



DIE VERBINDUNG ZWISCHEN LIEBE UND GEGENWART

In dieser Lektion lernst du:

- Was bedingungslose Liebe wirklich ist
- Die Präsenz in Anwesenheit einer anderen Person befreit die Urteile des Geistes
- Was eine umfassende, spirituelle Akzeptanz für jeden Menschen ist
- Interagieren ohne mentale Kennzeichnung, welches das Urteilsvermögen trübt

In dieser Lektion lernen wir die wahre Natur der Liebe kennen; eine starke, anhaftende Emotion, die wir für einen anderen Menschen empfinden. Leider hält diese Emotion meist nicht lange an und kann leicht in ihre entgegengesetzte Form umschlagen: Hass. Es gibt jedoch auch ein tieferes Bewusstsein im Menschen als das vorübergehende Gefühl der Liebe. Eckhart identifiziert diesen Zustand als Bewusstsein der Präsenz. „Wenn du in der Präsenz bleibst während dem du mit einem anderen Menschen zusammen bist, dann bist du nicht in den Urteilen deines Verstandes gefangen.“

Geistesgegenwärtigkeit entfernt alle unbewussten Vorurteile oder Etiketten, die wir über eine Person haben. Es ermöglicht eine Verbindung, ohne dass eigene Emotionen auf dein Gegenüber projiziert werden. In diesem Zustand kannst du dein gegenüber lieben, die Essenz des anderen, weil du im anderen die Essenz dessen erkennst, wer du bist, und das ist wahre Liebe jenseits von Emotionen. Dies heißt nicht, dass wir mit dieser Person in einer Beziehung sein müssen, es kann irgendetwas sein. Diese Liebe ersetzt nicht die emotionale Bindung, die wir für einen geliebten Menschen empfinden, sondern umfasst eine spirituelle Akzeptanz jedes Menschen.

Damit eine Beziehung funktioniert, müssen wir uns aus den Urteilen des Geistes lösen, indem wir mit dem Partner präsent sind. Die tiefe Anerkennung des anderen als du selbst wird die Grundlage für die Beziehung und das ist spirituell. Dein Gegenüber anzusehen und mit ihm zu interagieren, ohne dass eine mentale Kennzeichnung urteilt, ist befreiend. Dies bedeutet nicht das Ende von Meinungsverschiedenheiten, sondern ein umfassendes Verständnis der Motive dahinter. Präsenz ist daher eine Voraussetzung für eine tiefe und erfüllende Beziehung zu einem anderen Menschen. Ohne dies könnte Ihre Beziehung frustrierend und unerfüllt sein.



ÜBUNG:

Sei in der Gegenwart

Jede Beziehung hat ihre Höhen und Tiefen, aber die meisten neigen dazu, mehr Tiefen als Höhen zu haben, je länger sie zusammen bleiben. Der häufigste Grund dafür ist ein Aufeinanderprallen verschiedener Persönlichkeiten und mentaler Bezeichnungen, die als Folge sozialer Konditionierung entstehen.

In dieser Übung versuchen wir in der Gegenwart zu sein, um unsere Beziehung zu einem Ehepartner oder geliebten Menschen zu verbessern. Versuche im Jetzt zu bleiben und befreie so deinen Geist von negativen, dir beigebrachten Etiketten, wann immer du in der Nähe deines Partners bist. Schreibe die 5 häufigsten Gedanken auf, die normalerweise zu Meinungsverschiedenheiten mit deinem geliebten Menschen führen:

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____



