

Ge med hjärtat och förändra världen

Ordet generositet är på ytan enkelt att greppa. Att ge, att dela med sig, att tänka på någon annans behov. Låter enkelt men är detta generöst? Vår värld som vi känner den finns inte längre. Länder stänger gränser och forna vänner står plötsligt ensamma. Politiker vet inget om framtiden men måste ändå fatta beslut. Många tror och tycker men ingen har facit. I den nya världen som skapas omkring oss när gränserna till sist öppnas igen behöver vi lära oss att navigera med en ny kompass. Generositet kan vara den kompassen. Följ med och se hur den nya världen kan skapas genom dig och din spirituella generositet.

Text Maria Nylov **Bild** Africa Studio, SUWIT NGAOKAEW, PopTika (shutterstock.com)





”Generositeten har två lika viktiga aspekter – att ge och att ta emot. Det ena förutsätter det andra och inget är bättre eller sämre.”



Är du generös? Skulle du beskriva dig själv som en givare? Fundera och håll kvar dina tankar en stund. Troligen svarar du ”Ja” för vem vill se sig själv som snål eller girig. I definitionen av generositet beskrivs ofta en person som är frikostig och givmild, som ger för att skapa mervärde för någon annan. Det är personen som tänker på andra vid jul, som ger av sin tid och sina pengar, som är barnvakt och hundvakt och som ställer upp för att stilla andras behov. Den generösa finns också inom välgörenhet, driver galor och projekt, samlar in pengar och donerar av sin egen tid och förmögenhet. Att beskrivas som generös är smickrande och upplyftande. Men vad ligger bakom?

DEEPAK CHOPRA BESKRIVER givandet som en handling där det spelar mindre roll vad du ger än själens engagemang i givandet. Ett sätt att se på generositeten är att dela in den i tre nivåer. Den första är när du ger och förväntar dig att få något tillbaka. Ett tack, uppmärksamhet, erkännande ... Den andra nivån är när du osjälviskt ger utifrån ditt hjärta. Av kärlek, anonymt och för att du vet att vi alla är en, vi är Oneness. Den tredje nivån är när du ger allt du är och har. Du är i kontakt med allt och alla, du vet att du är universum, det finns en total likhet mellan givare och mottagare. Du vet att allt utan tvekan kommer tillbaka till dig i den form du önskar så du behöver inte bromsa, spara eller krympa dig själv.

VI SOM MÄNSKLIGHET balanserar än så länge på den första och andra nivån. En del vill vara mer osjälviska än de lyckas vara och en del ger utifrån en djup förståelse av samhörighet. Själva givandet är viktigt oavsett hur utvecklat hjärtat är eftersom det är en livsviktig del av jordens flöden från rikare källor till behövande. Vi ska inte sluta ge och hjälpa varandra men vi kan använda generositeten till att utveckla oss själva och därmed vår planet. Vi har världens chans att skapa något helt nytt nu! Tänk bara en planet där vi är lika generösa och kärleksfulla mot naturen som hon är mot oss. Och där människans naturliga medfödda längtan att dela med sig får blomma ut.

HUR TAR VI OSS DIT? Vi accepterar att generositeten har två lika viktiga aspekter – att ge och att ta emot. Det ena förutsätter det andra och inget är bättre eller sämre. Att alltid och ständigt bara ge och ge kan bli väldigt dränerande. Det kan först kännas rätt och gott att frikostigt dela och ge men under ytan lurar något annat. Oavsett om du ger av din tid, dina pengar, din erfarenhet, uppmärksamhet eller något annat så blir ditt system till slut obalanserat. Du måste också fyllas på.

Balansen kommer när du tillåter dig att också ta emot. Du är skapad för att både ge och ta emot. Det ligger i din natur att tillfredsställa din själ och ditt hjärta. Du längtar efter upplevelser, smaker, känslor, närhet, insikter, kunskap ... Din själva grundessens som själ är inre och yttre

generositet. Du är skapad som en del av det kosmiska flödet. Som vågor och andetag, som natt och dag, som vår och höst. I vår iver att vara goda medborgare, att göra rätt för oss kan vi fastna lite i givandet. Tänk om livet staplar gåvor utanför din dörr som du inte vill eller hinner öppna eftersom du är alltför upptagen med att slå in paket åt alla andra ... Vem ska ta emot om alla bara ger?

VILKET ÄR MEST generöst? Att ge bort en miljon av någon som har miljarder på banken eller någon som ger tio kronor av sin hundralapp? Finns det ett värde i mängden pengar, tjänster eller varor eller ligger värdet i vad hjärtat säger? Många definierar sig själva som generösa välgörare, det blir en del av självbilden och den offentliga. Bara du vet vad du tycker men den gamla synen på välgörenhet, givande och mottagande utmanas nu för att ge plats för de andliga aspekterna i generositetens väsen.

