

Nicht vergessen, Freude und Humor auf die spirituelle Reise mitzunehmen

Freude ist der einzige wahre Massstab dafür, dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden, denn Freude ist der Geist (ist Gott), der sich in unserem Leben ausdrückt. ~ Jasmuheen, In Resonanz – Das Geheimnis der richtigen Schwingung

Der Humor ist der Regenschirm der Weisen ~ Erich Kästner

Wir sind geprägt von unseren Gedanken; wir werden zu dem, was wir denken. Wenn der Geist rein ist, folgt die Freude wie ein Schatten, der nie weggeht." ~ Buddha

Wahre innere Freude erschafft sich selbst, sie beruht nicht auf äusseren Umständen. Ein Fluss fließt in dich hinein und durch dich hindurch und er trägt die Botschaft der Freude. Dieser Fluss ist die göttliche Freude, welche der einzige Sinn des Lebens ist. ~ Sri Chinmoy

Ein Tag ohne Lachen ist ein vergeudeter Tag. ~ Charlie Chaplin



Werde zum Lachenden Buddha: Nimm Humor auf deine spirituelle Reise mit

Von Amy auf fractalenlightenment.com; übersetzt von Taygeta

Eine Legende besagt, dass wenn du auf eine Statue eines Lachenden Buddhas triffst, du seinen Bauch kitzeln solltest. Denn dann werden dem Sagen nach deine Wünsche erfüllt werden. Und vielleicht lachst du sogar selbst, während du ihn kitzelst. Wie ein altes Sprichwort sagt: Lachen

ist die beste Medizin. Es ist tatsächlich auch eine der Strategien, um dich gesund zu erhalten, während du zu höheren Bewusstseinsstufen aufsteigst.

Die Wahrheit darüber herauszufinden, wer du bist, ist keine sanfte Fahrt in den Sonnenuntergang von Neverland. Während du aufsteigst, beginnt der Verstand, seine Tricks zu spielen, um dich zu verspotten und subtile Wege zu finden, dich zu peinigen – wenn du es zulässt. (...)

Hier sind Möglichkeiten, den Humor auf dem spirituellen Weg zu nutzen.

Neue Sichtweise gewinnen

Meine Freundin Hannah hat einen riesigen Wandteppich in ihrer Wohnung mit dem Mantra «So ist das Leben!» («SHIT HAPPENS») aufgehängt. Es wurde schnell als unser Arbeitsmotto übernommen. Es relativiert wirklich die Herausforderungen und Rückschläge. Es ist unser Weckruf, unser Reality-Check.

Wenn du dich einsam, depressiv, frustriert fühlst oder ähnliche Emotionen spürst, musst du vielleicht jetzt eine neue Sichtweise finden. Höchstwahrscheinlich vergisst du, dass der spirituelle Prozess mit einer blühenden Blume verglichen werden kann. Du wirst auf natürliche Weise wachsen, und es gibt keine Notwendigkeit, dich während der scheinbaren Herausforderungen abzurackern. Alles ist Teil der Blütezeit des Bewusstseins.

Wir werden humorlos, wenn wir unbewusst glauben, dass wir einfach so aus einem spirituellen Erleuchtungs-Toaster herauskommen, ganz knusprig frisch und fertig. Die Freude ist die Reise. Während ich dies schreibe, habe ich gerade ein Video von meinem Neffen erhalten, der zum ersten Mal krabbelt, nachdem er monatelang in der Viererposition festgesessen hat.

Manchmal werden wir Erwachsenen auch so und erkennen nicht, dass das Gefühl, stecken geblieben zu sein, auch Teil des Abenteuers ist!

Verbinde Albernheit mit deiner Routine

Eines Tages, als ich durch meine Nachbarschaft schlenderte, stieß ich auf einen Zeitschriftenkiosk und fühlte mich zu einem bunten Magazin namens MAD hingezogen. Ich stand eine halbe Stunde lang da und las und lachte. Die schrägen, geschmackvollen Popel-Witze machten mich aufgedreht. Diese Erfahrung öffnete mir wieder die Augen für die Erleichterung, die der Humor bieten kann.



Darauf habe ich mich verpflichtet, von diesem Tag an etwas Albernheit in meine Routine zu integrieren. Jeden Morgen verbringe ich zehn Minuten damit, MAD zu lesen, Comedy-Parodien auf Netflix anzusehen oder online nach Witzen zu suchen. Eines Tages werde ich das Glück haben, einige Zeit mit lustigen Leuten zu verbringen. Aber ich verlasse mich nicht darauf. Ich achte einfach darauf, meine tägliche Lachmedizin zu nehmen.

