

Radikale Selbst- Erfüllung

Die sieben
essentiellen
Bedürfnisse für
ein erfülltes und
gesundes
Leben.

SHAI TUBALI

Veröffentlicht von Shai Tubali
Drakestr. 42, 12205 Berlin
www.shaitubali.com

Copyright © 2018 Shai Tubali
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses eBook "Radikale Selbsterfüllung - Die sieben Essentiellen Bedürfnisse für ein gesundes und erfülltes Leben " darf unverändert weitergegeben und geteilt werden.

Version 1.1



EINLEITUNG:

WAS BEDEUTET SELBSTERFÜLLUNG?

Wenn wir an Selbsterfüllung denken erscheinen uns üblicherweise bestimmte Bilder in unserem Kopf: Wie wir mit unserer Familie sind, wie wir ein abenteuerliches Leben führen, oder Erleuchtung als das ultimative Ziel eines meditativen Pfades anstreben.

Oft haben wir den Eindruck, dass diese verschiedenen Ziele und Bedürfnisse in uns einander widersprechen. Als Resultat unterdrücken wir meist einige und fühlen uns vielleicht sogar schuldig für diese „falschen“ Bedürfnisse in uns.

Aber gibt es wirklich *die* eine Richtung oder *den* Weg der uns vollkommen erfüllen könnte? Ist es nicht eher ein unaufhörlicher Tanz mit allen Farben des Lebens? Vielleicht bedeutet das Leben als ganzes und vollständiges Phänomen zu leben, ihm in all seinen vielfältigen Ebenen und Schichten zu begegnen, ohne jemals in nur einer einzigen hängen-zubleiben und andere zurückzuweisen.

Aber was sind die essentiellen Elemente aus denen das menschliche Leben besteht? Wir fühlen in uns ein natürliches Bedürfnis nach Freude, Liebe, Ausdruck und Selbstentwicklung.

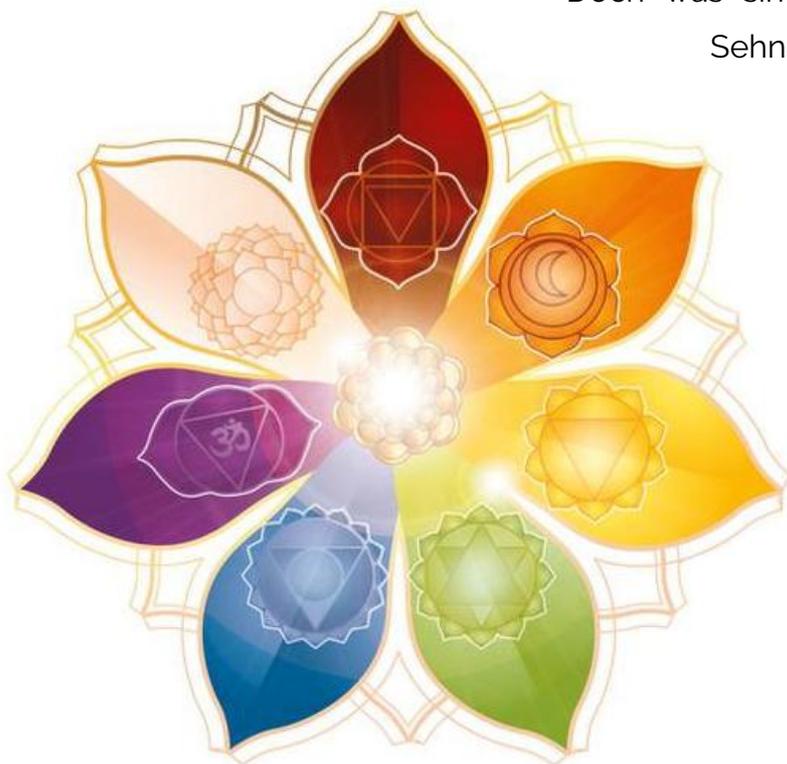
Doch sind all diese Bedürfnisse wirklich natürlich? Und falls ja, warum sollten wir in uns so viele Kräfte haben, die manchmal gegensätzlich erscheinen - wie der Wunsch zu reisen und nach einem unabhängigen Leben, doch dem gleichzeitig präsenten Bedürfnis Karriere zu machen und ein gesichertes Einkommen zu haben?

Es ist wichtig zu verstehen, dass nichts daran falsch ist, dass wir verschiedene Bedürfnisse in uns haben. Es ist tatsächlich eine natürliche Sache, die jeder erlebt. Was uns jedoch sehr oft fehlt ist das richtige Verständnis unseres eigenen, menschlichen Systems - der essentiellen menschlichen Wahrnehmungs- und Erfahrungszentren in uns. In der yogischen Philosophie, werden diese sensorischen Zentren „Chakren“ genannt.

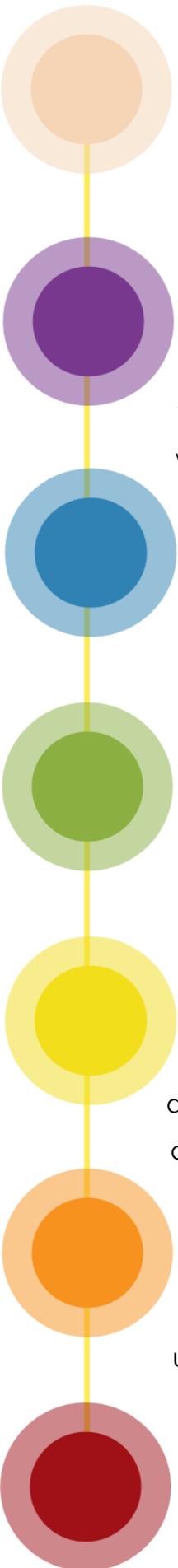


In diesem Ebook werden wir dir den Ansatz des Pfades der sieben Chakren vorstellen, und behaupten, dass ein vollständig erwachtes Leben darin besteht, uns zu erlauben, jede dieser sieben zentralen Energien ganz auszudrücken und sie zu einer totalen Erfahrung des Lebens als Ganzes zu kombinieren.

