

Echte Spiritualität finden



In diesem Kapitel

- ▶ Verstehen, warum Spiritualität in unserer heutigen Welt wichtig ist
- ▶ Einen Wegweiser durch dieses Buch finden
- ▶ Was die Lektüre dieses Buches Ihnen bringt

Wir leben heute in einer verrückten Welt, die aus den Fugen geraten scheint und uns vor große spirituelle Herausforderungen stellt. Religionen im Osten wie im Westen sind der Unbesonnenheit und Gewalt angeklagt. Manche vermeintliche geistige Führer kümmern sich mehr um die eigene Briefftasche, als dass sie den suchenden Menschen echte Orientierung geben. Moderne Propheten versorgen ein von materiellen Wünschen getriebenes Publikum mit einer Art Weihnachtsmann-Theologie, als könne man direkt beim lieben Gott das neue Auto bestellen (wobei höchstens die Propheten selbst sich durch solche Versprechungen ihr Traumauto leisten können!).

Die Nachrichten bringen täglich Katastrophenmeldungen, und daneben beherrschen banale Klatschmeldungen die Aufmacher der Medien. Die Vereinzelung der Menschen nimmt zu, die Familienstrukturen bröckeln. Die Menschen fühlen sich abgeschnitten von ihrem göttlichen, geistigen Ursprung.

Für mich kann hier nur ein echtes, spirituelles Bewusstsein Abhilfe schaffen.

Was die Menschen brauchen, ist eine glaubwürdige und intelligente Deutung dessen, was ich das höhere Bewusstsein nenne: geistige Prinzipien, durch die sich die Menschen mitten in ihrem Leben angenommen fühlen, die sie unterstützen und sicher führen. Das Ziel von *Spiritualität für Dummies* ist es, Ihnen auf Ihrem Weg ein hilfreicher Wegweiser zu sein – ein Freund, der Sie begleitet und Ihnen die Türen zu einem neuen Bewusstsein, Verständnis des geistigen Horizonts und zu neuer Erfahrung öffnet.

In diesem Kapitel werde ich Ihnen zunächst einige Grundlagen spirituellen Denkens näherbringen und zeigen, wie Sie sich in diesem Buch zurechtfinden, damit Sie in verschiedene Themen tiefer einsteigen können.

Spiritualität und Selbsterkenntnis

Um es in einem Satz zu sagen: Spiritualität bezieht sich auf Ihre persönliche Erfahrung und Beziehung zum Göttlichen. Oft werden Religion und Spiritualität miteinander verwechselt, weil beide auch oft zusammentreffen. Eine Religion umfasst eine Reihe von Ritualen und Glaubensinhalten, die in der Nachfolge der Offenbarungen und Lehren eines Propheten, Heiligen oder Weisen aufgestellt wurden. Die meisten Religionen wollen ihre Gläubigen zum Licht des

Geistes leiten. Das göttliche Prinzip wird dabei als innere spirituelle Gegenwart und Erleuchtung oder als außerhalb des Individuums befindlicher Gott verstanden, manchmal auch als beides zugleich (siehe Kapitel 2).

Selbsterkenntnis ist der Schlüssel zur Spiritualität. Zunächst geht es darum, zu entdecken, wer man ist. Von da aus kann die Reise weitergehen zu der tiefer gehenden Erkenntnis und Einsicht, wer man *wirklich* ist. Wenn Ihre Selbstachtung tief und fest gegründet ist, dann können Ihnen die Urteile und Irrtümer anderer (und auch Ihre eigenen Urteile) nichts anhaben. Wenn Sie sich selbst als spirituelles Wesen achten, sind Sie sich selbst der beste Freund oder die beste Freundin. Jeder Aspekt Ihres Lebens wird Ihnen unter einem neuen und verbesserten Blickwinkel erscheinen. Weil Sie sich selbst besser fühlen, wird auch die Welt um Sie herum ein Stückchen besser. Das göttliche Licht scheint im Innersten Ihrer Seele – sollten Sie da nicht wenigstens erfahren, dass es da ist (siehe Kapitel 3)?

