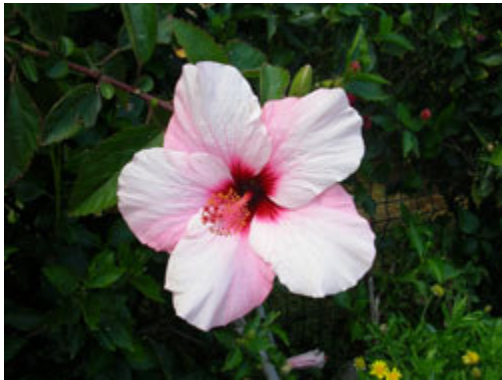


Ein Kurs in Achtsamkeit - Teil 3



Lektion 3: Liebe bedeutet Aufmerksamkeit, Zeit und Raum zu geben

Liebe ist die Haupt-Lektion auf diesem Planeten. Alle anderen Lektionen sind dieser einen untergeordnet. Wenn Du das Thema Liebe gelöst hast, hast Du damit automatisch alle anderen Themen gelöst. Wo Mangel besteht... egal welcher Art... sei es Mangel an Gesundheit, Freunden, Geld, Freude... war immer zuerst ein Mangel an Liebe.

Wenn ich zu meinen Studenten sage "gibt Dir selbst Liebe" oder "liebe Dich selbst", was bedeutet das wirklich? Es bedeutet, Dir selbst Aufmerksamkeit, Zeit und Raum zu geben. Das Wort "Angst" kommt von "eng". Immer wenn eine Art von Angespanntheit und Enge auftaucht, liegt das daran, dass Du Dir selbst nicht genug Zeit, Raum oder Aufmerksamkeit gibst.

Wenn sich einer Deiner Klienten beschwert, liegt es daran, dass Du diesem Klienten nicht genügend Liebe gegeben hast. Gibt diesem Klienten entweder mehr Zeit, mehr Aufmerksamkeit oder mehr Raum und wird aufhören, sich zu beschweren.

Wenn Dein Ehepartner zu einem Fremden im eigenen Haus geworden ist, wird es Zeit mehr Liebe zu geben. Verbringe mehr Zeit mit ihm/ ihr. Oder, wenn Du denkst, dass Du keine Zeit hast, gibst ihnen mehr Aufmerksamkeit. Wenn Du auch keine Aufmerksamkeit hast, dann gib Deinem Partner den Raum zu sagen, zu tun und zu sein, was immer sie wollen. Wenn Du weder Zeit, Aufmerksamkeit noch Raum hast, beginne damit Dich zu entspannen und Deine Achtsamkeit zurückzugewinnen.

Wenn Dein Körper sich nicht gut fühlt, öffne Dich und gib ihm mehr Liebe. Setz Dich oder leg Dich hin und bleibe für viele Stunden allein bei Deinem Körper. Das ist der ganze Sinn darin ins Bett zu gehen wenn Du krank bist. Ins Bett zu gehen gibt Dir die Gelegenheit, Deinen Körper mit Liebe und Wertschätzung zu versorgen.

Wenn es Dir an Einkommen mangelt, öffne Dich und liebe Dich selbst, andere und die Welt mehr. Löse Dich von Deinem Groll gegen reiche Menschen, Deiner Ablehnung von Erfolg, Deiner Abneigung gegen das Arbeiten, Deiner Ablehnung von allem. Gib der Sache etwas Zeit, Raum und Aufmerksamkeit.

Raum geben: Erlaube den Dingen, sich auf natürliche Weise zu entfalten. Erlaube anderen so zu sein, wie sie sind ohne sie zu ändern oder kontrollieren zu wollen. Erlaube dem Leben, sich auf natürliche Weise zu entfalten.

Aufmerksamkeit geben: Etwas ansehen, zuhören, über etwas oder jemanden nachdenken. Mit jemandem oder etwas sein, ohne permanent mit Dir selbst oder Deinen “Problemchen” beschäftigt zu sein.

Zeit geben: Eine bestimmte Zeitspanne mit etwas oder jemandem verbringen. Geduldig bei etwas oder jemandem ruhen. Es genießen, Zeit mit etwas oder jemandem zu verbringen, ohne pausenlos hin und herzu rennen.