

Die göttliche Quelle in dir

Über die Entfaltung einer freien
und bodenständigen Spiritualität

Lupus M. Richter

Lupus M. Richter

Mathias-Blank-Straße 9
79115 Freiburg
0761 / 476 70 80
Lupus@WildRose.de
www.WildRose.de

Veröffentlichungsvorbehalt!

Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors ist die Verwendung, Weiterverbreitung und Veröffentlichung dieser Texte auch in Auszügen nicht gestattet!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
I. Teil: Der Weg ist das Ziel	
Vom Fremd- zum Selbst-bewußt-Sein	7
II. Teil: Die göttliche Quelle in mir	
Eine natürliche Mystik	9
III. Teil: Spirituelle Praxis	
1. Über den Sinn spiritueller Praxis	12
2. Ich bin eine Kathedrale	13
3. Der heilige Raum	14
4. Spirituelle Gemeinschaft - Der Kreis	14
5. Der gemeinsame heilige Raum	15
6. Rituale im Lebenslauf	15
7. Ritualentwicklung	17
IV. Teil: Meditationen	
Die göttliche Quelle in mir	19
Durch den Tod ins Leben	21
Inhaltsverzeichnis der kopierten Vorabausgabe	25

Vorwort

*Ist nicht jede Tat und jede Betrachtung Religion?
All eure Stunden sind Flügel, die von Ich zu Ich durch den Raum gleiten.
Und wer seinen Lebenswandel durch die Sittenlehre begrenzt,
sperrt seinen Singvogel in einen Käfig.
Und wem die Andacht ein Fenster ist, das man öffnet und schließt,
der hat noch nicht das Haus seiner Seele besucht,
dessen Fenster von Morgenröte zu Morgenröte reichen.
Euer tägliches Leben ist euer Tempel und eure Religion.
Wann immer ihr ihn betretet, nehmt alles mit, was ihr habt.*

- Khalil Gibran, Der Prophet -

Liebe Leserin, lieber Leser,

am Anfang habe ich mich selbst oft gefragt, warum ich noch ein Buch über Spiritualität schreibe, das heißt über die Verbindung von Leib und Seele mit dem göttlichen Geist, die sich doch viel mehr im sinnlichen und praktischen Erleben erschließt? Es gibt doch bereits eine fast unüberschaubare und vielfältige Zahl spiritueller Angebote und Bücher, ein Füllhorn an wundervollen Impulsen und bereichernden Entdeckungen für Menschen, die in der sich rasant verändernden Welt Anregungen für ihre eigene Orientierung suchen.

Die Anziehungskraft der Erkenntnisse und Weisheiten inspirierter Autoren verführen jedoch nur allzu leicht dazu, sich mit diesen zu vergleichen, ihnen nachzueifern und ihren Wegen zu folgen, was oft zu herben Enttäuschungen führt. Wie ich glaube hat dies vor allem zwei einfache Gründe: Die reichen Schätze von denen uns kluge Menschen berichten können, sind die Früchte auf ihrem Lebensweg und stehen auf dem Boden ihrer persönlichen Entwicklung, Reife und Wahrheit. Jeder von uns befindet sich aber mit den eigenen Möglichkeiten, der eigenen Wahrheit und Weisheit an dem aktuellen Entwicklungspunkt seines Lebensweges. Dies sind die ganz persönlichen Schätze und Chancen die es zu achten, zu respektieren und zu bergen gilt.

Darüber hinaus beruhen die beschriebenen Erkenntnisse zwar in der Regel auf allgemein gültigen und wirksamen Weisheiten, beziehen sich aber auf z.T. sehr unterschiedliche oder gar gegensätzliche Grundannahmen, die zumeist gar nicht thematisiert werden.

So kann die Suche nach Orientierung trotz aller wundervollen Angebote und positiver persönlicher Resonanz immer weiter zur Verwirrung führen.

Wenn ich aber lerne dem roten Faden meines Lebensweges nachzuspüren und wach zu sein für die Herausforderungen, Chancen und Lehren die sich mir in meinem Erleben anbieten, dann ent-

Vorwort

folte ich meinen Entwicklungsweg auf dem tragfähigen Boden meiner Möglichkeiten.

Wenn ich bereit bin, verantwortlich mit dem umzugehen was ich wahrnehme, habe ich den zentralen Kompass meines Lebens gefunden, den ich in keinem Buch der Welt finden kann!

Mit diesem Kompass finde ich zu eigenen Definitionen von Werten, Ethik, Zielen d.h. den wichtigen Entscheidungsgrundlagen für die Schritte in meinem Leben. Ich nenne sie heute gerne das Sternbild unter dem ich lebe und freue mich an dem Gefühl von Klarheit das mir mein Sternbild gibt. Von dieser Klarheit aus ist es viel leichter möglich mit wachsender Toleranz anderen Sternbildern zu begegnen.

Darüber hinaus habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich mir durch die wachsende Zentrierung auf die eigene Mitte ein völlig neuer und geradezu bodenständiger Zugang zu Spiritualität und Glauben eröffnet. Ebenso wie ich den Menschen mehr und mehr aus meiner Mitte heraus begegnen kann, so nehme ich auch die Verbindung mit dem göttlichen Geist über meine Mitte wahr.

