

PRAKTISCHE SPIRITUALITÄT

*Medizin
für die Seele*



ELIZABETH CLARE PROPHET
und PATRICIA R. SPADARO

INHALTSVERZEICHNIS

Spiritualität im Alltag	9
1. Entdecken Sie die größte Leidenschaft Ihrer Seele und machen Sie diese zu Ihrer Mission	19
2. Vereinfachen Sie Ihr Leben und leben Sie zielgerichteter, indem Sie materielle und spirituelle Ziele zu Ihren Prioritäten machen	29
3. Lauschen Sie auf die Stimme der Weisheit in Ihrem Inneren	35
4. Kreieren Sie einen heiligen Raum und stellen Sie jeden Morgen eine spirituelle Verbindung her	49
• <i>Die kreative Kraft des Klanges</i>	65
5. Rufen Sie die Engel dazu auf, in Ihrem Leben aktiv zu werden	71
6. Überlassen Sie Ihrem spirituellen Selbst die Arbeit	87
• <i>Ihre spirituelle Anatomie</i>	94

7. Leben Sie im Hier und Jetzt	99
8. Setzen Sie spirituelle Energie ein, um Ihre Vergangenheit zu verändern	111
9. Nutzen Sie jede Begegnung und jede Situation als Wachstumschance	127
10. Praktizieren Sie liebevolle Freundlichkeit jedem gegenüber – auch sich selbst	137
11. Nehmen Sie sich Zeit für körperliche und spirituelle Erneuerung	147
12. Arbeiten Sie mit einem spirituellen Coach	159

Spiritualität im Alltag

*»Was ist der Weg?«,
wurde der Zenmeister Nan-Sen gefragt.
»Das tägliche Leben ist der Weg«,
antwortete er.*

Trgendwann hat jeder von uns schon einmal eine erhebende spirituelle Erfahrung gemacht, ob wir diese so genannt haben oder nicht. Vielleicht war es ein tiefes Gefühl inneren Friedens oder eine intensive Kommunikation mit der Natur. Vielleicht passierte es auf einer langen Bergtour oder als Sie sich das erste Mal verliebten. Doch dieses Gefühl, was auch immer es war, hielt einfach nicht lange genug an, und im Nachhinein überlegten Sie sich jedes Mal, wie Sie diesen Moment wieder einfangen könnten.

Wie können wir diesen inneren Frieden aufrechterhalten? Wie können wir unsere Beziehungen, unser Familien- und unser Arbeitsleben mit einem

spirituellen Funken bereichern? Wie zapfen wir unsere innere Quelle an, um Stress zu bewältigen und die Blockaden unserer Kreativität zu überwinden? Wie setzen wir unsere Spiritualität in die Praxis um?

Ich widme mich bereits mein ganzes Leben lang der Kunst der praktisch gelebten Spiritualität. Ich kann mich nicht an Zeiten erinnern, da ich nicht mit Gott wandelte und redete. Bereits als Kind lockte mich meine spirituelle Suche in alle Kirchen und in die einzige Synagoge meiner Heimatstadt. Später begann ich, die Weltreligionen zu studieren.

Schließlich brachte mich meine Suche zu Füßen der großen Lichtfiguren, bekannt als ‘Aufgestiegene Meister’ – die Heiligen und Adepten, die den spirituellen Traditionen des Ostens und Westens entstammen. Diese Erleuchteten haben ihren Daseinszweck erfüllt und sind ‘aufgestiegen’, d.h. eins geworden mit Gott. Jeder von ihnen hat uns etwas Einzigartiges, Wichtiges darüber beizubringen, wie man sich in der Kunst der praktisch gelebten Spiritualität übt. Ich persönlich glaube nicht, dass jeder Mensch oder jede spirituelle Tradition seinen persönlichen Absolutheitsanspruch auf die Spiritualität besitzt, sondern bin vielmehr der Ansicht, dass wir von jedem etwas lernen können.

Ebenso, wie es viele Möglichkeiten gibt, einen Berg zu erklimmen, gibt es auch viele Möglichkeiten, den Gipfel des Seins zu ersteigen. Jeder Weg bietet Ihnen einen anderen Blickwinkel, diesen Gipfel zu betrachten – eine neue Möglichkeit zu verstehen, wer Gott ist und wer Sie sind.

Wir erklimmen diesen Berg jeden Tag, nicht nur, wenn wir uns Zeit dafür nehmen, um in den Bergen zu meditieren oder einen herrlichen Sonnenuntergang zu beobachten. Spiritualität ist ein Bestandteil des täglichen Lebens.

Eine funktionierende Beziehung zum Geist

Was bedeutet es, ein spirituelles Leben zu führen, und was ist Spiritualität? ‘Spirit’ kommt vom Lateinischen ‘spiritus’ und bedeutet ‘Atem’, ‘Odem eines Gottes’ oder ‘Inspiration’. Spiritualität ist für die Seele das, was für ein Neugeborenes der Atem des Lebens ist. Spiritualität haucht uns das Leben ein. Sie verleiht uns Frieden und Lebenssinn. Sie befähigt uns, uns selbst und andere zu lieben und zu nähren.