I en andlig kontext är generositeten ännu inte utforskad. Vi har knappt börjat. Under åren som gått har vi pratat om attraktionslagen, manifestation, överflöd, flöde, magnetisering, hjärnans censursystem och en massa annat. Det är alla olika aspekter av livets sätt att skapa sig genom dig och alla är en del av den spirituella och existentiella generositeten.

Vi står på gränsen till en ny värld. Det magiska är att det är du som skapar den. Det enklaste är att börja med att acceptera båda sidor av generositetens väsen för att skapa en ny värld med ett naturligt överflöd. Vi är ►

Själm meditation!

ÖPPNA DIN GUDOMLIGA GENEROSITET

- ☺ Blunda eller titta mjukt på en ljuslåga.
- ☺ Andas djupt in och långsamt ut.
- ☺ Låt kroppen sakta gå in i vila.
- ☺ Andas in igen genom hjärtat och långsamt ut.
- ☺ Känn ditt hjärta.
- ☺ Andas en gång till medvetet in i hjärtat.
- ☺ Följ energin in i ditt hjärta.
- ☺ Känn ditt hjärta inifrån.
- ☺ Föreställ dig en stor lotus med många mjuka blombud i ditt hjärta.
- ☺ Vila en stund omsluten av blommans vänliga skönhet.
- ☺ Blombud väcker dig och lyfter dig.
- ☺ Vackra toner omsluter dig.
- ☺ Vackra färger rör sig runt dig.
- ☺ En stråle av gyllene ljus leder dig till ett altare i ditt hjärta.
- ☺ På altaret finns gåvor till dig.
- ☺ Föreställ dig att du sträcker ut dina händer och tar emot.
- ☺ Det gyllene ljuset växer och fyller dig.
- ☺ Tacka för allt du får.
- ☺ Föreställ dig att du sträcker ut dina händer igen och nu ger.
- ☺ Ljuset välsignar dig och din gudomliga generositet.
- ☺ Tacka för allt du ger.
- ☺ Vila i din lotus, i ljuset och ditt hjärta.
- ☺ Kom tillbaka när du är redo.

VÄLKOMMEN!



SARAH MCCRUM

internationell föreläsare och författare, anser att den nya ekonomin baseras på generositet. Alla ekonomier är i grunden system skapade för människors utbyte med varandra och det viktiga i den nya ekonomin blir de andliga aspekterna i att ge och att ta emot. Hon säger att livet tenderar att bli ensamt utan ett inkommande flöde och riskerar att bli girigt när rädsla och osäkerhet reglerar utflödet. Generositet är balans.



”Vi står på gränsen till en ny värld. Det magiska är att det är du som skapar den. Det enklaste är att börja med att acceptera båda sidor av generositetens väsen för att skapa en ny värld med ett naturligt överflöd.”

alla både givare och mottagare i samhörighet och Oneness.

KAN DU KÄNNA KÄNSLAN av att vara generös mot dig själv? Kan du reflektera över hur det känns att tillfredsställa din egen dröm? Känner du ett motstånd eller en längtan? Eller en lycka av att förstå att du är skapad för att göra dig själv lycklig?

Det finns en sorts idé om renheten i ensidigt givande som gör det svårt för många att ta ansvar för sina egna behov. Det blir lite fullt nästan att vilja och önska något som kostar pengar, inte är livsnödvändigt eller till och med lite lyxigt. Att betala för det som ger din själ glädje och att ta betalt för det som ger andra glädje anses av en del som fel och onödigt. Att vara generös mot sig själv och andra är aldrig fel i ett kosmiskt perspektiv utan det leder till en värld i harmoni när hjärtat och själen får leda.

Det kan vara extra svårt för andliga utövare att ta betalt för sina tjänster. Det finns till och med en sorts oskriven princip om att det är fullt att ta betalt för en andlig tjänst. Men varför? Det behöver inte ens vara pengar inblandade i utbyten och transaktioner. Vi kan byta tjänster och gentjänster, tredje part kan vara inblandad men när balansen skapas i slutändan känner du den helande harmoni i hela ditt väsen.

I VÅR VÄRLD IDAG ställs många inför en helt annan verklighet än igår. Livsverk går under. Anställda permitteras. Arbetslösheten skjuter i höjden. Det offentliga rummet fylls av stödpaket, bidrag och samtal om

när vaccinet kommer. Vem klarar sig utan att bli åtminstone lite stressad? Många vill flytta från storstan, bunkrar proviant och köper cykel. Att ha en överlevnadslåda på vinden är numera normalt och höns på tomt är det nya smarta. Vi hör en massa om fallande bostadspriser och skenande statsskuld och vi lever i en värld som osar av ekonomisk tillbakagång och undertryckt panik. Generositetens innersta väsen både utmanas och expanderar. Och här lever du. Hur hanterar du detta samtidigt som du ska orka skapa en ny bättre värld?