Je weiter ich auf dem beschriebenen Weg voranschreite, umso kraftvoller kann ich die Energie wahrnehmen, die mir daraus zuströmt. Das überlieferte Bild vom Gott-Vater hat sich darum in das einer göttlichen Quelle gewandelt. Glauben ist für mich zu einer sinnlich erfahrbaren Wirklichkeit geworden, die alle bislang so komplizierten Fragen in diesem Zusammenhang in heiterer Gewissheit aufzulösen vermag.

Darum ist mein Buch wie so viele andere auch an sich zutiefst überflüssig! Trotzdem schreibe ich es und ich bin glücklich darüber, heute ein Buch schreiben zu können, das ich mir als Begleiter auf meinem bisherigen Lebensweg sehr gewünscht hätte. Ich freue mich über jeden einzelnen, der dieses Buch als hilfreichen Wegbegleiter für sich entdeckt.

Dieses Buch hat nicht den Anspruch lautstark neue Erkenntnisse zu proklamieren, geschweige denn eine neue Variante zu dem Thema der einzig wahre Weg an den überfüllten Himmel zu werfen. Ich möchte deutlich betonen, dass ich nicht an einzige oder wahre Wege glaube! Jeder Mensch hat, wie ein Regentropfen auf dem Weg zum Meer, einen ganz eigenen Weg und dabei natürlicherweise eine ganz eigene Perspektive von der Welt. Dieses Buch richtet sich vor allem an diejenigen Menschen, die sich in keiner der vorhandenen Religionen ganz zu Hause fühlen und denen dadurch vielleicht auch ein Stück Bewusstsein für die Heimat im Ganzen verloren gegangen ist.

Diese Heimat wiederzuentdecken war eines der schönsten und überraschendsten Geschenke, die ich auf meinem Weg erleben durfte. Auch in meinen Gesprächen und Begegnungen mit Menschen der verschiedensten Alters-, Gesellschafts- und Berufsgruppen registriere ich immer wieder, dass sie sich zwar von den Kirchen abgewendet haben, aber für eine spirituelle Verbindung sehr offen sind. Häufig wird ein offenes und undogmatisches Gespräch darüber als sehr heilsam und anregend empfunden und dankbar angenommen.

Vorwort

In den folgenden Kapiteln habe ich nun überlieferte und eigene Erkenntnisse auf etwas eigene Art zusammengefasst. Da sie stets mit meinen Erlebnissen auf diesem Weg verknüpft sind und auf die vielfältigen Erfahrungen mit der Entwicklung einer neuen Form und Praxis freier Spiritualität aufbauen, können sie vielleicht ganz eigene Anregungen und Anstöße geben.

Meine mit diesem Buch verknüpften Anliegen sind:

- Ich möchte Mut machen, die ganz eigene innere Verbindung mit dem göttlichen Geist wahr- und ernstzunehmen! Es liegt eine Kraft d.h. auch Macht darin, die in erster Linie jedem selbst zugute kommen sollte.
- Ich möchte Mut machen, die eigene göttliche Wahrheit immer deutlicher zu fühlen und zu leben: Ich bin göttlich!
- Ich möchte Mut machen, einen eigenen Weg zu gehen, der frei ist von Unterwürfigkeit vor der Heiligkeit und frei von äußeren Regeln, wie die Verbindung mit dem göttlichen Geist zu pflegen sei.
- Ich möchte Mut machen, eigene kreative Formen zu entwickeln, mit denen die Verbindung mit der göttlichen Quelle persönlich und gemeinschaftlich gefeiert und bekräftigt werden kann.
- Ich möchte gerne von meinen Erfahrungen mit diesem sehr eigenen Glaubensweg berichten, um deutlich zu machen, dass wir in diesen Situationen nie wirklich alleine sind.
- Ich möchte ein Stück dazu beitragen, Frieden zu finden mit der eigenen Biografie.
- Ich möchte gerne mit meinen Möglichkeiten dazu beitragen, dass sich in den nächsten Jahren ein tragfähiges Netzwerk freier Spiritualität bildet, das uns, unseren Kindern und Eltern eine tolerante und partnerschaftliche Heimat bietet und eine Chance eine gesunde Orientierung in dieser Welt zu finden. Vielleicht finden sich Nachahmergemeinden, die sich gegenseitig auf diesem Weg die liebevolle Unterstützung geben können, nach der wir uns so sehr sehnen. In Achtung und Respekt vor der göttlichen Wahrheit jedes Einzelnen!

Der I. Teil des Buches bezieht sich auf meinen weltlichen Selbstbehauptungsweg in dieser Welt, hin zu meiner Mitte. Ein wie ich glaube jeweils sehr individueller aber unerlässlicher Weg zu dem Schatz der eigenen Wahrheit. Im II. + IV. Teil geht es um die Begegnung mit der göttlichen Quelle auf diesem höchst eigenen und souveränen Territorium und die inneren Veränderungen, die daraus folgten. Der III. und V. Teil beschreiben die Blüten, die die Entfaltung einer freien spirituellen Praxis bislang getrieben hat. Jeder Teil kann für sich gelesen werden und alles eignet sich hervorragend, um es miteinander zu lesen und zwischendurch immer wieder die eigenen Resonanzen dazu auszutauschen.

