



Spiritualität im Alltag

Spiritualität leben?

- Wir haben mittlerweile **viel spirituelles Wissen** angesammelt, aber **in unserem Alltag** scheint es uns **immer wieder abhanden** zu kommen.
- Beispielsweise entdecken wir immer wieder, dass wir in unsere **alltäglichen Lieblingsmuster** zurückgefallen sind: Gedankenschleifen, Aktionismus, Lethargie...



Was hält uns davon ab, Spiritualität zu leben?

- **Verwirrende Emotionen**, deren Ursache wir häufig nicht erkennen.
- **Glaubenssätze**, die **Ängste** in uns entstehen lassen und zu einem ständigen **Abwerten** von Menschen und Situationen führen.
- Unser Alltag mit **Reizüberflutung** und **Überforderung**. Dies drängt uns in ein Reiz-Reaktionsschema, in dem wir unsere Handlungen nicht aus uns selbst heraus steuern können. -> **Aktionismus**.
- Oder eine **Lethargie** überkommt uns, in der es uns schwerfällt, eine Handlung überhaupt zu erwägen. -> **Vergangenheit und Zukunft**.
- Insgesamt fällt es uns Menschen schwer, den **Geist auf Dauer zu fokussieren**, und so lässt sich unser Geist immer wieder ablenken.

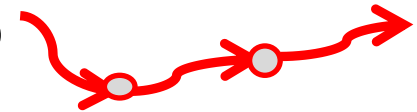
=> **spirituelles Wissen** sollte nicht nur durch den Verstand erfasst werden, sondern muss **durch Erfahrungen in unser System integriert werden**.

Bedeutsamkeit von Spiritualität im Alltag

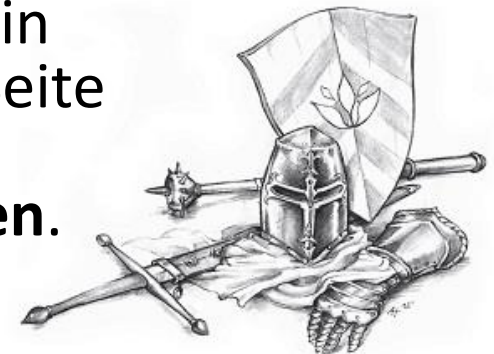
- Es ist eine der **schwierigsten Aufgaben der Bewusstwerdung**, das erworbene spirituelle Wissen in den **Herausforderungen des Alltags** zu leben.



- Doch gerade der **Alltag liefert** uns bei unserer persönlichen Entwicklung genau die **Punkte, wo es gilt hinzuschauen**.



- So bietet uns der Alltag einerseits den Weg in unsere Bewusstwerdung, auf der anderen Seite erarbeiten wir uns mit diesem alltäglichen Bemühen ein **Rüstzeug für Krisensituationen**.



Innerer Beobachter und Koordinator

- **Körper** bekommt, was er braucht (frische Luft, Bewegung, richtige Nahrung)
- **Emotionen** werden nicht unterdrückt, nicht unkontrolliert ausagiert, sondern angeschaut und die Bedürfnisse dahinter erkannt.
- **Glaubenssätze** können erkannt und bearbeitet werden.
- **Verstand** darf sich nicht verselbstständigen und nicht die Kontrolle übernehmen, aber er hat viele Aufgaben als wichtiges Werkzeug in unserem Alltag.
- **Freude schaffen** und Liebe leben, **sich nähren**.

=> Dies lässt uns immer mehr **im Hier und Jetzt leben und neutral sein**.

Alles Gute zum Alltag!

Freude finden



Liebe geben

in der Natur aufhalten

Good vibrations!

Den Alltag schätzen lernen!

Bausteine für einen liebevollen, bewussten Umgang mit uns

- Grundlegendes:
 - Durch kurze Fokussierungen finden wir raus aus dem Reiz-Reaktionsschema, aus unseren Lieblingsmustern => **Zentrierung**
- Teil 1: Glaubenssätze und Ängste:
 - Glaubenssätze im feinstofflichen System, Umgang mit Ängsten, Mangel und Fülle => **Vertrauen**
- Teil 2: von der Emotion in die Herzqualität:
 - Was sind die Ursachen für meine Emotionen? Welche Bedürfnisse liegen ihnen zugrunde? „Dukha“, Hals-Chakra klären => **Frieden**
- Teil 3: Entscheidungen treffen:
 - Wie kann ich mit mir umgehen, wenn Entscheidungen anstehen? Rolle des Verstandes und der reinen Absicht => **Hingabe an unser Leben**

Polarität - Neutralität

- Polarität ermöglicht das **ganze Potenzial** menschlicher Erfahrung.
 - Es gibt die Möglichkeit rechtsgerichteter Erfahrung: Ausschreiten, Aktivität, Täterschaft...
 - und linksgerichteter Erfahrung: Annahme, Passivität, Opfertum...
- **Es braucht beides**, um im Leben zurecht zu kommen. Jedoch zu sehr in die Extreme zu gehen, oder ausschließlich ein Extrem zu leben, führt uns in Situationen, in denen wir uns verlieren.
 - Reiz-Reaktions-Schema, Aktionismus, Depression
- In die **Neutralität** kommen wir, indem wir uns **zentrieren**.

Übung zur Zentrierung

- Möglichst mehrmals am Tag:
 - Eine Minute Atem zählen - spüren, wie der Atem fließt.
- Erweiterungen:
 - Eine weitere Minute spüren, wie der ganze Körper atmet.
 - Befindlichkeits-Check:
 - Wie geht es meinem Körper gerade?
 - Was fühle ich gerade?



Sich dem eigenen Unbewussten anvertrauen

- Nur **wir selbst können genau wissen, was für uns gut ist** und am besten wissen wir es, wenn wir uns dabei auf unser Unbewusstes verlassen.
- Wenn wir uns ihm anvertrauen, stärken wir immer mehr den Zugang zur eigenen Intuition.
- Je mehr wir uns angewöhnen, dorthin zu lauschen, desto besser finden wir **unseren Herzweg** und in das **Vertrauen**, dass alles, was wir auf unserem Weg brauchen, schon in uns vorhanden ist.
- **Meditationen** und **Fantasiereisen** bieten sich an, den Zugang zu unserem Inneren auszubauen. Dabei wird nicht nur der Verstand angesprochen, sondern unser ganzes System, d.h. es kann als Erfahrung integriert werden.

Umgang mit einer Aufgabe und die „Meisterschaft“ über uns selbst

- Nicht die Aufgabe, die an uns herangetragen wird, ist der Knackpunkt.
- **Entscheidend ist, wie wir auf diese Aufgabe reagieren**, wie wir uns auf sie einlassen, wie wir damit spielen, mit unseren Ängsten, Glaubenssätzen, unseren Emotionen.
- Und uns selbst vielleicht schmunzelnd beobachten können.
- Auch, wenn wir möglicherweise doch einmal wieder „gescheitert“ sind.

=> Unser **spirituelles Wissen** ist jetzt **im Alltag einzusetzen**, um uns selbst in die **Meisterschaft** zu führen.