Spiritualität bedeutet, in der Lage zu sein, eine funktionierende Beziehung mit dem Geist aufrechtzuerhalten. Es ist ganz gleich, ob wir diese spirituelle

Quelle ‘Christus’, ‘Buddha’, ‘Tao’ oder ‘Brahman’ nennen. Wir können alle mit der universellen Kraft des Geistes in Kontakt treten – und in Kontakt bleiben – indem wir täglich mit dieser Beziehung arbeiten und diesen Kontakt herstellen.

Wenn wir über Spiritualität in der Praxis reden, sprechen wir in Wirklichkeit über ‘spirituelle Befähigung’, die Macht, uns selbst und die Welt um uns zu verwandeln. Spirituelle Befähigung beginnt damit, dass man folgende Dinge versteht: “Wer bin ich, und warum bin ich hier? Wo gehe ich hin, und wie gelange ich dorthin?”

Wer bin ich?

Sie sind ein spirituelles Wesen – ein Kind Gottes in menschlicher Gestalt und Person. Sie sind göttlicher Natur. Tief in Ihrem Inneren wohnt ein Teil Gottes. Dies ist Ihre persönliche Kraftquelle.

Die hinduistische Tradition beschreibt diesen uns innewohnenden Geist mit mysteriösen Worten als “das innerste Selbst, nicht größer als unser Daumen”, das “im Herzen lebt”. Die Buddhisten nennen es die ‘Buddhanatur’. Jüdische Mystiker bezeichnen es als ‘Neshamah’. Meister Eckhart, ein christlicher Theo-

loge und Mystiker aus dem 14. Jahrhundert, verkündete: “Gottes Same ist in uns”. “Ein Teil von uns”, so schreibt er, “bleibt ewig im Geist und ist göttlich ... Hier glüht und lodert Gott ohne Unterlass.”

Obgleich diese Ansätze aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln stammen, beschreiben all diese mystischen Pfade die spirituelle Flamme, den göttlichen Funken, der im tiefsten Inneren unseres Herzens pulsiert. Manchen Menschen, die mich diese These schon seit Jahren lehren hören, fiel es schwer zu akzeptieren, dass ein Teil Gottes in ihnen lebt. Dies rührt daher, weil vielen von uns bereits als Kind beigebracht wurde, im Außen nach Lösungen für die Probleme des Lebens zu suchen, anstatt sich die spirituelle Kraft in unserem Inneren zugänglich zu machen, um diese Herausforderungen anzugehen.

Ich mag die Art und Weise gern, wie die Alten es früher erklärt haben. Sowohl Buddhisten als auch die frühen Christen, die als ‘Gnostiker’¹ bekannt waren, gebrauchten das Bild vom ‘Gold im Schmutz’, um es den Menschen leichter zu machen, ihre spirituelle Essenz zu verstehen. Sie sagten, das Gold unseres Geistes kann vom Schmutz dieser Welt bedeckt sein, doch der Schmutz kann diesen Geist, der uns angeboren ist, niemals zerstören.

Mit anderen Worten: Es ist ganz gleich, was Sie hinter sich haben. Es ist ganz gleich, wie viel Schmutz auf Ihren Geist gespritzt ist und Ihre äußere Erscheinung beeinträchtigt hat, während Sie sich durch die Schützengräben des Lebens geschleppt haben. Es ist ganz gleich, was andere Menschen über Sie sagen. Sie tragen immer noch einen schönen, ewigwährenden Funken Gottes mitten in Ihrem Innersten.

Neben Ihrem göttlichen Funken ist Ihr Höheres Selbst ein weiterer Bestandteil Ihrer Realität. Ihr Höheres Selbst ist Ihr weises Inneres Selbst, Ihr Hauptschutzengel, Ihr liebster Freund. Jesus identifizierte das Höhere Selbst als 'Christus', und Gautama entdeckte es als den 'Buddha'. Daher wird das Höhere Selbst auch 'innerer Christus' (oder Christusselbst) oder 'innerer Buddha' genannt. Mystiker des Christentums bezeichnen es manchmal als 'den verborgenen Menschen des Herzens' oder 'inneres Licht'.

Ihr Höheres Selbst ist Ihr innerer Lehrer, der mit seiner ruhigen, gedämpften Stimme in Ihrem Inneren spricht und Sie vor Gefahren warnt, Sie unterweist, Sie wieder zu Ihrer göttlichen Realität zurückruft. Ihr Höheres Selbst wird Ihnen immer unfehlbar die richtige Richtung weisen, wenn Sie sich die Zeit nehmen und sich auf diese Stimme einstellen. Wie

Mahatma Gandhi einst sagte: “Den einzigen Tyrannen, den ich in dieser Welt akzeptiere, ist die ruhige, gedämpfte Stimme in mir.”