Viel Vergnügen und inspirierende Stunden!

I. Teil: Der Weg ist das Ziel

Ich geh meine eigenen Wege, ein Ende ist nicht abzusehe'n.

Eigene Wege sind schwer zu beschreiben,

sie entstehen ja erst beim geh'n!

- Heinz Rudolf Kunze -

Vom Fremd- zum Selbst-bewußt-Sein

Wenn ich die Herausforderung annehme, meinen Lebensweg aus mir selbst heraus zu entwickeln, d.h. mir treu zu bleiben und dafür zu sorgen, dass es in dieser Welt genügend Raum gibt, dies auch leben zu können, beginnt ein neues Kapitel meines Lebens. Sobald ich dazu ja gesagt habe, greift eine Dynamik, die ich so leicht nicht wieder anzuhalten vermag. Wenn ich einmal den ersten Schritt gewagt habe, ist es, als würde ich aus einer vorher zu eng gewordenen Form heraus treten, in die ich nur unter größten Schmerzen wieder hinein gezwängt werden könnte.

Also gilt es nach vorne zu schauen und an die Arbeit zu gehen, um mein Leben und Überleben auf dem Boden dieser neuen Weltsicht möglich zu machen. Aber es ist keine sauertöpfische Arbeit, die aus unangenehmen und von außen auferlegten Pflichten besteht, sondern eine Arbeit die aus dem Herzen kommt, die mit dem Blick auf einen wundervollen Visionshorizont gerne getan wird. Ein Wirken in der Welt, bei dem ich immer öfter allen Grund zum Jubilieren habe, denn ich erlebe ein wachsend tiefgreifendes Einverständnis mit dem Universum. Ich wachse an meinen ureigenen Platz, mit meiner ureigenen Kraft, in liebevollem Frieden mit der Welt.

[...]

Dies ist im Kern ein einsamer Weg. Einerseits weil Veränderungen oder Abschiede gefordert sind, andererseits weil ich auch immer wieder den Rückzug brauche, den freien Raum, in dem ich mich selbst richtig wahrnehmen kann. Für das Eine wie für das Andere ernte ich Vorwürfe wie den des Egoismus, der Rücksichtslosigkeit im schlimmsten Falle gar den der Herzlosigkeit. Letzterer trifft besonders hart, da ich ja gerade auf dem Weg des Herzens bin,

aber eben von meinem Herzen aus gesehen, nicht von ihrem Herzen. Wer aber ist dann der Egoist? Derjenige, der für sich selbst sorgt und versucht dies achtsam einzubringen, oder derjenige, der für die eigene Versorgung das Wohlverhalten des Anderen fordert?

All dies sind Anfechtungen, die immer wieder meine innere Klarheit herausfordern: meine ich, fühle ich, was ich tue und sage? Entspricht es meiner Wahrheit? Nur wenn ich wirklich entschieden bin und immer wieder spüre, dass dies mein ureigener Weg ist, finde ich die Kraft, dazu zu stehen. Bei jedem Emanzipationsschritt ist es wichtig, sich von einem festen Halt abzustoßen. Wie von den Eltern in der Jugend und den Männern als Widerpart weiblicher Emanzipation, so trägt auch hier der feste Boden mit dazu bei, dass die Entwicklungs-Rakete abheben kann.

I. Teil: Der Weg ist das Ziel

Das bedeutet nicht, grundlegend und für alle Zeit dieses Gegenüber abzulehnen. Aber zur Schärfung und Entwicklung der eigenen Position ist es von größter Wichtigkeit. Eltern, die in dieser Phase nicht solide ihre klare Haltung vertreten, machen es auch ihren Heranwachsenden schwerer, eine eigene klare Haltung einzunehmen.

[...]

II. Teil: Die göttliche Quelle in mir

Eine natürliche Mystik

Ich habe kürzlich im Rahmen eines spirituellen Konzertes eine tragische Geschichte von Rabindranath Tagore gehört. Darin kommt ein Gott-Suchender nach langen Jahren der Suche vor eine Türe an der geschrieben stand: Hier wohnt Gott! Er ging ein paar Stufen freudig hinauf, wurde sich dann aber immer unsicherer, zog schließlich die Schuhe aus, um sich leise die Treppe hinunter und davon zu machen. Er konnte den Gedanken einfach nicht ertragen, sein gewohntes Leben, das geprägt war von seiner Suche, aufzugeben. Wie tragisch! Ich hätte fast laut widersprochen, registrierte jedoch rechtzeitig, dass die Menschen um mich herum eifrig nickten. Ist das wirklich möglich? Leben wir in und von der Suche, die das Nicht-Finden braucht?

Eines ist mir auf jeden Fall auf meinem Weg klar geworden, solange ich auf der Suche bin, gehe ich davon aus, dass es jetzt und hier nicht da ist. Dass ich mich irgendwohin bewegen muss, und sei es hin zu irgendeinem anderen Verständnis oder einer Erkenntnis, um Gott zu begegnen. In dem Moment aber, in dem ich die Suche beende und innehalte – einfach nur still werde, kann ich diese Kraft spüren.