Doch was sind diese sieben Energien, die sieben Sehnsüchte und Wünsche in uns erwecken?



Lass uns eine gemeinsam Reise in jeden einzelnen dieser Strahlen beginnen, um zu entdecken nach welchem du dich gerade am meisten sehnst ihn in deinem Leben zu integrieren und zu erfüllen.



DIE SIEBEN MÖGLICHEN LEBENSERFAHRUNGEN

Es gibt nicht nur einen Weg das Leben zu erfahren. Intuitiv spüren wir immer, dass auch andere Erfahrungen des Lebens zur Verfügung stehen. Und womöglich fühlen wir, wenn wir nicht mit ihnen verbunden sind, dass wir die Erfahrung eines kompletten und erfüllenden Lebens für uns selbst verpassen.

Diese sieben möglichen Lebenserfahrungen entsprechen der einzigartigen Lebenswahrnehmung eines jeden Chakras in uns.

- 1. Das Leben als biologische und physische Erfahrung.*
- 2. Das Leben als sinnlicher Raum für Gefühle und Genuss.*
- 3. Das Leben als Arena des Erreichens und Gewinnens.*
- 4. Das Leben als emotionaler Raum für Intimität und Bindung*
- 5. Das Leben als interaktiver Raum für Ausdruck und Einflussnahme*
- 6. Das Leben als Raum intellektueller Forschung und des Lernens*
- 7. Das Leben als meditativer Raum des Selbst-Bewusstseins und reiner Subjektivität.*

Da wir alle sieben Chakren in uns haben (auch wenn einige blockiert oder inaktiv sein mögen), fühlen wir alle ganz natürlich den Wunsch nach ALL diesen sieben möglichen Wahrnehmungen. Der erste Schritt ist uns mit jedem dieser Sehnsüchte in uns zu verbinden und zu verstehen, dass wir dazu gemacht sind mit diesem Bereich in uns in Berührung zu kommen.

Diese sieben möglichen Erfahrungen drücken sich nicht nur als Sehnsüchte aus, sondern als essentielle und wesentliche Bedürfnisse unseres Wesens. Wenn wir eine dieser Ebenen ignorieren, blockieren oder unterdrücken, kann es sein, dass wir einen unstillbaren Durst fühlen, dieses natürliche Bedürfnis zu erfüllen, was sich in ein Verlangen verwandelt, das viel von unserer unbewussten Aufmerksamkeit konsumiert. Die Botschaft, die die Chakren vermitteln ist, dass all diese Erfahrungen natürlich sind, und wir sie alle in einer gesunden und bewussten Weise erfüllen können.

WARUM HABEN WIR ALSO BEDÜRFNISSE?

Wie oben erklärt ist das menschliche Wesen auf magische Weise in der Lage sich mit verschiedensten Wahrnehmungsebenen simultan zu verbinden, die in sich selbst zu einer vollständigen Realität werden können. Das ist so weil wir, als menschliche Wesen eine Kombination von Körper und Geist, Tier und Bewusstsein sind. Der Mensch ist ein vielschichtiges Wesen, das Steine und Pflanzen genauso, wie die höchste Form von Bewusstsein beinhaltet.

DIE PYRAMIDE DER BEDÜRFNISSE

Vielleicht ist dir die Arbeit von Abraham Maslow bekannt. Maslow, einer der Vordenker der humanistischen Psychologie, wurde bekannt durch seine „Hierarchie der Bedürfnisse.“ Er stellte sie erstmals in seiner Veröffentlichung „Eine Theorie der menschlichen Motivation“ von 1943 vor. Seine Theorie präsentiert die sich entwickelnde menschliche Suche, die zuerst darauf bedacht ist grundsätzliche Bedürfnisse zu erfüllen. Sobald diese erfüllt sind wendet er sich „höheren Bedürfnissen“ psychischer Entwicklung zu.

Maslow fühlte intuitiv, dass wir in uns unterschiedliche Ebenen für ein erfülltes Leben benötigen. Sein Ansatz ist daher sehr ganzheitlich und natürlich und weist auf verschiedene Schichten in unserem Wesen hin.

Es ist faszinierend zu erkennen wie sehr sein Pyramidenmodell, das nicht nur eine menschliche Suche sondern fünf, und später sogar sechs Hauptantriebe vorstellt, übereinstimmt mit dem was die Chakren-Psychologie über die Reise der menschlichen Psyche zu ihrer Erfüllung zu sagen hat.

Das inspirierte Shai Tubali eine ähnliche Pyramide basierend auf den Chakren zu kreieren. Sie ist eine Kombination alter yogischen Weisheit mit moderner Psychologie.