BEHÅLL MAKTEN ÖVER ditt liv! Se det som händer som en gigantisk global initiering där du är en viktig aktör. Låt aldrig något som händer göra dig maktlös för det är emot din natur. Du är så mäktig som du tillåter dig att vara.

Det är kaos i världen men samtidigt ett organiserat kaos. Det finns en plan, en gudomlig plan och i den spelar generositeten en huvudroll. Allt skakas om så att bitarna landar annorlunda i jordens pussel. Annorlunda men rätt. Ingenting är ditt fel men du kan göra allt rätt. Mening och förståelse. Och makten är din i evighet.

SLÄPP SKULDEN! Många medmänniskor kämpar med stoltheten idag, tycker att det är förnedrande att be om bidrag från a-kassa och försäkringskassa. Det finns så mycket negativ energi kring de pengar som till slut kommer eller som fastnar i systemet. Så många känslor av katastrof, sorg, skuld, skam, ilska, orättvisa, undergång ...

som sätter sig både i vårt kollektiva medvetande och i den som drabbas personligen. Onödig karma som ingen behöver.

Utifrån helhetens perspektiv har du gett väldigt mycket i ditt liv. Och det som kommer till dig skapar en balans inom dig oavsett varifrån det kommer. Du kanske har missat delar av livet som velat komma till dig tidigare men som du sprungit förbi. När du stillar dig kan det komma ikapp dig och balansera dig på ett nytt sätt.

Bidrag är pengar som är gudomlig energi som är generositetens byggsten. Om du och ditt företag tar emot bidrag ger du samtidigt samhället, landet, mänskligheten, en chans att ge tillbaka. Det är i ett spirituellt perspektiv en gåva du ger tillbaka. När du eller ditt företag spirar har du en unik möjlighet att ge tillbaka i nästa unika tid.

Din andliga nyfikenhet hjälper landet att helas, din goda vilja skapar en grogrund för en ny ekonomi att växa i, din förmåga att ge och ta emot skapar en ny kreativitet inom dig som gynnar många som ... ja, du förstår. Att ta emot är generöst och att inte ta emot är ibland egoistiskt. Det finns ingen skuld att skapa.

ATT HANDLA OCH utbyta tjänster är också en del av generositeten! Det du betalar skapar mervärde för någon annan. Steg för steg blir vi mer medvetna om hur vi konsumerar och vad vi värderar. Världen förändras och det som kommer till dig kan inte bara värderas i kronor och sedlar. Effekterna av konsumtion och produktion blir mer synliga och vi förändrar vad vi önskar utifrån det vi lär oss.

Du kanske tvivlar på att universums webbshop har din adress men i svallvågorna av pandemier och ekonomisk transformation så lär du dig beställa med en ny säkerhet och tydlighet.

GENEROSITET ÄR en spirituell grundsten som skapar den nya ekonomin. Världen förändras omkring oss. Vad vi än vill och tror så blir världen aldrig sig lik igen. Vi har möjlighet att skapa en ny ekonomi baserad på solidaritet och andliga värden som inkluderar naturen och jordens alla invånare. Det innebär helt nya finansiella och ekonomiska strukturer i världen, nya skattesystem, nya välfärdsprioriteringar, nya samarbeten mellan kulturer, länder, individer och företag.

Det tar tid men det är på väg. Om vi vill och inte väljer något annat.

JAG HAR TIDIGARE skrivit om energin i pengar, om den villkorlösa kärleksfulla energin pengar men generositet är mer än ekonomiska transaktioner. Det är din innersta längtan att vara en del av det gudomliga flödet, av överflödet som räcker till alla bara det får flöda fritt och inte boxas in. Det är själens önskan om att få uppleva Oneness på jorden. Generositet är gudomlig skaparkraft i mänsklig form.

Kontentan är att livet skapar sig genom dig. Det betyder att du bara behöver öppna ditt hjärta, acceptera din egen makt och välja den värld du vill leva i.

Eller för att citera Deepak Chopra: "Du är förenad med allt liv och på ett magiskt vis så blir allt du ger till andra en gåva till dig själv." 😊

Plus mer

www.marianylow.se

SHANDITHI

gränslös harmoni

Den svenska rörelsemeditationen som aktiverar kärlek, glädje och harmoni

www.shandithi.com