Selbsterkenntnis hilft auch dabei, sich die großen Fragen zu stellen: »Warum bin ich hier auf dieser Erde und in diesem Körper?« und »Was soll ich in diesem Leben tun?«

Viele Weisheitslehrer sagen, während unseres Lebens sei es das Wichtigste, sein spirituelles Bewusstsein zu erweitern und das Denken und Handeln positiv und kraftvoll werden zu lassen. Aber wie lernt man das? Wo kann man etwas über spirituelle Grundgedanken und Praktiken erfahren? Wie findet man andere Menschen, die einen unterstützen und die spirituelle Reise vielleicht gemeinsam machen wollen?

Nach dem Erscheinen der ersten Auflage von *Spiritualität für Dummies* haben mich viele gefragt, ob ich ihnen eine Gemeinschaft empfehlen könne oder einen besonderen spirituellen Weg. Doch eine spirituelle Lebensreise lässt sich nicht wie ein Urlaub im Katalog buchen. Was dem einen gefällt, muss für den anderen noch lange nicht richtig sein. In Kapitel 5 mache ich Vorschläge, was bei Anleitungen von außen durch spirituelle Gruppen, Lehrer oder Schriften berücksichtigt werden sollte. Es gibt auch manches, wovon ich warne. Letztlich müssen Sie sich selbst auf die Suche begeben und herausfinden, was für Sie individuell am besten ist. Jeder spirituelle Weg ist einzigartig und persönlich geprägt. Es gibt viele Wege zum Göttlichen und jeder Ausgangspunkt ist so gut wie der andere (auch wenn Sie vielleicht einige Kurven nehmen müssen!).

Spirituelle Praktiken

Auch wenn Sie noch nicht darauf vorbereitet sind, die höheren Visionen des universalen Seins zu erleben, können Sie selbstverständlich einfache spirituelle Übungen machen. Sie können zum Beispiel meditieren oder sich durch besondere Bilder oder Musik ein atmosphärisch ansprechendes Umfeld schaffen. Kapitel 6 erklärt, warum es so wichtig ist, durch Übungen für Körper, Seele und Geist spirituelle Formen in das eigene Leben zu integrieren. Sie erfahren, wie Sie die für Ihr individuelles Wesen geeigneten Praktiken finden.

- ✓ **Praktiken für den Körper:** Wer sich dem Leben aus einer spirituellen Perspektive nähert, dem wird es leicht fallen, seinem Körper mit Liebe und Achtsamkeit zu begegnen – der Körper ist der Tempel der Seele. Dass Sie in dieser Welt leben, ist das Geschenk des univer-

salen Seins an Sie persönlich. Körperorientierte Praktiken wie Hatha Yoga, Kampfkunst, sakraler Tanz oder Atemübungen helfen dabei, den Geist bewusst im Körper zu verankern, und geben dem Praktizierenden das Durchhaltevermögen für eine ausdauernde und dynamische spirituelle Reise (siehe Kapitel 7).

- ✓ **Praktiken für den Geist:** Alles, was Sie wissen und erfahren, findet in Ihrem Kopf statt. Die Klarheit und Kraft des Geistes ist deshalb für viele Weisheitslehrer von höchster Bedeutung. Meditation, Schriftenstudium und Kontemplation gehören zu den spirituellen Praktiken, mit denen man lernen kann, sich von dem geistigen und emotionalen Wust zu befreien, der einen davon abhält, geistige Freiheit zu erfahren (siehe Kapitel 8).
- ✓ **Praktiken für die Seele:** Was sich im Laufe des Lebens an Verhärtungen auf der Seele und im Herzen festgesetzt hat, lässt sich durch Andachtsübungen langsam wieder lösen. Liebe und Gnade können wieder freier fließen. Sie können Ihrer Seele Nahrung geben, indem Sie beten, singen und die Alltagsumgebung zu einem geheiligten Raum machen (siehe Kapitel 9).

Spirituelles Leben

Wenn Sie spirituelle Prinzipien in Ihr Leben integrieren, wird alles, was Sie erfahren, zu einem geistigen Erfahrungsfeld erhoben und verändert. Alte Tugenden wie Ehrlichkeit, Bescheidenheit und Mitgefühl sind nicht nur unbequeme Moralregeln, zu deren Einhaltung man sich zwingen muss, sondern werden zu einem selbstverständlichen Teil Ihrer Lebensführung. Ihr Leben wird sich unendlich verbessern.