DIE PYRAMIDE DER BEDÜRFNISSE | ENTSPRECHEND DER SIEBEN CHAKREN VON SHAI TUBALI

SPIRITUELLE
VEREINIGUNG

SIEBTES CHAKRA
(SAHASRARA)



Einheit mit
der größeren
Existenz, Gefühl
der Grenzen-
losigkeit, Gefühl der
Unzerstörbarkeit

GEISTIGE
KLARHEIT

SECHSTES CHAKRA
(AJNA)



Zustände tiefer Stille, Gefühl gei-
stiger Ordnung und Klarheit,
Empfangen von höherer Intelligenz und
Inspiration

AUTHENTISCHER
SELBSTAUSDRUCK

FÜNFTES CHAKRA
(VISHUDDHA)



Das Gefühl, dass die eigene Stimme
ausreichend gehört wird, Umsetzung eigener
Ideen und Visionen in die Realität, Ausdruck
authentischer Gefühle und Vorstellungen

EMOTIONALE
ZUGEHÖRIGKEIT

VIERTES CHAKRA
(ANAHATA)



Beiderseitige innige und emotionale Kommunikation,
Kenntnis des eigenen Dienstes in der Welt, für die eigenen
Bemühungen geschätzt werden und das Gefühl, dass die eigenen
Bemühungen bedeutsam sind

MACHT UND
SELBSTVERTRAUEN

DRITTES CHAKRA
(MANIPURA)



Ein Gefühl individueller innerer Stärke, Ziel und Bestimmung im Leben
haben, ein Gefühl ausreichender Kontrolle und kreativen Einflusses

VERGNÜGEN

ZWEITES CHAKRA
(SVADHISHTHANA)



Ausreichender Ausdruck gesunder Sexualität, Lust, Vergnügen und Ästhetik,
aufregende Gipfelerfahrungen, kreativer Ausdruck

KÖRPERLICHE
STABILITÄT

ERSTES CHAKRA
(MULADHARA)



Körperliche Stärke, ein Gefühl von Zuhause und Zugehörigkeit,
gesunder Lebenswandel und Struktur

JEDES BEDÜRFNIS IM DETAIL.

Während du liest, stelle sicher, dass du dir nach jedem Textabschnitt erlaubst mit diesem Bedürfnis in dir in Berührung zu kommen. Das kann Anfangs sehr sanft sein. Doch von diesem Grundbedürfnis kann ein tiefer Wunsch nach wahrer Erfüllung der Geschenke jedes einzelnen Chakras erwachen.

1. BEDÜRFNISSE DES ERSTEN CHAKRAS: PHYSISCHE STABILITÄT

Festen Boden unter den Füßen zu spüren ist ein echtes menschliches Bedürfnis. Wir können versuchen das zu ignorieren und glauben, dass wir über diese Phase hinaus sind, aber das ist keine vergehende Entwicklungsphase. Es ist unser essentieller Sinn von innerer und äußerer Sicherheit - der Fähigkeit uns auf feste Strukturen in unserem Leben verlassen zu können.

Die erste Komponente physischer Stabilität ist das Gefühl, sich auf den Körper verlassen zu können. Wir können den Weg des Lebens mit einem schwachen und gestörten Körper gehen, und damit sogar spirituell praktizieren, aber es wird viel schwerer. Wir brauchen den Körper auf unserer Seite: gesund, gut genährt, flexibel und widerstandsfähig.

Die zweite Komponente ist das Gefühl, dass wir ein Zuhause haben, in das wir zurückkehren können, und zumindest einen größeren Rahmen, in den wir gehören. Das schließt ein Dach über dem Kopf ein, aber in einem weiteren Sinne auch eine Verbindung zu und Identifizierung mit einer "Gruppe".

Die dritte Komponente ist, sich auf eine Lebensstruktur und einen Lebensstil verlassen zu können: das allgemeine Gefühl, dass es eine gesunde Routine gibt - ein zuverlässiges Einkommen und eine ordentliche Zeitplanung, die dafür sorgt, dass wir uns um all unsere Bedürfnisse kümmern.



2. BEDÜRFNIS DES ZWEITEN CHAKRAS: GENUSS

Das zweite Chakra führt das authentische Bedürfnis ein, an den Freuden des Lebens teilzuhaben und davon genährt zu werden. Das Leben sollte eine genussvolle Erfahrung sein, und es ist nichts Heiliges daran, diese Ebene unseres Selbst zu verwerfen. Unser Körper ist nicht nur eine funktionierende Maschine, sondern will sich wirklich lebendig und glücklich fühlen.

Eine gesunde Sexualität ist wichtig. Sie kann leicht die Form körperlicher Intimität und Wärme annehmen. "Gesund" heißt hier, ein glückliches und liebevolles Teilen des Körpers, kein gieriges oder zwanghaftes. Jeder Tag sollte von Momenten der Schönheit und des Genießens gesprenkelt sein, wie Begegnungen mit Kunst oder Natur.

Wir sind als Menschen nicht dazu bestimmt, eine endlose, ununterbrochene Routine zu ertragen. Gipfelerfahrungen – intensiv, spannend und abenteuerlich – sollten den Zeitplan des ersten Chakras von Zeit zu Zeit durchbrechen. Ein Leben, ohne die Freude der Kreativität – ohne Kreation oder Innovation mit Leidenschaft und Erregung – laugt das zweite Chakra schnell aus.