Warum bin ich hier, und wo gehe ich hin?

Ziel für jeden von uns ist es, just hier auf Erden die Reflexion unseres Höheren Selbst zu sein – das volle Potenzial, das in unserem spirituellen Selbst sitzt, zu manifestieren. Das tat Gautama Buddha. Daher nennt man ihn den ‘Buddha’ (d.h. den Erwachenden). Das tat Jesus. Daher nennt man ihn den ‘Christus’ (d.h. den Gesalbten), den, der mit dem Licht des Höheren Selbst gesalbt ist. Da Jesus sein Höheres Selbst voll und ganz verkörperte, sagte der Apostel Paulus: “In seinem Körper wohnt die ganze Fülle Gottes.”

Gautama Buddha, Jesus und all die Aufgestiegenen Meister sagen uns, dass auch wir unser volles spirituelles Potenzial verwirklichen können. Wie? Indem wir unseren spirituellen Teil verstehen, in Kontakt mit ihm treten und entfalten. Indem wir unsere persönliche innere Größe freisetzen, so dass wir den höchsten Ruf unserer Seele erfüllen und anderen dabei helfen können, das Gleiche zu tun.

Wir alle haben Momente, in welchen wir uns mit unserem Höheren Selbst verbunden fühlen – in welchen wir kreativ und sensibel, voller Mitgefühl und Fürsorge, Liebe und Freude sind. Doch es gibt auch andere Momente, in denen wir uns nicht im Einklang mit unserem Höheren Selbst befinden – Momente, in welchen wir uns wütend, depressiv und verloren fühlen. Beim spirituellen Weg geht es um eines: Es geht darum zu lernen, die Anbindung an unseren höheren Teil selbst aufrechtzuerhalten, so dass wir unseren größtmöglichen Beitrag zur Menschheit leisten können.

Wie gelange ich dorthin?

Schritt für Schritt lernt Ihre Seele, sich an ihre innere Kraft anzuschließen, um die Bestimmung zu erfüllen, die einzig und allein die Ihre ist. Dies geschieht nicht auf einmal. Es geschieht jeden Tag ein kleines bisschen. Spiritualität ist ein Prozess – ein Weg. Wir gehen diesen Weg nicht nur einfach so. Manchmal erschließen wir ihn uns erst während des Gehens. Und es geht nicht nur darum, was wir auf dieser Reise tun, sondern auch, wie wir es tun.

Durchtränken Sie, während Sie Ihren eigenen Weg gehen und Ihre Bestimmung erfüllen, Ihr Handeln und all Ihre Beziehungen – zu Hause, in der Arbeit, beim Spiel – mit der besonderen Herzensqualität, die nur Sie geben können? Gelingt es Ihnen, mit Ihrem spirituellen Teil in Verbindung zu bleiben? Gelingt es Ihnen, tief in Ihre göttliche Natur einzutauchen, um die Menschen auf eine höhere Ebene zu heben, die mit Ihnen zu tun haben? Dies ist die hohe Kunst der praktisch gelebten Spiritualität. Wie Thoreau sagte: “Die Tagesqualität zu beeinflussen – das ist die höchste aller Künste”.

Man stellt mir oft sehr praktische Fragen: “Wie kann ich die Stresssituationen des Alltags bewältigen und dennoch spirituell angebunden bleiben? Wie kann ich spirituell sein, wenn mein Computer heute bereits zum fünften Mal abgestürzt ist? Oder wenn ich wieder in der Spätschicht arbeiten muss, und mein Siebenjähriger von mir erwartet, dass ich ihm beim Fußballmatch zuschaue? Oder wenn ich soeben herausgefunden habe, dass unser Management Stellenabbau plant? Wie kann ich inneren Frieden finden, wenn um mich herum das Chaos tobt?”

Es ist nicht leicht. Doch es gibt praktische spirituelle Lösungen für die Herausforderungen unserer

Zeit. Es gibt Seekarten, die uns eine Hilfe sein können, um durch die raue See und die Engpässe des Lebens zu steuern. Genau darum geht es im Rest dieses Buches.

Die Schlüssel zur praktisch gelebten Spiritualität, die Sie auf den folgenden Seiten finden, sind eine Auslese aus dem alten Wissen der spirituellen Traditionen dieser Welt sowie von praktischen Erfahrungen. Sie haben mir und vielen anderen geholfen, als wir sie auf die Herausforderungen des Alltagslebens anwandten. Was ich hier mitteile, ist grundlegend, jedoch keineswegs erschöpfend. Es gäbe noch so viel mehr zu sagen – und jeder einzelne Schlüssel könnte ein eigenes Buch füllen. In der Tat ist dies nur der Anfang. Wie es endet, liegt schließlich bei uns.