Im Alltagsleben lässt sich Spiritualität auf vielfältige Weise praktisch umsetzen (siehe Kapitel 11). Ihre Arbeit kann zu einem von Gnade erfüllten Dienst an den Menschen werden, Ihre eigenen Begrenzungen werden zu einer Erfahrung der geistigen Freiheit. Ihr Zorn und Ihre Wut schmelzen dahin, Sie können vergeben und sogar das Geschenk der Dankbarkeit empfinden. Ihre Gier nach materiellem Besitz wird einer reifen Einstellung weichen, Sie werden Erfüllung empfinden, Ihre Beziehungen zu anderen Menschen werden eine neue Qualität bekommen. Sie werden spüren, welcher Segen die Gesellschaft guter Mitmenschen und göttliche Liebe sind.

Das Leben besteht aus einer Reihe von Prüfungen und ist oft auch voller Kummer, unabhängig davon, wer man ist und wie spirituell man lebt. Aber Tatsache ist, dass man ohne Kämpfe und Herausforderungen nicht innerlich wachsen würde. Die Stärke des Geistes zeigt sich in der Art, wie man Probleme bewältigt und sie in einen Triumph zu verwandeln lernt. (In Kapitel 12 können Sie lesen, wie man Herausforderungen durch eine positive Grundeinstellung annimmt, sodass man die unvermeidlichen Stürme des Lebens nicht nur überlebt, sondern stärker daraus hervorgeht.)

Zu einem spirituellen Leben gehört es, bei den kleinen und großen Entscheidungen des Lebens die richtige Wahl zu treffen. Damit Entscheidungen mit den eigenen höchsten Zielen im Einklang stehen, ist es wichtig, auf seine innere Stimme zu achten und der göttlichen inneren Führung zu gehorchen. Die individuelle Wesensart zu achten ist eine Art Türöffner für die

Entfaltung des eigenen kreativen Geistes. Auf diese Weise kann jeder Einzelne mit dem, was er tut, der Welt etwas Großartiges zurückgeben (siehe Kapitel 13).

Spirituelle Weisheit

Die Art und Weise, wie Sie die Welt betrachten, entscheidet darüber, wie die Welt sich Ihnen zeigt. Die Beschäftigung mit spirituellen Lehren und Theorien kann deshalb Ihr Verständnis und Ihre Erfahrung, was Leben ausmacht, wesentlich erweitern und vertiefen.

In bestimmten fernöstlichen Philosophien gilt das Universum in seiner Gesamtheit als göttlich, vollkommen und allumfassend, sogar inmitten der Vielfalt, Unvollkommenheit und Unordnung seiner Erscheinungen. Stellen Sie sich vor, wie die Vorstellung von einer göttlichen universalen Einheit und Vollkommenheit Ihre Haltung gegenüber dem Leben verändern kann (siehe Kapitel 14)! Mit einem entwickelten spirituellen Bewusstsein können Sie den rechtmäßigen Platz eines selbstbewussten Mit-Schöpfers Ihrer Welt einnehmen. Sie werden spüren, wie Sie durch den rechten Gebrauch von Worten und Gedanken ein glückliches, gesundes und erleuchtetes Leben erschaffen.

Manche in Mode gekommenen, populären esoterischen Strömungen vermitteln den Menschen mentale Regeln, die dabei helfen sollen, den eigenen Willen Wirklichkeit werden zu lassen. Doch mit der spirituellen Reife wachsen die Kräfte von ganz allein und viele sind mit der Anwendung mentaler Techniken noch überfordert. In diesem Buch versuche ich, Ihnen ein starkes spirituelles Fundament zu vermitteln, das bei vielen dieser aktuell modischen Richtungen fehlt.

Wenn die spirituellen Grundlagen gelegt sind, können Sie Techniken wie das Gesetz der Anziehung (siehe Kapitel 15) auf eine Weise anwenden, die eher im spirituellen Sinne und langfristig nutzbringend und positiv wirkt. Statt das Universum dazu drängen zu wollen, die materiellen Wünsche zu erfüllen, geht es vielmehr darum, danach zu streben, den eigenen Willen in Einklang zu bringen mit dem Willen des Universums, der die eigenen, begrenzten Wünsche jederzeit übertrifft.