Meine Meditationen finden seit einigen Jahren immer wieder gerne in der Natur statt. Auf einem Weinberg sitzend, über dem Ort, an dem ich eine Zeitlang lebte, oder auch an einem Bach mitten in der Stadt. Manchmal habe ich die Augen dabei zu, manchmal offen, mal lasse ich meine Gedanken und Sorgen treiben und erfreue mich an wundervoll inspirierenden Antworten, die mir unvermittelt kommen. Mal versuche ich innerlich richtig still zu werden und mir nur der anwachsenden und mich durchströmenden Kraft bewusst zu werden.

Ich brauchte eine Weile, bis ich diese Kraft tatsächlich mit meiner Verbindung mit dem göttlichen Geist in Zusammenhang bringen konnte. Im Innehalten, in der Stille erlebe ich spirituelle Erbauung, kann ich in meine Mitte hinein sinken und in dieser Mitte eine liebe volle Kraft wahrnehmen. Dabei kommt es gar nicht darauf an, wie und wo ich sitze, ob ich liege, gehe, tanze oder singe. Wichtig ist allein, dass ich mich innerlich dafür öffne, mich bereit mache für die Wahrnehmung der Verbindung mit dem göttlichen Geist.

Dazu gibt es eine schöne Geschichte aus meiner Ritualarbeit. Ich war vor ein paar Jahren kurz vor dem Abschluss der Vorbereitungen zu einem Initiationsritual für einen 15jährigen Jungen. Für die Entwicklung des Rituals hatte ich im Verlauf mehrerer Monate Einzelgespräche mit den getrennt lebenden Eltern und dem Jungen geführt. Wir hatten dabei sehr genau die Geschichte und aktuelle Situation im Familienumfeld des Jungen angeschaut und heraus gearbeitet, welche Schwelle für ihn ansteht und welche Unterstützung er dabei braucht. Nur ein Thema stand noch aus, das mir als Seelsorger natürlich wichtig war: der Glaube, bzw. sein Kontakt mit dem göttlichen Geist.

Ich verabredete mich mit dem Jungen zu einem Spaziergang in die Natur und fürchtete durchaus,

II. Teil: Die göttliche Quelle in mir

dass es nicht leicht werden könnte, mit einem pubertierenden Jungen über den Glauben zu sprechen. Auf einer Wiese sitzend begann ich ihm von meiner Wahrnehmung des Göttlichen zu erzählen, wenn ich mich innehaltend mit dem Universum verbunden und diese Kraftquelle in mir sprudeln fühle. Er bestätigte gleich heftig: „Ja das kenne ich! Ich hatte mich schon immer gewundert, warum ein Mensch nicht wie ein Computer an die Steckdose muss. Aber dieses Gefühl in der Natur kenne ich sehr gut, es fühlt sich an als käme ich an die Steckdose!“

Ist das nicht wundervoll? Da mache ich mir erwachsenen-typisch schwere Gedanken, und ein 15jähriger Junge bietet mir eine zeitgemäße Metapher für die mystische Verbindung mit Gott an. Wie aus einer Steckdose strömt mir und allem im Universum die göttliche Kraft zu. Sie ist es, die uns zu dem macht was wir lebendig nennen, sie gibt uns die Kraft, die wir immer wieder staunend in aller Natur entdecken können, und sie verbindet uns mit allen Welten um uns herum.

Das Besondere aber an der Entdeckung dieses Jungen war, dass er sie auf eigenen Wegen und ganz alleine gemacht hatte, dass er dabei weder bestimmten Regeln noch konkreten Anweisungen gefolgt war. Er hatte es erlebt und konnte, wann immer er es wollte, darauf zurückgreifen. Niemand könnte ihm je weis machen, dass er ihm diese Gnade vermittelt hätte, und so kann ihm auch niemand damit drohen, diese Verbindung wieder wegzunehmen.

Niemand muss für diese köstliche Verbindung etwas besonderes tun oder leisten. Es ist ein freies Gut, ein Geschenk, das wir mit der Geburt erhalten haben. Natürlich können wir immer wieder das Bewusstsein um diese Verbindung verlieren. Auch mein Alltag als Seelsorger ist durchaus geeignet dazu. Es ist alleine meine Verantwortung, Zeiten und Räume in meinem Leben zu etablieren, in denen ich diese Verbindung bekräftige – und damit auch mich bekräftige.

Gott findet nicht außerhalb von mir statt, kommt nicht von irgendwoher auf mich zu, muss nicht unter schwierigen Bedingungen gefunden werden, sondern erfüllt mich aus meiner Mitte heraus. Also darf ich aufrecht bleiben, ja ich sollte sogar aufrecht bleiben, denn wenn ich mich als heiligen Raum empfinde, der von dem göttlichen Geist durchdrungen ist, dann erscheint es mir als sehr angemessen, diesen Raum zu ehren, zu pflegen und zu wertschätzen! In meinem Innersten bin ich zutiefst mit dem göttlichen Geist verbunden – ich bin göttlich!

