Spiritualität beginnt mit bedingungsloser Liebe für dich selbst

Von Dylan Harper, DreamcatcherReality.com; übersetzt von Aoween

Zu lernen, freundlich zu dir selbst zu sein ist der erste Schritt zu einem sinnvollen Leben. Vermeide spirituelle Umwege, indem du es jetzt lernst.

Eine kurze Anleitung um dein 4. Chakra zu öffnen.

Wir können uns Spiritualität nicht aufzwingen. Allerdings tun das viele von uns. Wenn wir schlussendlich erkennen, wie zyklisch und inhaltslos unser hektischer Lebensstil, die Arbeitsroutine und das Privatleben wurden, konfrontiert uns unser Bewusstsein mit der Frage „Was ist der Zweck meines Lebens?“

Als Ergebnis versuchen die meisten von uns den Sinn unserer Existenz, einen allumfassenden und überwältigenden Zweck zu finden von dem, was wir tun – und wozu wir verpflichtet sind.

Wir wenden uns an andere zur Inspiration und wenden uns an uns selbst um Führung, in der Hoffnung unseren Spirit zu finden und zurück zu gewinnen.

Wie auch immer, wir sind gewöhnt an rasche Ergebnisse und daran, aus einer uns zur Verfügung stehenden Auswahl von passenden Lösungen ein zu wählen und am besten gleich die sofortige Erfüllung zu erleben.

Aber Spiritualität funktioniert nicht auf diese Weise. Es ist eine – schöne und lohnende – Reise, die Zeit braucht und Geduld.

Und wenn wir versuchen rasch durchzukommen, was leider die meisten von uns tun oder getan haben, dann erfahren wir nur einen spirituellen Umweg – eine Erfahrung, in der Spiritualität eine Angelegenheit von bestimmten „Handlungen“ ist, die wir zu durchzuführen haben (empathisch sein und mitfühlen zum Beispiel), und eine Angelegenheit von Verhaltensweisen, die wir uns

einschärfen (z.B. ein guter Zuhörer werden).

Als Ergebnis werden wir spirituell ohne spirituell zu sein.

Weil solche Spiritualität nicht aus unserem Wesen heraus sprießt, weil es nicht aufgrund der Entdeckung unserer Selbst und unserer Herzenswahrheit entstanden ist und weil eine solche Spiritualität initiiert ist durch das Erfüllen von Handlungen anstatt von erkennen und vertrauen in Werte, ist es eine erzwungene Spiritualität.

Das Ergebnis?

- Wir vergeben uns selbst weniger und vergeben anderen mehr.
- Wir machen uns Selbstvorwürfe und kritisieren uns selbst, während wir andere akzeptieren und Toleranz zeigen.
- Wir werden unentschlossen gegenüber unserem eigenen Weg und unseren Handlungen, aber wir sind in der Lage gegenüber anderen weise und hilfsbereit zu sein.

Eine solche Spiritualität ist beides, begrenzt und destruktiv, und der einzige Weg das zu überwinden, ist daran zu arbeiten die Fähigkeit bedingungslose Liebe, Freundlichkeit und Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln.

„Anahatta's" Erwachen: Spiritualität und bedingungslose Liebe

Wir alle haben sieben primäre Energiezentren in unserem Körper. Jedes davon ist verantwortlich für das generieren eines speziellen Typs von Energie, die gebraucht werden um verschiedene physische und spirituelle Aufgaben zu erledigen.

Das 4. Chakra, das Herzchakra wird in Sanskrit „Anahatta" genannt, was „ungebrochen" bedeutet und wird als der Sitz der Balance und dem Einssein mit den Emotionen betrachtet.

Es ist das Zentrum der bedingungslosen Liebe für uns selbst, unseren Emotionen und unseren Gedanken.

Alle Angelegenheiten im Zusammenhang mit der Harmonisierung starker Emotionen werden in der Regel über diese Chakra ausgeglichen.