Eines der höchsten Ziele spiritueller Weisheit ist, einen Zustand geistiger Freiheit und Befreiung zu erlangen: Erleuchtung, Nirvana oder Verwirklichung des Selbst genannt. Sich seiner wahren Natur bewusst zu werden, ändert alles. Auch wenn das äußere Leben sich noch haargenau gleicht, transzendiert die innere Erfahrung doch das banale oberflächliche Leben, das man vielleicht in der Vergangenheit geführt hat. (Mehr über die spirituelle Befreiung in Kapitel 17.)

Zwei wichtige Imperative, die Ihnen dabei helfen werden, eine authentische Spiritualität zu entfalten, lauten: »Vertraue dir selbst« und »Diene mit Freude«. In gewissem Sinne zielt alles in meinem Buch darauf ab, Sie dorthin zu bringen.

Sich selbst vertrauen

Wer sich positiv und kraftvoll gestimmt auf den spirituellen Weg begibt, muss sich selbst vertrauen. Nur Sie selbst entscheiden darüber, was Sie glauben. Nur Sie selbst entscheiden, wie Sie Ihre Zeit hier auf der Erde verbringen. Möchten Sie sich auf Ihr materielles Fortkommen konzentrieren, verfolgen Sie ein geistiges Ziel oder wollen Sie beides zugleich? Sie sind der König oder die Königin eines herrschaftlichen Königreichs – Ihres eigenen Lebens. Ihr Denken und Tun bestimmen den Verlauf Ihrer Regentschaft. Planen Sie Ihr Denken und Tun deshalb sorgsam und entwickeln Sie genügend Selbstvertrauen, damit Sie sich immer und unter allen Umständen gut geführt wissen.

Auch wenn Sie einen sehr guten spirituellen Führer haben, der Ihnen seine Weisheiten hervorragend vermitteln kann und dessen Gegenwart Sie immer wieder inspiriert, brauchen Sie doch immer noch genügend Selbstvertrauen, um das Gehörte und Gelesene auch richtig zu verstehen, verständig anzuwenden und die Segnungen überhaupt annehmen zu können. Ihre ureigene Aufgabe ist es, die Erfahrungen und Gedanken, die für Sie selbst am besten sind, miteinander zu kombinieren. Schaffen Sie sich eine individuelle Weltsicht, übernehmen Sie nicht einfach das Glaubenssystem eines anderen. Entdecken Sie Ihren eigenen Glauben und arbeiten Sie daran.

Wenn Sie Bücher lesen, müssen Sie selbst entscheiden, was Sie glauben wollen und was nicht, oder worauf Sie sich jetzt oder später konzentrieren wollen. Während Sie beispielsweise dieses Buch lesen, beschäftigen Sie sich bitte nur mit dem, was Sie unmittelbar anspricht, legen Sie das andere beiseite (um es vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal hervorzuholen), denken Sie sich Gegenbeispiele zu meinen Behauptungen aus und bereichern Sie meine Gedanken mit Ihren eigenen Erfahrungen, Meinungen und Ihrer Weisheit an. Ich gebe Ihnen hier einfach nur gutes Baumaterial – Ihr eigenes spirituelles Haus bauen Sie für sich.



Selbstvertrauen bedeutet eine große Verantwortung, doch ohne geht es nicht. Sie sind der Dirigent Ihres Gedankenorchesters. Spielen Sie die Melodien, die zu Ihnen passen und in Ihnen klingen. Komponieren Sie Ihre eigene wunderbare Lebenssymphonie.

Vertrauenswürdig sein

Selbstvertrauen zu besitzen bedeutet nicht, seiner eigenen Dummheit zu vertrauen, sondern mit ganzem Herzen danach zu streben, Vertrauen zu verdienen. Das Ziel aller spirituellen Übungen und Tugenden besteht darin, vertrauenswürdig zu werden: gegenüber sich selbst, den anderen, Gott und gegenüber der Welt (Näheres über spirituelle Praktiken in Teil II und über Tugenden in Kapitel 10).

Wer vertrauenswürdig und zuverlässig ist, hält sein Wort und ist ehrlich. Niedere Gefühle wie Gier, Hass und Eifersucht sind überwunden, das Denken und Tun entspringt höheren Motiven wie Liebe, Großzügigkeit und Freude.

Von wahren Selbstvertrauen kann allerdings keine Rede sein, wenn man sich aus Faulheit auf seinen meist oberflächlichen Ansichten ausruht, von denen die meisten einem durch gesell-

schaftliche Konventionen von außen eingeredet wurden. Sie müssen schon tiefer gehen und durch Meditation, Gebet, Kontemplation und Lektüre den Teil Ihres Selbst finden, der weise und göttlich ist und Ihr Vertrauen verdient.