3. BEDÜRFNISSE DES DRITTEN CHAKRAS:

STÄRKE & VERTRAUEN

Vielen ist es peinlich zuzugeben, dass sie ein Gefühl von Stärke und Macht brauchen, doch das führt zu nichts als schmerzhafter Verdrängung. Das dritte Chakra sagt uns, dass wir uns stark und selbstbewusst fühlen sollten, damit wir dem Druck, Herausforderungen und den Spannungen der gesellschaftlichen Gegebenheiten und persönlichen Beziehungen standhalten können.

Eine weitere bestärkende Komponente ist das Wissen, dass wir eine Richtung und Ziele haben. Das Gefühl, dass wir mit unseren gesammelten Energien auf dem Weg zu etwas sind, ist ebenfalls wichtig. Sicher geht es nicht darum, alles im Leben zu kontrollieren, doch wir brauchen das Gefühl, dass wir das Leben meistern und ihm durch unseren Willen und unsere Entschiedenheit eine Richtung geben können. Wenn wir die Ereignisse in unserem Leben nicht beeinflussen können, ist das dritte Chakra geschwächt.



4. BEDÜRFNISSE DES VIERTEN CHAKRAS:

EMOTIONALE ZUGEHÖRIGKEIT

Unser Herz will mit anderen in gegenseitiger, vertrauter Kommunikation sein. Unsere emotionale Sehnsucht nach liebevollem Feedback ist also nicht nur eine illusorische Form von Abhängigkeit. Die Erfahrung innigen Austauschs – nicht nur romantischer Art! – ist eine tiefe und essentielle Form uns zu nähren.

Neben dem Gefühl ein Ziel zu haben im dritten Chakra, muss das menschliche Herz auch fühlen, dass es eine Rolle und einen Sinn im Leben hat und einen wertvollen Beitrag leistet. Der Psychologe Viktor Frankl hat dies in seiner Psychologie der Sinnsuche, der "Logotherapie", erkannt: Um auf der psychischen Ebene Erfüllung zu finden, muss der Mensch seinen existenziellen Sinn kennen.

Hinzu kommt das Bedürfnis danach, dass die eigenen Anstrengungen wertgeschätzt werden, es ist also eine unterstützende und bestätigende Umgebung notwendig, die das erkennt. Jeder von uns tut sein Bestes, selbst wenn wir von Zeit zu Zeit vom Weg abweichen. Und wir brauchen die Anerkennung anderer und unserer selbst, um zu erkennen, dass unsere Versuche am Ende einen Sinn haben.



5. BEDÜRFNIS DES FÜNFTEN CHAKRAS:

AUTHENTISCHER SELBSTAUSDRUCK

Es ist gesund, sich zu wünschen, dass die eigene "Stimme" gehört und anerkannt wird. Unsere authentischen Gefühle und Ideen auszusprechen, ist ein Aspekt unserer Teilhabe an der menschlichen Gesellschaft. Wenn wir unsere Stimme ersticken, unterdrücken wir einen vitalen Fluss der Teilhabe.

Wir müssen dem, woran wir wirklich glauben, eine Stimme geben. Das heißt natürlich nicht, dass uns alle zustimmen und applaudieren müssen, aber dass es immer einige geben wird, die uns hören. Es ist nicht nur wichtig, Ideen und Gefühle auszudrücken, sondern auch Visionen und Träume real zu machen und sie für alle sichtbar zu machen.

Es ist ungesund, nur in der inneren Welt hängenzubleiben. Sich zu zeigen bedeutet auch, seinen inneren Visionen eine unbestreitbare Form zu geben. Das kann in Form von Kunst passieren, durch Initiativen, oder auch durch das Aufbauen neuer Strukturen in unserem Leben und dem Leben anderer.