Emotionen wie Liebe, Freude, Mitgefühl, Kummer, Ärger, Ekel, Hass, Eifersucht, Einsamkeit und Angst werden sowohl erhöht als auch verringert und kontrolliert durch dieses Chakra.

Da die meisten von uns nie in der Lage sind, sich die Zeit und Aufmerksamkeit zu nehmen, die notwendig sind um den Raum für Selbstreflexion und Verständnis zu schaffen, wird dieses Chakra schwach und inaktiv. Dadurch verlieren wir die Fähigkeit, unsere Emotionen zu beobachten.

So gelingt es uns nicht, sie als das wahrzunehmen was sie sind – ein Kind unseres eigenen Wesens – und so sind wir nicht in der Lage, uns an sie zu richten, mit ihnen zu sprechen und sie mit Freundlichkeit zu behandeln.

Stattdessen haben wir sie unsanft unterdrückt – mit Gewalt, Verachtung und Wut.

Als Resultat tun unsere Emotionen, was jedes Kind tut, wenn es keine Aufmerksamkeit bekommt oder unfreundlich behandelt wird – sie reagieren mit einem verwirrenden Wutanfall und halten uns zum Narren, wenn wir flehentlich bitten.

Wir haben unseren Emotionen, unseren gebrochenen Herzen und uns selbst niemals wirklich die Zeit oder die Aufmerksamkeit gegeben, die es gebraucht hätte um zu verstehen, und dann schließlich zu heilen.

Öffnen und Nähren des vierten Chakras durch praktizieren von Metta

Metta heißt „liebevolle Güte“

Das ist eine machtvolle buddhistische Meditationspraxis und ist oftmals eine der ersten Übungen auf der Reise zum Wiederaufbau des spirituellen Zentrums des Körpers.

Führe diese Übung 15 Minuten lang durch, zu Beginn einmal täglich.

Hier sind die grundlegenden Schritte zur Durchführung von Metta:

1. Setze dich bequem an einem stillen und ruhigen Platz hin.
2. Atme ruhig und beobachte deinen Atem (deine Augen zu schließen ist nicht nötig).
3. Wenn du spürst, dass dein Körper entspannt ist, beginne dich auf deinen Herzbereich zu fokussieren. Fühle bei jedem Atemzug, wie sich dieser Bereich anfühlt.
4. Wenn Worte in dir auftauchen, dann beobachte sie aufmerksam (interagiere allerdings nicht mit ihnen, lass dich nicht wegziehen. Wenn sie dich zwingen, dann lächle ihnen zu und bring deinen Fokus sanft wieder zurück zu deinem Herzen) Bleibe in diesem Zustand für eine Weile (5min.)
5. Visualisiere, dass dein Herz leuchtet, dass strahlende Energie langsam, kreisförmig von deinem Herzen ausgeht. Stell dir vor, dass es all deinen Lieben gut geht. (3min.)
6. Komm zu dir zurück, und fokussiere dich wieder auf dein Herz.
7. Beschließe die Übung indem du dir langsam wieder deiner Umgebung bewusst wirst (Geräusche, Objekte, usw.)

Wenn du diese Übung regelmäßig praktizierst, dann wirst du dir deiner vorherrschenden Emotionen, unterdrückten Frustrationen und Dinge, die du dir nicht verzeihst bewusst werden.

Mit der Zeit wirst du die Fähigkeit entwickeln, deine Emotionen zu bemerken und deinen „Spirit“ von Mitgefühl und bedingungsloser Liebe zu dir selbst zu erschaffen.

Über den Autor: Dylan Harper ist ein 31-jähriger Surfer aus Kalifornien. Er reiste um die Welt und erlernte das universelle Konzept der Einheit. Er lebt vegan und lebt jetzt mit seiner Frau in Griechenland. Er ist einer der hauptamtlichen Autoren von DreamcatcherReality.com.