

Liebe

Wahre Liebe besteht aus vier Elementen:

liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. In Sanskrit heißen diese vier: maitri, kciruna, mudita und upeksha. Umfasst Ihre Liebe diese vier Elemente, wird sie heilend und verwandelnd wirken. Sie hat dann etwas Heiliges.

Wahre Liebe vermag jede Situation zu heilen und zu verwandeln und unserem Leben einen tieferen Sinn zu geben.

Liebende Güte

Liebende Güte ist das erste Element wahrer

Liebe. Das Wesen liebender Güte ist, Glück zu

schenken. Sie können für einen anderen Menschen ein Sonnenschein sein. Doch Sie können anderen kein Glück schenken, solange Sie nicht selbst glücklich sind. Schaffen Sie sich ein Zuhause in sich selbst, indem Sie sich annehmen, wie Sie sind, und lernen, sich selbst zu lieben.

Lernen Sie, Achtsamkeit so zu praktizieren, dass Sie stärkende Momente der Freude und des Glücks erfahren. Dann haben Sie einem anderen Menschen etwas anzubieten.

Mitgefühl

Das zweite Element wahrer Liebe ist Mitgefühl. Mitgefühl bezeichnet unsere Fähigkeit, das eigene Leiden und das eines anderen Menschen zu verstehen.

Wenn sie ihr eigenes Leid verstehen, werden sie auch dem anderen helfen können, sein Leid zu verstehen. Dieses Verstehen führt zu Mitgefühl und wirkt befreiend. Mit Achtsamkeit und tiefen schauen verwandeln sie ihren eigenen Schmerz und den des anderen menschen.

Freude

Das dritte Element wahrer Liebe ist die Fähigkeit, Freude zu schenken. Wenn Sie wissen, wie Sie Freude erwecken können, stärkt das nicht nur Sie, sondern auch die andere Person. ihre Präsenz ist eine Gabe - wie frische Luft oder Frühlingsblumen oder ein strahlend blauer Himmel.

Gleichmut

Das vierte Element wahrer Liebe ist Gleichmut.

Wir können dieses Element auch Nichtunterscheidung nennen, es schließt alles ein. In einer tiefen Beziehung gibt es keine Grenze mehr zwischen ihnen und dem anderen Menschen. Sie sind er, und er ist Sie. Ihr Leiden ist sein Leiden. Wenn Sie Ihr eigenes Leiden verstehen, hilft das auch dem geliebten Menschen, weniger zu leiden. Leiden und Glück sind nicht länger individuelle Angelegenheiten. Was dem geliebten Menschen geschieht, geschieht ihnen. Was Ihnen geschieht, geschieht auch ihm.

Neben den vier traditionellen Elementen wahrer

Liebe - liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut - gibt es noch **zwei weitere**

Elemente:

Respekt und Vertrauen. Diese beiden Elemente sind in den vier anderen bereits enthalten, dennoch ist es hilfreich, sie zu nennen. Vertrauen und Zuversicht sind die Voraussetzungen für die Liebe zu einem anderen Menschen. Ohne Vertrauen gibt es keine Liebe. Dafür brauchen Sie als Erstes Respekt und Vertrauen zu sich selbst. Vertrauen in Ihr gutes, mitfühlendes Wesen. Sie sind Teil des Universums, bestehen aus Sternenstaub. Wenn Sie Ihren Liebsten, Ihre Liebste anschauen, sehen Sie, dass er oder sie ebenfalls daraus gemacht ist und die Ewigkeit in sich trägt. Diese Betrachtungsweise geht einher mit einem natürlichen Gefühl der Ehrerbietung.