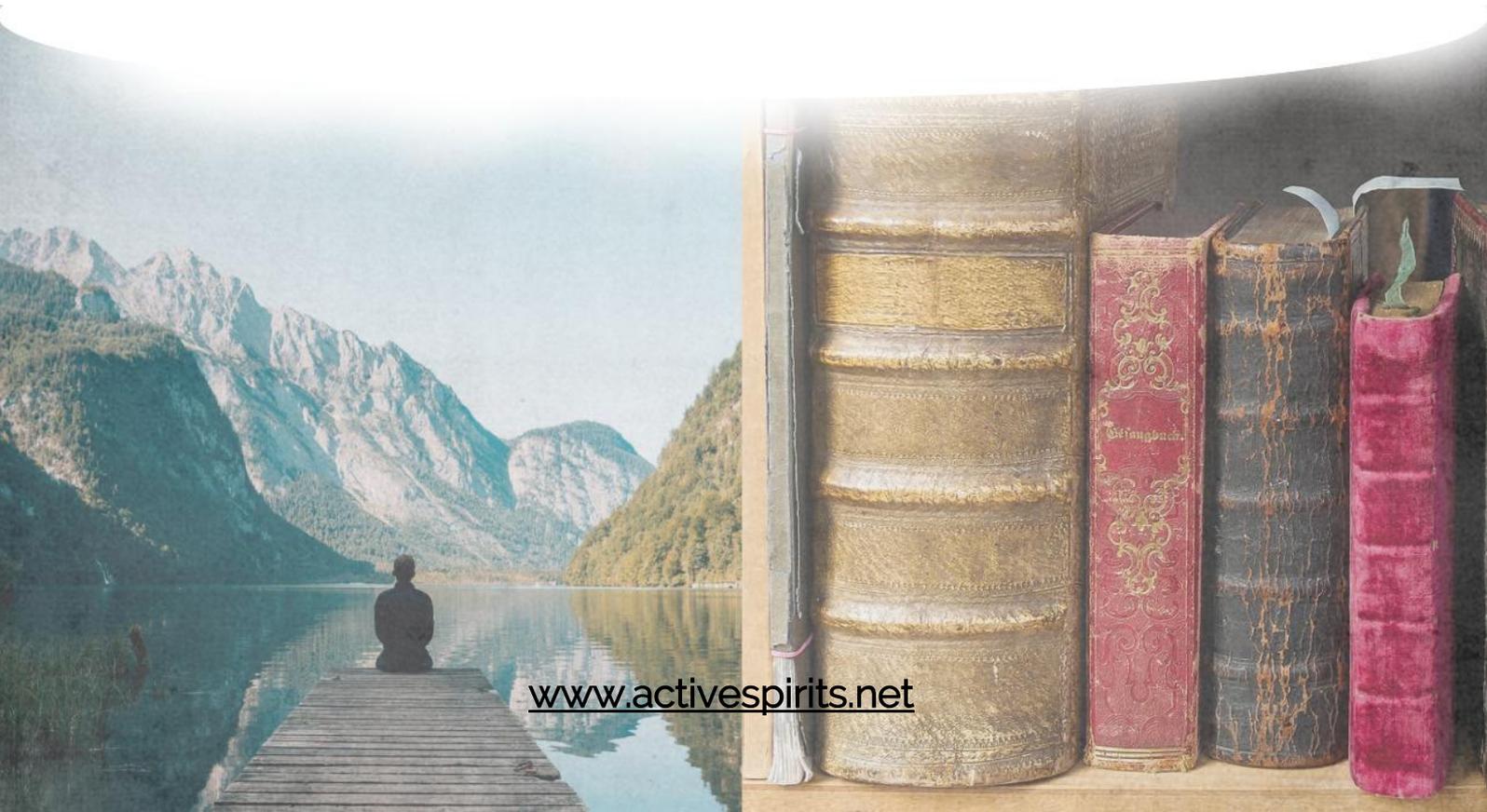
6. BEDÜRFNIS DES SECHSTEN CHAKRAS:

GEISTIGE KLARHEIT

Ohne tiefe Stille kann unser Verstand leicht gefährlich ungesunde Zustände erreichen, in denen er hyperaktiv und neurotisch denkt. Meditation ist darum nicht wirklich eine Empfehlung - es ist ein Bedürfnis des menschlichen Geistes, das uns aus den Tiefen des sechsten Chakras ruft.

Wir brauchen eine mentale Ordnung und Klarheit, weil in unserem Körper-Geist-System nichts richtig funktioniert, wenn uns Geist vernebelt und chaotisch ist. Es ist daher sehr wichtig, jede Methode zu nutzen – von pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln bis hin zur kognitiven Selbsterkenntnis –, um einen inneren Frieden und das Gefühl, dass alles seinen Platz hat, zu erreichen.

Dafür ist auch eine grundlegende mentale Nahrung nötig: Unterstützung durch geistige Größen, durch Bücher und Lehren, die uns helfen, mit den Spitzen unserer eigenen Intelligenz und mentalem Selbstvertrauen in Kontakt zu kommen.



7. BEDÜRFNIS DES SIEBTEN CHAKRAS: SPIRITUELLE EINHEIT

Zu guter Letzt, aber keinesfalls am wenigsten wichtig, steht unser höchstes spirituelles Bedürfnis. Als Menschen, die wir sowohl das Göttliche als auch das Menschliche verkörpern, werden wir auf der seelischen Ebene immer hungrig bleiben, solange wir nicht eins mit dem größeren, ganzen der Existenz werden.

Es handelt sich hier um die subtilste Form des menschlichen Bedürfnisses nach Zugehörigkeit, diesmal nicht zu einer sozialen Struktur wie im ersten Chakra, sondern zum Universum und sogar zu Gott. Ein inhärenter Teil des menschlichen Daseins ist die Erfahrung der Begrenztheit: Sich selbst gefangen zu finden in einer kleinen Schachtel von Glaubenssätzen, Konditionierungen und gedanklichen Mustern. Ohne das Gefühl, zumindest von Zeit zu Zeit aus dieser Schachtel ausbrechen und grenzenlos sein zu können, kann sich ein Gefühl von innerer Erstickung schnell einschleichen und uns elendig fühlen lassen.

Unser siebtes Chakra beantwortet das letzte Bedürfnis, uns mit einem Teil in uns verbunden zu fühlen, der unerschütterlich und unzerstörbar ist. Nur der Geist des Ewigen kann uns das geben: Die Erfahrung, dass wir trotz aller körperlichen Zerbrechlichkeit und Abhängigkeit ein Ausdruck des Göttlichen in menschlicher Form sind.



WAS IST EIN UNERFÜLLTES LEBEN?

Nie zuvor in der Geschichte der Menschheit existierte ein solcher materialistischer Wohlstand. Gleichzeitig zeigen Statistiken, dass mentale Krankheiten wie Depression und Burnout noch nie so präsent waren. Das sollte ein genügend überzeugender Beweis sein, dass materieller Erfolg als das ultimative Lebensziel nicht funktioniert. Eine derartige Unausgeglichenheit im dritten Chakra, lässt uns alle anderen unserer wesentlichen Zentren unterdrücken. Es entsteht ein Mangel an wahrer Freude und Leidenschaft, einem tieferen Sinn im Leben und in unseren Handlungen. Wir fürchten uns so sehr vor innerer Leere, dass wir es bevorzugen abgelenkt rumzurrennen und uns nie die Zeit nehmen, tatsächlich in Stille zu sein und zu sehen, was da ist. Vielleicht wird die Sehnsucht nach spiritueller Erfüllung sogar vollständig geleugnet.