Wenn die Gnade der Verbindung mit Gott jedoch nicht von irgendwoher erbeten werden muss, wenn ich nicht fürchten muss, aus dieser Gnade zu fallen, weil ich etwas falsch gemacht habe, dann gibt es auch keinen guten Grund, mich klein zu machen, devot und unterwürfig dem Göttlichen zu begegnen. Dann gibt es auch keinen Grund, mir und meinem Wesen gegenüber misstrauisch zu sein. Niemand darf mit Hölle und Fegefeuer drohen und von mir Selbstkasteiung oder eine schuldbewusste Büberhaltung fordern. Gott richtet mich nicht streng, sondern erfüllt mich bedingungslos mit Liebe! Das ist kein komplizierter theo-retischer Glaube, sondern eine praktische

II. Teil: Die göttliche Quelle in mir

Erfahrung, die uns allen jederzeit offen steht.

Seit etwa vier Jahren lebe ich nun mit dem anwachsenden Bewusstsein dieser Verbindung und erlebe dies als unendlich kostbares Geschenk, das sich Schritt für Schritt weiter entfaltet. Je vertrauter mir diese wie ich finde sehr natürliche Glaubenshaltung wird und sich in meinem Lebensalltag etabliert, umso leichter gelingt es mir, entspannt mit den Erlebnissen und Phänomenen des Lebens umzugehen – egal welcher Art sie sind. Ich habe inzwischen die Überzeugung gewonnen, dass in allem, was geschieht, eine innere und höhere Wahrheit wirkt, die sich mir natürlich nicht gleich erschließt, der ich aber nachspüren kann und an deren Existenz ich nicht zweifeln muss oder gar verzweifeln, selbst wenn ich es nicht verstehe. Dadurch gelingt es nach und nach, die vorherrschenden Ängste loszulassen und an dessen Stelle Vertrauen zu gewinnen.

Wenn ich nicht mehr daran zweifle, dass ich einen fruchtbaren Wesenskern habe, der sich entfalten will zu Blüte und Frucht, dann kann ich mich darauf konzentrieren wahrzunehmen, welcher Keim in mir ruht, bereit in die Welt hinein geboren zu werden. Ganz gleich was sich da zeigt, ganz gleich welchen Platz ich dann damit im Universum einnehme.

Wenn ich nicht mehr daran zweifle, dass es ein guter und liebender Geist ist, der mich lebendig sein lässt und in meiner Entwicklung fördert, dann finde ich ein wundervolles Vertrauen darin, in diesem Geist getragen und geleitet zu sein. Anstatt mit den Ereignissen zu hadern, die gegen meinen Willen oder mein erklärtes Ziel geschehen und deren Sinn ich nicht verstehe, gewinne ich die friedliche Haltung, dass alles, was geschieht, in diesem Zusammenhang sinnvoll, heilsam und fruchtbar ist. So kann ich meine Aufmerksamkeit und Energie darauf konzentrieren nachzuspüren, welche Herausforderung darin liegt und welche Möglichkeiten ich habe, damit umzugehen.

Wenn ich mich im Zusammenhang des verbindenden göttlichen Geistes wahrnehme, dann kann ich mich und meine Anliegen mit größtmöglicher Toleranz in das Konzert der anderen Keime und Anteile einbringen und meinen Weg beschreiten.

Wenn ich nicht mehr um meinem Platz in der Welt kämpfen muss, weil es mir gelingt, den tiefen Zweifel daran loszulassen, dann kann ich gar nicht anders, als auch den anderen einen Platz einzuräumen und offen zu sein für die Qualitäten, Anstöße und Anliegen, die sie einbringen.

III. Teil: Spirituelle Praxis

1. Was für einen Sinn macht Spirituelle Praxis?

Bis vor einigen Jahren erschien mir der Begriff „spirituelle Praxis“ noch sehr abstrakt. Seit ich jedoch begonnen habe, meinem Glauben einen festen Platz in meinem Leben einzuräumen, gewinnt dieser Begriff immer mehr an praktischer Bedeutung für mich. Viele Jahre war es her, dass ich vertrauten Umgang hatte mit Gebeten, spirituellen Liedern, Gottesdienst oder den religiösen Ritualen im Jahreskreis oder im Lebenslauf. Nun aber entwickeln sich nach und nach neue und eigene Formen für den bewussten und praktischen Umgang mit dem Göttlichen. Gelegentlich fühle ich mich dabei wie in einem Steinbruch der Traditionen, bei dem ich Stück für Stück den aktuellen Bedürfnissen folge und genau prüfe, was ich von alten Worten, Symbolen, Anlässen und Ritualen übernehmen will, neu- oder umgestalten.

Im Zusammenwirken und im Austausch mit den Menschen um mich herum reift so nach und nach eine eigene Kultur freier spiritueller Praxis. Bis vor wenigen Jahren hätte ich noch erstaunt gefragt, wozu das denn wichtig sei? Ist das nicht eine überflüssige und durchaus auch lästige Idee, Rituale und Zeremonien für eine Verbindung zu schaffen, die entweder existiert und also auch ohne Brimborium vorhanden ist oder eben nicht?

Ich glaube tatsächlich, dass wir immer und alle Zeit untrennbar mit der göttlichen Quelle verbunden sind, sie ist wie ein liebevoller Geist ständig präsent, und es ist nicht wirklich nötig, dafür etwas zu tun. Andererseits ist es ein bisschen so wie mit meinem Körper und meinem Verstandes-Geist. Ich habe ihn, wozu sollte ich ihn also bekräftigen (trainieren)? Es gibt genügend Menschen, die in dieser Haltung leben, und das ist auch völlig in Ordnung. Doch wenn ich einmal die Freude daran entdecke, die Möglichkeiten dieses Geistes (oder der Muskeln meines Körpers) wahrzunehmen und durch verstärkte Aktivität zu überraschenden Höhen zu führen, dann werde ich dafür immer zuverlässiger einen Platz in meinem Leben einräumen und vielleicht sogar das Training intensivieren.