Probiere eine neue Übung oder Erfahrung aus

Oftmals können wir humorlos werden, wenn wir uns in der «Auf-allen-Vieren-Phase» festgefahren fühlen, wenn wir wirklich, wirklich, wirklich nur noch kriechen wollen/können. Manchmal ist es notwendig, sich zu erheitern, um eine neue Haltung zu finden. Dies bricht die festgefahrene, humorlose Energie auf und lässt die Türen deiner Seele aufschwingen und wird etwas Licht hereinlassen.

Ich habe kürzlich eine Improvisationskurs besucht. Es holte mich aus dem Kopf herunter und brachte mich ins Spielerische. Es gibt viele lustige Praktiken, die auch dir helfen werden, dich im Bewusstsein zu vertiefen und dich zu ermutigen, im gegenwärtigen Moment verwurzelt zu bleiben.

Hier sind einige Beispiele:

Kundalini Yoga ausüben (vertrau' mir, einige Stellungen werden dich zum Lachen bringen); Ballontiere machen; auf YouTube nachschauen, wie man Salsa tanzt; Comedy-Shows ansehen; sich bei einem bei jemandem einen Spass erlauben; Pfeilbogen schießen; Enten füttern; durch einen Spielzeuggladen schlendern oder witzige Kartenspiele spielen.... die Möglichkeiten sind endlos.



Feen

Das mag für einige ein wenig abwegig klingen, aber ich glaube, Feen brauchen eine Erwähnung. Du kennst Feen, wie zum Beispiel Tinkerbell aus dem Peter Pan-Film. Ähnlich wie sie dort dargestellt wird, können Feen auch Spass machen, leicht, luftig und spielerisch! Ich persönlich verbinde mich oft mit Feengeistern in der Natur.

Wenn ich wandere, nehme ich mir jeweils einige Momente Zeit, um innehalten und die spielerische Energie in den Bäumen zu spüren. Ich berichte den Feen laut über die durch meinen menschlichen Verstand produzierten Kämpfe und spüre sofort, wie die Spannung nachlässt. Tagsüber verbinde ich mich mit meinen Führern (von denen einige Feen sind) und erhalte dann oft wirklich lustige Gedankenimpulse (wie lautes Lachen). Jene, mit denen ich mich verbinde, sind eben ein sarkastisches Bündel.

Auch du hast die Macht, dich mit der Energie der Feen zu verbinden. Probiere es aus!

Wähle Mut statt Komfort

Ein lachender Buddha zu sein, erfordert viel Mut! Du solltest dich nicht von Tricks des Verstandes täuschen lassen, der dir sagt, dass du nicht genug bist, dass du xyz brauchst, dass du nicht glücklich sein kannst, bis du zur vollen gottesbewussten Erkenntnis gekommen bist. Ja, der Verstand ist manchmal ein ziemlich beschissener Freund.

Deshalb ist Mut notwendig. Du musst deinem Verstand sagen, dass er sich auf eine kleine Wanderschaft [weg von dir] begeben soll, und dann höre dafür auf dein Herz und beginne mit jener Aktivität, die du machen wolltest. Folge deinen intuitiven Eingebungen. Erzähle deinem

Liebsten deine wahren Gefühle. Bleib bei deiner Wahrheit. Scheue dich nicht, die am besten dargestellte Version von dir selbst zu sein. Oder, verpflichte dich zu einer Meditationsroutine.

All die hier genannten Szenarien klingen beim Lesen einfach, aber wir alle wissen, dass wir, wenn das Leben uns die entsprechenden konkreten Erfahrungen austellt, wir uns klein schrumpfen lassen können und uns verstecken könnten. Anstatt in unserem Herzen zu sein, hören wir auf unseren Verstand und bringen Ausreden.

Dies führt dann zu einer ziemlich humorlosen Existenz, weil wir beginnen, uns unbewusst mit dem Glauben zu identifizieren: "Ich möchte mich wohl fühlen". Es aber nur bequem zu haben, nervt wie Affenscheisse. Es gibt eine Zeit und einen Ort für Netflix und fürs Chillen, aber es gibt auch eine Zeit, in der man Komfort in den Mülleimer werfen kann!

Die Würze, die Frische, der Humor und das Spiel liegen oft im Neuen und ausserhalb unserer Komfortzone. Also, bringe all deinen Mut zusammen!

