

Das Geschenk der Hingabe, statt Leidenschaft



In der Hingabe liegt der Schlüssel zum Glück. Ist es nicht wonach gesucht wird, das Glück zu finden. Was bedeute dies, wo kann Glück gefunden werden? Im außen oder doch an einem andern Ort, der sich inneres nennt. Das Glück im Außen ist flüchtig, sobald es erreicht ist, ist es nach kurzer Zeit wieder weck, wodurch weiter gesucht wird. Glück kann nicht wie eine Wahre gekauft oder in Besitz genommen werden. So lange dem Glück im Außen nachgelaufen wird um es zu finden und festzuhalten wird nur Leidenschaft gefunden werden. Leidenschaft zeigt immer eine Täuschung von Glück, welche für einen scheinbaren Moment da ist, in dem wir uns dann Verlieren. Wenn wir sagen, dass wir aus Leidenschaft handeln...dann handeln wir aus dem Habenwollen. Dem haben wollen liegt immer ein Mangelgefühl zu Grunde, welches eine innere Leere aufzeigt. Wenn sich Gefühle in uns leer fühlen, bringen sie unsre Motivation sowie Handlungsweise dazu im Außen nach fülle als Ausgleich zu suchen. Leere Gefühle möchten sich erfüllt fühlen, können dies erstmal nicht, weil ein innerer Schmerz in dem Gefühl liegt, welcher um Hilfe ruft. Wird der Ruf ignoriert weil unsre Lebenseinstellung auf das haben wollen ausgerichtet ist, versucht diese um jeden Preis das zu bekommen wonach wir uns im inneren sehnen; dies führt zu noch mehr Leid und Schmerz. Bevor unsere Gefühle wider in Fülle schwingen können, ist es wichtig die Ursache zu erfahren warum sie sich leer fühlen. Erst wenn die Ursache erkannt ist werden wir Fülle in unsern Leben durch das Gefühl der Erfülltheit erfahren, nicht andersrum!

Dabei ist die Mitte der Weg! Alles wurm es geht, ist ein Mittelweg zu finden der uns hilft zu erfahren wonach wir suchen. Beginnen können wir im ersten Schritt unsere Sichtweise zu verändern, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf das ausrichten was wir haben um dies als wertvoll zu sehen, statt auf das zu sehen was wir wollen. Alles was wir dazu brauchen ist unsre Einstellung zu unserer Handlungsweise durch unsre Motivation zu verändern. Wir können aus Hingabe handeln oder aus Leidenschaft, je nach dem nach welcher Lebenseinstellung wir Handeln wollen, werden wir finden oder weiter suchen. Gehen wir der Leidenschaft weiter nach, werden wir neue Täuschungen kreieren in den wir uns verlieren und unser Lebens Glücksgefühl nicht spüren.

Gehen wir jedoch der Hingabe nach, werden wir unsere Gaben zum Vertrauen sowie zu uns selbst finden wodurch wir unser Glücksgefühl spüren, das uns sagt was gut ist für uns und was nicht. In unserem Glücksgefühl liegt die Antwort nach dem wir suchen. Unsere Gefühle sind wie ein Kompass die uns zeigen was wir brauchen und was nicht. Wichtig ist auf sie zu hören, statt sie zu ignorieren und zu betäuben.

Nun steht die Frage im Raum wie wir uns von der Leidenschaft befreien können, auf das wir die Gabe zum Glück in uns wiederfinden. Hierfür ist es wichtig, mit dir eine Entscheidung zu treffen. Hierzu suche dir einen Ruhigen Ort an dem du eine gute Entscheidung für dich Treffen kannst. „Welchen Weg möchtest du ab jetzt gehen? Den der Hingabe oder Leidenschaft.“

Wenn du eine Entscheidung getroffen hast...ist es wichtig sie umzusetzen sonst kann sie sich nicht entfalten. Alle entfaltung fängt durch die Hingabe an. Am besten kann Hingabe und Liebe im Herz erfahren werden...hierfür brauchen wir jetzt eine Meditation die uns unterstützen möchte ins Herz zu kommen um deine Entscheidung zu vertiefen.

Hierzu bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzschlag. Höre deinen Herzschlag, dem Rhythmus deines Lebens eine Weile zu. Bist du spürst das du ankommst und es ruhiger um dich herum geworden ist. Dabei lasse dich nicht von deinem Gedanken ablenken. Sobald es ruhiger geworden ist, gehe in einen Dialog mit deinem Herzen. Dabei frage dein Herz ob es dir den Weg zu deiner Hingabe zeigen möchte. Warte auf eine Antwort...sie wird sich zeigen, wenn du bereit bist dir zuzuhören. Die Antworten können sich dabei verschieden zeigen, entweder als ein Gefühl, einem Bild oder eine Stimme die aus deinem Herz zu dir spricht. Von dem was sich zeigt, schau ob du es ernst nimmst....oder ob es dein Verstand lächerlich macht und runter spielt. Wenn ja, entziehe in diesem Moment deinem Verstand die Aufmerksamkeit, dabei spielt es keine Rolle wie lange du das schaffst.

Im nächsten Schritt bitte dein Herz, dich von nun an auf dem Weg der Hingabe zu führen, sowie dir zu helfen dich für die Weisheit der Hingabe zu öffnen. Fühle nach was geschieht. Wenn du weiter machen möchtest, kannst du dein Herz fragen welche Gefühle sich in dir leer fühlen und warum, sowie, was du und dein Gefühl brauchst um wieder fülle zu erfahren.

Hingabe üben:

Hingabe kannst du jeden Tag üben, zu jedem Thema oder Situation die in dein Leben kommt. Hierbei ist wichtig dass du zuerst immer wieder die Verbindung zu deinem Herzen übst um bei dir anzukommen.

Dann kannst du dein Herz zu jeder Situation befragen, wie du diese in Hingabe lösen kannst. So erfährst du Stück für Stück, in dir selbst den Unterschied zwischen Hingabe und Leidenschaft. Vertraue auf dein Herz es kennt den Weg in die Hingabe. Umso mehr du dir vertraust, desto mehr erfährst du Hingabe in deinem Leben, wodurch dir Glück widerfährt in dem Moment.