So ähnlich verhält es sich auch nach meiner Wahrnehmung mit der spirituellen Praxis. Zu Beginn dieses Entwicklungsweges stand für mich der Entschluss, anderen die Gestaltung von Ritualen anzubieten, weil ich die Kraft darin selbst erfahren hatte. Dann kamen nach und nach immer mehr persönliche Alltagssituationen, die ich mit bestimmten Elementen bereichern wollte, weil ich die darin liegende Kraft und Unterstützung häufiger und intensiver erleben wollte. Zuerst vereinzelt Gebete und Rituale in besonders schwierigen, schmerzlichen oder wichtigen Situationen meines Lebens. Dann meldete sich der Wunsch, meinem alten Bedürfnis nach Meditation endlich einen festen regelmäßigen zeitlichen Rahmen zu geben. Zu guter Letzt sind die spirituellen Feiern und Jahreskreisfeste für mich große Bereicherungen, auf die ich nicht mehr verzichten wollte.

III. Teil: Spirituelle Praxis

Schritt für Schritt konnte ich wahrnehmen, wie die Kraft, mit der ich da umging, immer deutlicher spürbar wurde und immer leichter zu erreichen war. Dabei komme ich noch heute nicht aus dem Staunen heraus, wie viel liebevolle und wohlwollende Kraft uns eigentlich wirklich auf unserem Lebensweg begleitet und zur Verfügung steht. Ich frage mich ernsthaft, wo diese Kraft bisher hingeflossen ist? Fließt sie nicht jedes Mal, wenn ich mich in meiner inneren Haltung, auch und vor allem im Glauben, einem von außen gegebenen machtvollen System hingebe, in dieses System hinein?

Für mich fühlt es sich so an, als würde ich heute ein mächtiges Zauberschwert wiederfinden, das über lange Jahre unbeachtet im Keller lag bzw. von anderen für ihre Zwecke benutzt wurde.

Wenn ich diese selbstbewusste Kraft in eine neue Gemeinschaft von Achtung und Respekt einbringe, kann ich jedes Mal erfahren, wie wundervoll wir uns miteinander und gegenseitig auf diesem Weg bestärken können. Voller liebevollem Wohlwollen füreinander.

2. Ich bin eine Kathedrale

Ich bin eine Kathedrale, mein Körper ist ein heiliger Raum, der von göttlichem Geist durchdrungen ist. Ich darf staunen, was geschieht, wenn ich mich in diesem Sinne verhalte, ihn regelmäßig reinige, mit Gebeten und Ritualen bekräftige und auflade. Ein Ort der Sammlung und Andacht, ein Ort der Besinnung und Klarheit.

Wenn ich das Glück habe, auf meinem Lebensweg an diesen Punkt zu kommen, dann ist es eine große Freude zu erleben, wie diese Kathedrale nach und nach immer schöner zu strahlen beginnt. Diesen heiligen Raum, der nirgendwo anders liegt, als auf dem souveränen Territorium meines Wesens, kann ich, wann immer ich will, betreten. Ich kann darin still sein oder beten, kann singen und tanzen, ich kann auf die Stimme meiner Seele lauschen und mich erinnern, wo mich mein Lebensweg gerade hinführen will, ich kann mich mit der göttlichen Quelle verbinden und wahrnehmen, wie mir diese lichtvolle Kraft zuströmt. Ich kann Freunde einladen, diesen Raum mit mir zu teilen, bzw. unsere heiligen Räume zusammenzufügen und miteinander noch größere und kraftvollere heilige Räume zu gründen. Große Kathedralen, die jeden Beteiligten als Mitte dieses Raumes wohlwollend willkommen heißen und in seiner Heiligkeit nach Kräften feiern.

Dieser Freude einen festen Platz in meinem Leben einzuräumen, ist meine Motivation dafür, meine spirituelle Praxis weiter zu entwickeln und zu kultivieren.

III. Teil: Spirituelle Praxis

3. Der heilige Raum

Für die Wirksamkeit und Berührung jedweder spirituellen Praxis ist für mich heute ganz wesentlich ein Kriterium entscheidend, das in diesem Buch immer wieder umkreist wird: die innere Wahrnehmung. Ein Gebet z.B. fühlt sich umso stimmiger und kräftiger an, wenn ich erst einmal einen Augenblick in Stille verharre – wenn man so will, erst einmal die Verbindung aufbaue. Schon nach wenigen Atemzügen kann ich wahrnehmen, wie Anspannungen und störende Gedanken abfließen, ich lasse bewusst alles hinter mir, was vorher geschehen ist, und komme langsam zur Ruhe. Mit diesem Ritual gebe ich mir und anderen erst einmal Zeit, den Alltag zu verlassen, über die Schwelle zu treten und einen heiligen Raum zu betreten.