Spiele mit deinem inneren Kind



Ich kann nicht die richtigen Worte finden, um klar zu machen, wie sehr ich es liebe, mit meinem inneren Kind zu spielen. Es ist so, als würde man beim ersten Mal in die Augen eines Liebhabers blicken, oder zuschauen, wie die Blätter auf den Boden schaukeln. Oder es ist so, wie allein auf einem schneebedeckten Berg zu sein, oder den ersten Vogel nach einem langen Winter zwitschern zu hören – du weisst, wovon ich spreche.

Wir alle haben ein inneres Kind, das eine liebevolle Pflege wünscht. Wir sind damit beschäftigt, erwachsen zu werden, und vergessen, dass das Spiel die Würze des Lebens ist. Aber nicht irgendein Spiel, wir brauchen dieses zarte Spiel, bei dem wir das Herz unseres Kindes wirklich ehren.

Zum Beispiel mache ich Rätsel, schaue mir Wiederholungen von Mr. Rogers an, mache eine Schneeballschlacht oder male mit Fingerfarben. Diese Erfahrungen erlauben es mir, die Emotionen der Kindheit zu spüren. Was lösen diese Emotionen bei dir aus? Welche Aktivitäten kannst du mit deinem inneren Kind durchführen?

Spielberechtigung

Alle die genannten Vorschläge sind nutzlos, wenn du dir nicht die Erlaubnis zum Spielen gibst. Wir gehen mit einem Stock im Hintern herum und halten uns an die Idee, dass Spielen etwas sei, das wir uns verdienen müssen.

Ausreden wie: "Ich werde Spass haben, wenn ich mehr Geld verdiene, wenn ich ein schöneres Haus habe oder an einem schönen neuen Ort lebe", "Wer hat denn Zeit dafür?", "Warum sich dazu bemühen?". Oder wir geben uns mit einer langweiligen Version des Spiels zufrieden, wie z.B. Trinken, Saufgelagen zuschauen oder sich Überessen – was eigentlich [das Bewusstsein] betäubende Gewohnheiten sind.

Echtes Spiel hingegen hat eine Qualität von Lebendigkeit, Freude, Frische, Lachen, Humor und fließenden Gefühlen. Volle Präsenz im Moment. Und nur du kannst dir dein Spiel erlauben.

Ich schliesse mit einem Zitat von Mark Twain:

"Humor ist der grösste Segen der Menschheit."

Diese Worte klingen tief und wahr in meiner Seele. Verschwende diesen Segen nicht. Sei der lachende Buddha. Du bist der lachende Buddha.



Und hier noch eine kleine Übung zum Stichwort 'Verstehst du Spass?'
(wobei Einige fragen mögen: 'Wo liegt hier der Spass?')

Die Wahrheit über den Menschen

Eines Tages, im Garten Eden, ruft Eva den Lieben Gott.

"Gott, ich habe ein Problem!"

“Wo liegt das Problem, Eva?”

“Gott, ich weiss, dass du mich erschaffen hast und mir diesen schönen Garten und all diese wunderbaren Tiere und diese urkomische Schlange zur Verfügung gestellt hast, aber ich bin einfach nicht glücklich.”

“Warum denn, Eva?” kam die Antwort von oben.

“Mein Lord, ich bin einsam, und ich habe die Nase voll von den Äpfeln.”

“Nun, Eva, in diesem Fall habe ich eine Lösung für dich. Ich werde einen Mann für dich erschaffen.”

“Was ist ein Mann?”

“Dieser Mann wird eine fehlerhafte Kreatur sein, mit vielen schlechten Eigenschaften. Er wird dich belügen, betrügen und wird eitel sein; alles in allem wird er dir eine schwere Zeit bereiten. Aber.... er wird grösser und schneller sein als du und wird gerne jagen und töten. Er wird albern aussehen, wenn er erregt ist. Aber da du dich beschwert hast, werde ich ihn so gestalten, dass er deine körperlichen Bedürfnisse befriedigt. Er wird geistlos sein und sich an kindlichen Dingen wie Kämpfen und Ballkicken erfreuen. Er wird nicht sehr klug sein, also wird er auch deinen Rat brauchen, um richtig denken zu können.”

“Klingt toll.” sagt Eva, mit einer ironisch angehobenen Augenbraue. “Und wo ist der Haken, mein Gott?”

“Nun... du kannst ihn unter dieser einen Bedingung haben.”

“Und die wäre, mein Lord?”

“Wie gesagt, er wird stolz, arrogant und selbstbewusst sein.... Also musst **du ihn glauben lassen, dass ich ihn zuerst gemacht habe**. Aber denk daran, das ist unser kleines Geheimnis..... Du weisst schon, von Frau zu Frau.”