaften, die wir versuchen, in uns zu kultivieren und ein Feuer brennen zu sehen erinnert uns, wie engagiert und mitfühlend wir sein können.

Während wir zwar nicht oft ein wütendes Feuer erleben können, so ist es uns doch möglich, eine Kerze anzünden und zu beobachten, wie die Flamme genährt wird und selbst wenn sie flackert, immer weiter brennt.

Nimm dir einen Moment Zeit, um eine kleine Notiz oder Botschaft an jemanden zu senden, der dir wichtig ist.

Selbst das kleinste Bisschen an Wärme zu spenden, lädt das gleiche Wohlwollen in dein Leben ein.

Oder finde einen leidenschaftlichen jungen Künstler irgendeines Genres und unterstütze ihn, indem du ihm etwas für seine Ausbildung spendest, seine Kunst kaufst oder einfach nur zuhörst, wenn er auf der Strasse seine Musik spielt.

Der Augenblick der Verbundenheit zeigt ihnen, dass es Menschen in der Welt gibt, die bereit sind, ihre Gaben zu empfangen.

Die Verbindung mit unserer Welt durch die Natur ermöglicht es uns nicht nur, uns selbst und unserem eigenen Wohlbefinden besser zu dienen, sondern auch unserer lokalen und globalen Gemeinschaft.

Was gibt es für eine bessere Erinnerung daran, dass wir alle es verdienen, umsorgt zu werden, als die Erkenntnis, dass wir alle diese Erde und was sie uns gibt miteinander teilen?

Nimm dir heute einen Moment, um ein Element auszuwählen, mit dem du dich verbunden fühlst und verwende etwas von deiner Energie, um dessen Rolle in deinem Leben und im Leben anderer zu betrachten.