Das andere Extrem kann eher unter spirituellen Menschen gefunden werden - Die Interpretation des Ideals von nicht-Anhaftung, dass alle Bedürfnisse negiert werden müssen um spirituelle Freiheit zu erreichen. Dieses falsche Verständnis von nicht-Anhaftung kann zu finanziellen und existentiellen Schwierigkeiten führen. Die Idee dem Leben zu entsagen und vor den eigenen Mustern und Unausgeglichenheiten zu fliehen, führt definitiv nicht zu Freiheit oder Befreiung. Du wirst vermutlich eigene, individuelle Muster haben. Im Allgemeinen kann es eine Kombination von übermäßigem Fokus auf einer Ebene sein, die eine Unterdrückung und Unausgeglichenheit in einer oder mehreren der anderen bewirkt. Wir versuchen ein einzelnes Bedürfnis exzessiv zu "erfüllen", heimlich hoffend das ganze Leben darin zu finden.

WAS BEDEUTET EIN ERFÜLLTES LEBEN?

Die vollständige und erfüllte Wahrnehmung des Lebens als ein Phänomen beinhaltet alle dieser sieben Lebenserfahrungen auf EINMAL. Aber um sie alle gleichzeitig wahrnehmen zu können, müssen wir sicherstellen, dass jede dieser Ebenen in uns erwacht ist. Das Geheimnis ist, dass alle sieben Erfahrungen einander ergänzen können, wie die verschiedenen Farben eines Regenbogens.

Wenn wir eine unterdrücken, verleugnen oder vernachlässigen, wird sie als eine widersprüchliche oder gegensätzliche Kraft in uns erscheinen, so dass wir schlussendlich nicht mehr wissen was wir wirklich wollen und welche Wünsche in uns wir erfüllen sollten.

Die echten Bedürfnisse - die uns wirklich erfüllen können - balancieren und erwecken all unsere menschliche Zentren so, dass wir uns als vollständige und erfüllte Wesen spüren. Das ist ein immerwährender Tanz, in welchem wir lernen mit jeder dieser sieben Ebenen in uns in einer tiefen Weise in Berührung zu kommen, während wir sie in Harmonie miteinander verwirklichen.

DAS HÖHERE POTENTIAL DER GRUNDBEDÜRFNISSE

Erfüllen wir unsere Bedürfnisse nur für unsere Persönlichkeit und unser menschliches Selbst? Oder beginnt die Sehnsucht nach der Erfüllung unserer Bedürfnisse an einem tieferen Ort? Hier müssen wir uns mit einem höheren Grund verbinden, dem Kontext in dem, und für den wir das tun. Das kann ein Kontext der Selbstentwicklung sein, oder irgendetwas was wir für „größer“ als unser individuelles Selbst halten. Generell gesprochen gibt es drei Stufen.

In der *ersten* Stufe erlauben wir allen Bedürfnissen um unser Selbst willen erfüllt zu werden. Was bedeutet, dass wir uns ehrlich erlauben mit allen schlafenden, verborgenen und unterdrückten Bedürfnissen in uns in Berührung zu kommen und erlauben, dass sie *gesehen und angenommen werden*. Dann finden wir einen bewussten Weg, um sie in einem gesunden Ausdruck zu erfüllen. Auf diese Weise können wir all unsere Wünsche und Sehnsüchte erfüllen, ohne manche zu verleugnen oder zu übertrieben auszudrücken.

In der *zweiten* Stufe verbinden wir die Erfüllung unserer Bedürfnisse mit Anderen oder einem höheren Sinn, was uns helfen kann sie für etwas größeres als uns selbst zu verwirklichen. Es kann auch unsere Seele - oder wahre spirituelle Selbstentwicklung sein.

In der *dritten* Stufe, je weiter fortgeschritten wir sind, desto mehr erkennen wir, dass unsere Seele nicht unabhängig existiert, da sie mit allen anderen Seelen verbunden ist. Wir erkennen, dass unsere Handlungen das ganze Netz des

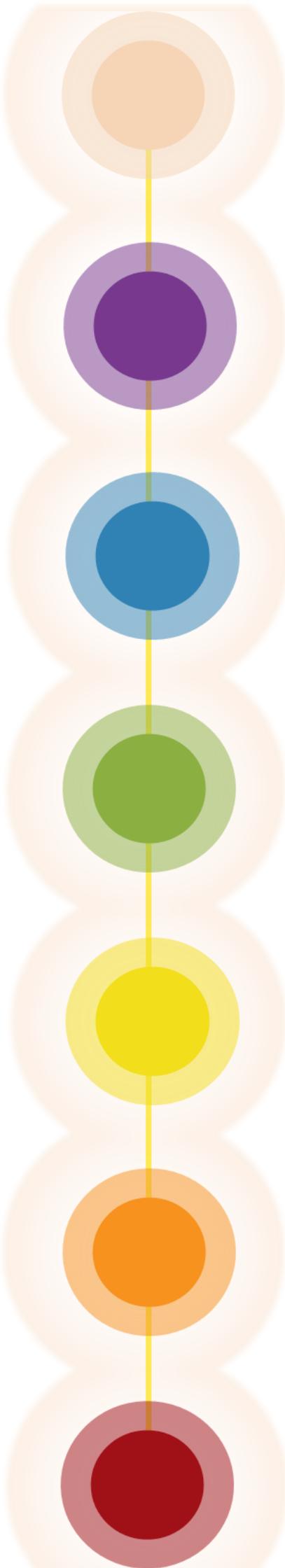
InterSeins beeinflussen. Wir beginnen zu fragen: „Was sind die Bedürfnisse der Menschheit?“ „Unsere“ Bedürfnisse werden zu den Bedürfnissen von allen, und unsere Erfüllung beinhaltet die Erfüllung, das Teilen und den Dienst an andere. Wir erfüllen uns selbst für das größere Ganze und daher auch für alle um uns.