Dieser vertrauenswürdige Teil Ihres Selbst wird Sie sicher durch den Dschungel und Irrgarten des Lebens führen. Sie werden spüren, was Sie tun sollen, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen wollen, was Sie lesen wollen, welche Ziele Sie sich stecken und wohin Sie gehen sollen. Ein anderes Wort dafür ist Intuition. Ihre Intuition weiß mehr über die Welt um Sie herum, als Sie es bewusst tun.

Sie wissen beispielsweise intuitiv, ob jemand, mit dem Sie zu tun haben, unehrlich zu Ihnen ist. Wenn Sie auf Ihr Bauchgefühl vertrauen, werden Sie sanft durch die schwierige Situation geleitet werden, ohne es auf eine Konfrontation ankommen lassen zu müssen (es sei denn, Sie und Ihr Gegenpart brauchen diese unangenehme Erfahrung). Ihre innere Orientierungshilfe wird Sie auf den segensreichen Weg führen und Sie vor den Fallen am Wegrand schützen.

Gott vertrauen

In diesem Buch sage ich »Gott« und bezeichne damit alles, was Sie als das absolute Seiende oder höchste universale Sein begreifen (Kapitel 2 diskutiert den Begriff »Gott« und verschiedene Vorstellungen vom Göttlichen). Wenn Sie Gott vertrauen, vertrauen Sie auf die Güte des Universums, Sie vertrauen darauf, dass die göttliche Gegenwart über allem steht.

Wenn Sie Gott vertrauen, hören Sie auf, sich über alle Unwägbarkeiten im Leben Sorgen zu machen. Auch wenn Sie sich von manchen Ereignissen verunsichert und betroffen fühlen, haben Sie noch einen Rückzugsort in Ihrem Inneren und können darauf vertrauen, dass alles, was passiert, einem höheren Zweck folgt. Selbst die schlimmsten Erfahrungen können für etwas gut sein.

Gottvertrauen ist ein wesentlicher Bestandteil des Selbstvertrauens. Im Grunde genommen ist der vertrauenswürdigste Teil Ihres Selbst ein Keim Gottes, der mit Ihrer Geburt aufgegangen ist. Gottvertrauen und Selbstvertrauen gehören zusammen und sind letztlich zwei Seiten einer Medaille. Wer Gott vertraut, kann eigentlich jeden Moment seines Lebens spontan genießen, kann voller Mut Dinge ausprobieren, von denen man nicht genau weiß, wie sie sein werden. Melden Sie sich für einen Kurs an, schreiben Sie ein Buch, bieten Sie Ihre Hilfe an, halten Sie eine Rede oder gehen Sie sonst eine Verpflichtung ein. Meine Liebe zu Gott und meine Freude daran, mit anderen zu teilen, haben es mir zum Beispiel möglich gemacht, dieses Buch zu schreiben und einige der Lieder auf der beiliegenden CD zu singen.

Mit Freude dienen

Sich selbst zu vertrauen bedeutet unter anderem, klare Vorsätze zu haben und sich bei allem, was man tut, sagt oder denkt, über seine Beweggründe im Klaren zu sein. Habgier und Selbstsucht verdunkeln das Licht des intuitiven spirituellen Wissens, das man braucht, um sicher geführt zu werden.

Die meisten Menschen betrachten jede Situation und Begegnung aus einer nutzenorientierten Perspektive: Was bringt mir das? Stattdessen sollte man jeden Moment seines Lebens mit Offenheit angehen, mit der Bereitschaft zu dienen, zu helfen und sich mit anderen Menschen zu verbinden. Das Leben lässt sich nicht gewaltsam packen und zu etwas zwingen.

»Wie kann ich dienen?« Diese Frage wird sich schließlich in Ihrer Seele fest verankern und zu einer natürlichen Wesenseigenschaft werden. Dann brauchen Sie auch nicht aktiv nach Möglichkeiten zu suchen, anderen zu helfen – wenn Sie in Harmonie mit dem liebenden Universum leben, werden Sie allein durch Ihr Wesen hilfreich wirken. Freundschaft, Liebe und Dienen bedingen einander und führen Sie auf den spirituellen Weg.

