

Spirituelles Wachstum und schmutziges Geschirr

gefunden auf [feelingoodfeelingreat](https://feelingoodfeelingreat.com/), geschrieben von [Stevie P](#), übersetzt von Antares



Spirituelles Wachstum ähnelt sehr dem *Geschirr abwaschen*.

Während wir uns durch das Leben bewegen, sammeln wir Schmutz an. Das ist Gepäck, einschränkende Überzeugungen, Angst, diese Art von Zeugs. Und einige von uns sammeln mehr als andere davon an.

Es ist wie mit dem Geschirr. Wenn Geschirr benutzt wird, sammelt sich etwas Nahrung darauf an. Es ist genau das, was passiert, wenn dieses Gefäß für eine Mahlzeit verwendet wird, genau wie das, was passiert, wenn unser physisches Gefäß benutzt wird, um diese Realität zu erfahren.

Hier ist noch etwas Faszinierendes. **Wir sind so viel besser darin, uns um äussere Dinge wie das Geschirr zu kümmern, als dass wir uns um uns selbst sorgen. Warum? Weil uns nie beigebracht wurde, wie wir unsere innere Umwelt meistern können.**

Lasst uns diese Metapher noch weiter anführen, wenn es um spirituelles Wachstum geht.

Es gibt 3 allgemeine Ansätze, wenn es sich um schmutziges Geschirr handelt ...

Option 1: Ignorieren

Der erste ist, es zu ignorieren und es sich auf türmen zu lassen. Die meisten Leute sind ziemlich gut darin und lassen schmutziges Geschirr sich nicht zu lange auf stapeln. Denn wenn du dies lange genug tust, hast du eine volle Spüle und kein Geschirr mehr, um es zu benutzen.

Nun, hier ist die Parallele zur inneren Welt. Die überwiegende Mehrheit der Menschen ignoriert ihr „inneres schmutziges Geschirr“ vollkommen. Sie entscheiden sich dafür, nicht erst auf das Gepäck zu schauen, auf die begrenzenden Überzeugungen und Ängste, die sie angesammelt haben. Und deshalb ist ihr Zuhause (ihr Körper) ein Chaos und sie sind nicht in der Lage, eine richtige Mahlzeit zuzubereiten (ihrem Potenzial gerecht zu werden).

Option 2: Fokus auf den Schmutz

Die zweite Option ist aus der Sicht des Geschirrabwaschens ziemlich lächerlich, jedoch einige Menschen tun dies mit ihrer inneren Welt.

Man konzentriert sich auf den Schmutz, anstatt tatsächlich das Geschirr zu reinigen. Stelle dir vor, jemand würde die Nahrungspartikel und Saucen auf jedem seiner Gerichte überanalysieren. *Wie ist das passiert? Wo stammt das? Habe ich auf falsche Weise gegessen?* Das ist verrückt, oder? Glücklicherweise macht das niemand (von dem ich weiss) tatsächlich mit schmutzigem Geschirr. Aber einige von uns machen das mit sich selbst!

Das ist das Äquivalent dazu, sich durch das Vorhandensein unseres Gepäcks hängen zu lassen, wegen all der einschränkenden Überzeugungen und Ängste. Es dreht sich darum, sie zu überanalysieren und sich auf sie zu konzentrieren, anstatt sie tatsächlich sauber zu waschen.

Wir fallen in diese Falle, wenn wir wirklich hart zu uns selbst sind, wenn wir Perfektionisten werden oder wenn wir von „Schattenarbeit“ besessen sind. Wir sind auch darin gefangen, wenn wir zu viel Energie aufwenden, um uns darauf zu konzentrieren, was mit der Welt, anderen Menschen und uns selbst nicht stimmt.

Option 3: Wasche es einfach nur ab.

Die dritte Option ist das, was die meisten Menschen mit ihrem schmutzigen Geschirr machen (glücklicherweise!), jedoch nur sehr wenige mit ihrer inneren Welt.

Wenn es um die innere Welt geht, ist die Strategie des „Ignorierens“ das, was die meisten Menschen tun. Und einige wechseln zwischen ignorieren und „sich auf den Schmutz konzentrieren“. Beides ist allerdings nicht hilfreich.

Die einzige hilfreiche Option ist das Abwaschen unseres schmutzigen Geschirrs.

Wenn man Geschirr abwäscht, ignoriert man es nicht und konzentriert sich nicht auf das, was mit ihm nicht stimmt. Du wäschst es ab, mit dem vollen Vertrauen, dass alles sauber sein wird, wenn du fertig bist.

Warum ist es so schwer, das mit uns selbst zu tun?

– *Es kann durchaus beängstigend sein, sich all das Gepäck anzuschauen, das wir angesammelt haben.*

– *Es ist leicht, in die Falle zu tappen, zu überanalysieren, was alles falsch ist.*

Alles, was nötig ist, ist lediglich, sich dem schmutzigen Geschirr zu stellen und es abzuwaschen, mit dem vollen Vertrauen, dass es dann sauber ist.

Und auch der Reinigungsprozess kann angenehm sein. Wir alle kennen das Gefühl, kein Geschirr abwaschen zu wollen, als wir jedoch begonnen hatten, war es viel einfacher, als wir es uns vorgestellt haben – und sogar angenehm.

Betrachte das Wasser als reine Göttlichkeit, die Quelle oder Gott (was immer du bevorzugst). Und betrachte den Schwamm und die Seife als höhere Aspekte des Selbst. Vertraue darauf, dass durch den Einsatz dieser Werkzeuge das verschmutzte Geschirr schneller als erwartet gereinigt wird.

Wir brauchen Wasser, Seife und Schwamm, um das Geschirr zu reinigen, und sie brauchen uns auch! Und für alle, die so etwas wie „Ich benutze eine Geschirrspülmaschine“ sagen, gilt das gleiche Prinzip. Die Arbeit wird durch die gemeinsame Erschaffung mit allen Aspekten des Selbst getan, vom Physischen bis zum Göttlichen.

Für unsere Innenwelt kann der Reinigungsprozess in Form vieler Dinge passieren. Es gibt unzählige Werkzeuge, um unsere innere Welt zu reinigen und wieder in Einklang zu bringen. Dazu gehören Meditation, Achtsamkeit, Bewegung, Zeit in der Natur, gesunde Ernährung, Kontemplation, Float-Therapie, Psychotherapie, Gespräche über unserer Verletzlichkeiten mit Menschen, denen man vertraut, Klangheilung, Massage, Körperarbeit, Tagebuch zu führen, EFT-Tap und viele andere Varianten, die ich oft anspreche.

Dann geht es darum, achtsam zu leben. Wenn wir aufmerksam leben, erschaffen wir weniger Unordnung und es gibt tatsächlich weniger zu putzen. Doch wenn wir unbewusst leben, verschütten wir unsere Getränke und kleckern Essen überall herum, was zu einem grösseren Durcheinander führt.

Gehe somit mit deiner inneren Arbeit so um, wie du dein schmutziges Geschirr behandelst.

Ignoriere nicht das schmutzige Geschirr. Jedoch überanalysiere auch nicht, was es „schmutzig“ gemacht hat. Konzentriere dich auf die Reinigung, mit dem vollen Vertrauen, dass alles sauber sein wird. Auf diese Weise wachsen wir und entwickeln uns.

Lebe achtsam und genieße den Prozess.

Liebe und Segen
– Stevie P