Natürliche Bedürfnisse werden zu aktiven Kräften, die unser spirituelles Wachstum beflügeln.

- Das Bedürfnis des *ersten Chakras* nach physischer Stabilität und Erdung verwandelt sich in den Wunsch nach einem unerschütterlichen Grund und Präsenz in der eigenen Seele und dem spirituellen Selbst. „Zuhause“ wird zu einem inneren Zuhause und man verliert den Wunsch der Zugehörigkeit zu sozialen Strukturen als eine Form der Sicherheit. Der eigene Grund ist nicht länger in der menschlichen Gesellschaft und in Strukturen wie Familie und Nationen, sondern in der direkten Verbindung mit dem Planeten und dem Leben als Ganzes. Essen wird weit weniger wichtig als eine Form psychologischer Sicherheit. Die Suche nach einem sich nicht veränderndem Umfeld endet, da sich das Bedürfnis nach äußerer Sicherheit signifikant reduziert.
- Das Bedürfnis des *zweiten Chakras* nach Genuss wird zum Wunsch nach einer erwachten Lebenskraft in uns, welche selbst in die innere Erfahrung kontinuierlicher Freude explodiert. Das transformierte Individuum benötigt nicht länger besondere Erfahrungen, konstanten sexuellen Ausdruck oder intensiven Genuss. Da alle drei durch das direkt genährt-sein der Lebenskraft in und um uns ersetzt werden.
- Das Bedürfnis des *dritten Chakras* nach Ambition und Selbstvertrauen transformiert sich in den Wunsch nach innerer Kraft und Meisterschaft, sowie in den angstfreien Drang nach Selbstentwicklung und Wachstum. Das Gefühl von Kraft wird zu einem inneren Zustand. Es gibt kein Bedürfnis mehr nach sozialer Anerkennung. Der soziale Status ist nicht länger ein Maß für Selbstvertrauen. Das Bedürfnis etwas für die eigene Selbsterfüllung zu erreichen wird stark reduziert und ersetzt durch das Bedürfnis höheren Zielen und einem höheren Sinn zu dienen.

- Das Bedürfnis des *Herzchakras* nach emotionaler Zugehörigkeit wird zum Wunsch durch das eigene Wesen zu strahlen, als bedingungslose Liebe und den Dienst an andere und die Menschheit. Man ist befreit vom Wunsch nach emotionaler Anerkennung und Akzeptanz, und sucht nicht länger nach romantischen Beziehungen oder der fehlenden "anderen Hälfte". Das Individuum ist nun zu einem vollständigen Wesen geworden. Diese Vollständigkeit ist die Basis dafür, den eigenen Sinn im Leben in dem Wunsch anderen zu Geben zu finden.
- Der Wunsch des *fünften Chakras* nach Selbstaussdruck wird zum Ausdruck des höheren Selbst, der Stimme der größeren Realität, die durch uns spricht, als ein Beitrag zum größeren Wohl aller. Das Bedürfnis sich zu äußern um gehört und akzeptiert zu werden wird wesentlich reduziert. Das Individuum fühlt sich frei sich auszudrücken, ohne von der Zustimmung und Bestätigung anderer abzuhängen.
- Der Wunsch des *sechsten Chakras* nach mentaler Klarheit wird zum Wunsch nach dem vollständigen Erwachen des dritten Auges, das die größere kosmische Wahrheit wahrnimmt, von der wir alle Teil sind. Hier endet die Suche nach mentaler Sicherheit und innerer Ordnung, welche das Resultat von Konzepten und Glaubenssätzen sind. Der Wunsch des Individuums ist nun, die höhere Weisheit zu finden, die über jegliche persönliche Perspektive hinausgeht.
- Das Verlangen des siebten Chakras nach spiritueller Einheit ist in der Lage sich selbst aktiv zu erfüllen, da es in Berührung mit dem wahren Selbst gekommen ist, und in der Lage ist tiefer darin vorzudringen, anstatt darauf zu warten sich „eines Tages“ mit Gott zu vereinen. Es ist Verbunden mit der Quelle und in der Lage sie als das eigene Bewusstsein und Realität wahrzunehmen.

Die Transformation unserer Grundbedürfnisse in diese höheren Funktionsweisen und Sehnsüchte, ist natürlich ein gradueller Prozess, der nur stattfinden kann, wenn wir es ihm auf natürliche Weise erlauben.



RADIKALE SELBSTERFÜLLUNG: DAS ERWACHEN DER CHAKREN

Radikale Selbst-Erfüllung, bedeutet in erster Linie zuzustimmen uns mit allen Bedürfnissen und Wünschen in uns zu verbinden, um sie wirklich zu erwecken und zu erfüllen.

Es bedeutet auch zu fragen was dein wahres Selbst ist!