Dies kann ich mit etwas Übung mühelos im größten Gedränge einer Stadt möglich machen, und ich glaube, dies sind sogar die wichtigsten Momente, in denen mir ein kurzer Augenblick in meinem heiligen Raum eine wichtige Unterstützung bieten kann. Gerade dann, wenn ich am wenigsten die Verbindung mit der göttlichen Quelle spüre und fürchte, im weltlich umtriebigen Alltag unterzugehen, ist es wichtig und wunderschön, mich zu erinnern. Es genügt dann wirklich für einen winzigen Augenblick innezuhalten, ein, zwei Atemzüge in meine Mitte und ich kann wahrnehmen, wie diese wundervolle Kraft mich durchströmt. Dann mit dieser Kraft und Zentrierung weiterzugehen, heißt für mich wieder, ein Stück Himmel in der Erde entdeckt zu haben und mit diesem weiterzugehen. Noch einmal: dies ist wirklich in allen Situationen möglich!

Das Erleben dieser Stille und Erbauung lässt sich natürlich intensivieren, wenn ich mir für diese Augenblicke tatsächlich einen realen heiligen Raum gestalten kann. Jedes Element, das bewusst und achtsam für die Gestaltung mit einbezogen wird, jedes Reinigungsritual hat Wirkung auf diesen Raum und darüber wieder auf mich. Ich kann mir und vielleicht sogar mit Freunden gemeinsam Schritt für Schritt eine Oase des Lichtes und der Kraft schaffen, einen Tempel, in dem sich die Gebete, Andacht und Stille verdichten, sodass uns schon beim Betreten diese Energie empfängt.

4. Spirituelle Gemeinschaft – der Kreis

Auf dem Weg der Entfaltung einer freien spirituellen Praxis habe ich immer wieder erleben dürfen, wie sich auf wundervolle Weise die Kraft von Gebeten und Ritualen in Gemeinschaft verstärkt. Jeder für sich ist ein Ganzes und stellt einen eigenen perfekten heiligen Raum dar, doch durch die gemeinsame spirituelle Präsenz dürfen wir erleben, wie sich ein größeres Ganzes zusammenfügt, an dem jeder einen wesentlichen Anteil hat.

Wie alle der Natur verbundenen Traditionen halte auch ich den Kreis für die beste Form von Gemeinschaft. In ihr gibt es keine Hierarchie, auf die die Energie zuläuft so wie in einer

III. Teil: Spirituelle Praxis

theaterähnlichen Einrichtung. Jeder ist gleichberechtigte Säule des miteinander getragenen heiligen Raumes, welcher sich einer Kuppel gleich über dem Kreis aufwölbt. Die Energie kann sich so in der Mitte des Kreises sammeln und gleichberechtigt im Kreis zirkulieren. Darum lohnt es sich immer vor dem Beginn einer Zeremonie, geduldig darum zu werben, die Lücken im Kreis zu schließen und solange den Platz zu ändern, bis sich jeder in annähernd gleichem Abstand voneinander und von der Kreismitte befindet.

Jeder Beteiligte bringt eine ganz spezifische Qualität in den Kreis mit ein und stellt eine besondere Chance für diese Gemeinschaft dar, manchmal eben auch in der Form einer Herausforderung. Auch sogenannte störende oder behindernde Elemente eines Kreises haben eine wichtige Funktion und Botschaft für dieses Ganze. Es ist töricht, „Störende“ außen vor halten zu wollen, und zumeist dürfen wir ohnehin in der Folge davon erleben, dass ein anderer diesen Platz übernimmt. Ich glaube, dass es so gut wie keine Störung gibt, auf die nicht eine angemessene Reaktion der Gemeinschaft möglich ist, die letztlich einen Entwicklungsschritt für die Gemeinschaft darstellt. Wir leben in einer Welt, die nur allzu gerne versucht, Störendes auszugrenzen oder auszublenden, und sich damit ständig von wichtigen Ressourcen abzuschneiden versucht. Wir leben aber tatsächlich in einer gemeinsamen Welt, in einem lebendigen Organismus, in dem keine Zelle voreilig freiwillig auf eine andere Zelle zu verzichten versuchen sollte.

5. Der gemeinschaftliche heilige Raum

Ähnlich dem Zusammenfügen von lebendigen Menschen mit individuellen Körpern, Vorlieben, Besonderheiten, Gerüchen und sonstigen Qualitäten, fügen sich auch die geistigen, seelischen und göttlichen Anteile zusammen. Wir können das weder sehen noch beweisen, und alle, die auf entsprechende Belege beharren, muss ich enttäuschen. Dieses Buch ist eine Liebeserklärung für die Wahrnehmung von innerer Wahrheit, die sich, wie auch die Existenz eines göttlichen Geistes, nicht wissenschaftlich untersuchen und beweisen lässt.

[...]

6. Rituale im Lebenslauf

Geburt – Taufe/ Kindweihe – Heranwachsen – Initiationen – Beginn und Ende der Schul- oder Berufszeit – Eingehen von Verbindungen – Hochzeit – Elternschaft – Trennungen – Beerdigung...