Wenn die Wahrnehmung deines Selbst beginnt in einem größeren spirituellen Kontext aufzugehen, beginnst du zu erkennen, dass du all diese Ebenen in dir, um deiner Fähigkeit willen erfüllst, deiner eigenen Seele zu dienen, wie auch der größeren Seele als vollständiges Wesen.

Wenn es dein Wunsch ist deine Bedürfnisse zu ehren und zu erfüllen, beginnst du mit der grundlegendsten Ebene und schaust, wie sie sich in spirituelle Sehnsüchte verwandeln je mehr du sie anerkennst.

Diese Reise geht einher mit dem Weg des Erwachens aller Chakren. Ein totales Leben bedeutet, alle sieben Chakren in uns zu erweckt zu haben. Jedes Chakra kann blockiert, ausgeglichen und dann wahrhaft erwacht sein.

In jedem Chakra müssen wir ehrlich sein, um zu sehen auf welcher Stufe wir sind, und uns mit dem Wunsch verbinden es zu erwecken und zu erfüllen, um schliesslich zu lernen alle Chakren in einen vollständigen Tanz zu vereinen, der schlussendlich zur vollkommenen und erfüllten Erfahrung des Leben als GANZES führt.



ÜBER DEN AUTOR

Shai Tubali hat in den letzten 18 Jahren tausende von Menschen in Vorträgen, Kursen, Seminaren und Retreats in Europa, Israel und Indien begleitet. Er ist auch Autor von 23 Büchern im Bereich von Philosophie, Psychologie und spiritueller Transformation und entwickelt Methoden zur Selbstentfaltung. Shai definiert seine Lehre als eine der Sinnfindung, welche die universelle Bestimmung des Menschen in ihrem Zentrum hat.

Als spiritueller Lehrer und Philosoph ist Shai Tubali davon überzeugt, dass Spiritualität - die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins - für das Schicksal der Menschheit entscheidend wichtig ist; für die Gegenwart genauso wie für die Zukunft. Die rasante technologische Entwicklung ist ohne eine Weiterentwicklung unseres Bewusstseins ein enormes Hindernis bei der Gestaltung des Wegs unserer Spezies in die Zukunft. Spiritualität ist also nicht nur relevant, sondern unerlässlich.

Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins ist ein entscheidender Schlüssel für die Entwicklung der Welt. So gesehen bringt ein spirituelles Aufwachen mit sich, dass Menschen eine größere Verantwortung übernehmen. Je mehr unsere Unkenntnis weicht, desto mehr wachsen wir idealerweise in unserer Verantwortlichkeit.

Wenn wir zu einem positiven Wandel in unserer Welt beitragen möchten, muss unser Handeln aus einem Zustand der Liebe, Klarheit und Akzeptanz kommen. Unser inneres Chaos, unser Groll, Hass und unsere verzerrten Wahrnehmungen müssen transformiert werden, damit wir sie nicht länger in die Welt bringen. Das macht das Balancieren und Erwachen unserer sieben Zentren der Weisheit so wichtig.

NÄCHSTE SCHRITTE

Wünschst DU dir mit ALLEN Chakren in dir in Berührung zu kommen und sie zu öffnen und zu erwecken?

Wünschst DU DIR das Leben als eine radikale, vollständige Erfahrung zu erleben?

Bist du neugierig herauszufinden in welchem Entwicklungsstatus deine Chakren jetzt gerade sind?

Durch dieses Ebook konntest du über ein neues Potential für dein eigenes Leben lernen, und von hier öffnen sich nun zwei Fragen.

1. Frage: „Wo stehe ich gerade?“

In einigen Bereichen fühlst du dich vielleicht sehr ausgeglichen, andere hast du vielleicht etwas vernachlässigt (was absolut normal ist). Es ist wichtig einfach zu verstehen wo du gerade stehst, und wie dein Wesen von hier aus aufblühen kann.

2. Frage: „Wie erwecke ich meine Chakren?“

Und zweitens ist es an der Zeit all diese schlummerenden Kräfte in dir zu erwecken, und den Fluss zwischen ihnen mehr und mehr zu aktivieren, um mehr und mehr mit einer vollständigen, erwachten Erfahrung des Leben in Berührung zu kommen.

Stell dir vor, dass deine Lebenskraft bei fließen könnte und du dich frei entscheiden könntest jede Ebene zu aktivieren, die gerade relevant ist. Wie würde es sich anfühlen eins mit deinem vollen menschlichen Potential zu sein?

Spürst die frischen Wind dieses neuen Potentials bereits in dir?

Wie fühlt es sich an?

Frisch? :-)

In den nächsten Tagen wirst du zwei besondere Einladungen von uns bekommen. Sie sind dazu gedacht dein Aufblühen zu unterstützen.

Die erste ist ein kostenloser Chakren-Test, den wir erstellt haben damit du verstehen kannst wo auf der Reise der Chakren du gerade stehst.

Die zweite handelt von einer geheimen Reise, über die du mehr erfahren kannst nach dem du den Test gemacht hast!

Wir sehen uns in deinem Postfach :-)

Wir danken dir von Herzen für deine Aufmerksamkeit und Hingabe beim Leben und hoffen, dass dieses Ebook dir irgendwo auf deinem Weg helfen konnte! :-)

Wir würden auch von Herzen gerne diese Reise mit dir fortführen und freuen uns sehr falls du diesen Wunsch mit uns teilst :-)

Mit viel Liebe und Begeisterung

Philipp und Carlos vom Shai Tubali online Team