In der liebenden Vereinigung unserer Eltern verbinden sich Körper, Geist und Seele miteinander, und ein kleines Wunder geschieht: Ein Mensch wächst heran. Mit der Geburt treten wir in diese

III. Teil: Spirituelle Praxis

Welt ein und beginnen, das in uns ruhende Potential, unsere Talente und Fähigkeiten zu entdecken und zu entfalten.

Durch die Taufe/Kindweihe werden wir in der Gemeinschaft unserer Familie und Freunde begrüßt und der besonderen Unterstützung unserer Paten versichert. Wir wachsen heran, durchwandern die Phasen von Kindheit und Jugend und entdecken dabei Schritt für Schritt die Welt in stetig wachsender Selbständigkeit.

Auf unserem Lebensweg gelangen wir immer wieder an Übergänge verschiedener Lebensabschnitte und Entwicklungsstufen, wir gehen Partnerschaften, Lebens- oder Arbeitsgemeinschaften ein und lösen uns auch wieder daraus.

Eigene Kinder werden geboren und auf ihrem Weg begleitet, manche Elternpaare trennen sich wieder und finden sich in neuen Partnerschaften zusammen, Kinder müssen sich umorientieren und mit neuen Bezugspersonen neue Gemeinschaften eingehen.

Schließlich trennen sich zum Ende des Lebensweges Körper, Geist und Seele wieder voneinander, Freunde oder Verwandte sterben, wir würdigen ihren Lebensweg und verabschieden uns von ihnen.

Die Phasen und Übergänge in unserem Leben sind unendlich vielfältiger als jene, die wir traditionell herausstellen. Ich werde von Mal zu Mal mutiger, immer wieder nachzuspüren, ob die Veränderung, die im Leben gerade ansteht, nicht ein wenig klarer und besser gelingt, wenn wir sie deutlich zelebrieren und um Unterstützung dafür bitten. Dies kann im Kleinen geschehen, in dem geschützten Raum einer Wohnung oder in der Natur, in kleinem Kreis mit den wenigen wichtigen Herzensbegleitern, oder in großer Öffentlichkeit, selbstgestaltet oder in Anleitung durch einen erfahrenen Freund, Seelsorger oder Ritualanleiter.

Ganz gleich wie gesellig oder zurückgezogen wir leben, es gibt einen Kreis von Menschen, die an unserem Leben Anteil haben und uns begleiten. Auch wenn sich dieser Kreis immer wieder verändert, so stellt er doch ein wundervolles Potential an Menschen dar, die uns wohlgesonnen sind, eine Gemeinschaft, die kultiviert und gepflegt werden kann und die wir zu besonderen Anlässen zusammenrufen dürfen. Wir machen uns selbst und diesen Freunden ein kostbares Geschenk, wenn wir uns entscheiden können, diese Menschen einzuladen, um sie an den Veränderungen in unserem Leben Teil haben zu lassen. Ein Ritual im Zentrum solch einer Feier kann dafür Ausdruck und Bekräftigung sein.

In meinem gewachsenen Verständnis von individuellen Ritualen nehmen wir uns in der Vorbereitung die Zeit innezuhalten und die Schwelle, an der wir stehen, genau anzuschauen. Wo komme ich her, wo gehe ich hin, was lasse ich hinter mir, was möchte ich mitnehmen? Was bedeutete mir die

III. Teil: Spirituelle Praxis

letzte Etappe und was wünsche ich mir von der kommenden? Was genau geschieht in diesem Augenblick, an dem ich die Schwelle überschreite?

Wie in allen Elementen der spirituellen Arbeit halte ich den Entwicklungsprozess für wesentlich und wichtig für die Bedeutung und Wirkung eines Rituals. Alle Erfahrungen und Ideen, die ich bereits in den wenigen Jahren meiner Arbeit als freier Seelsorger sammeln durfte, ausführlich zu behandeln, würde ein bewegendes eigenes Buch füllen. So möchte ich mich hier auf einige mir sehr am Herzen liegende Anregungen beschränken, die sich vor-wiegend auf eine bestimmte Form von Ritual beziehen, unter Anleitung und in der Öffentlichkeit einer Gemeinschaft.

7. Ritualentwicklung

Ich bin oft mit der Meinung konfrontiert worden, dass ein Ritual erst dann wirklich Kraft und Bedeutung hat, wenn es etabliert ist und von vielen Menschen in einer ähnlichen oder gar gleichen Form praktiziert wird. Das mag für bestimmte Rituale gelten, vor allem wenn sie dazu gedacht sind, eine Institution zu bekräftigen und ihre Macht fördern. Doch meine ganze Aufmerksamkeit gilt den Ritualen, die einen Menschen auf seinem individuellen Lebens-Entwicklungs-Weg unterstützen.

Dazu ist es wichtig den Menschen, um die es bei diesem Ritual geht, Raum zu geben und ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu stellen. Als Seelsorger empfinde ich es als meine zentrale Aufgabe, ein Gefühl für diesen besonderen Lebensweg zu bekommen und Verständnis für das augenblickliche Anliegen, die innere Haltung und den Glauben dieses Menschen. Hier bin ich als kundiger Begleiter gefordert, wach zu sein, ehrlich nachzuspüren und mutig zu erforschen, welche emotionalen und biografischen Aspekte mit diesem Anlass verbunden sind. Dabei kann ich natürlich immer wieder nur Angebote machen und bereit sein wahrzunehmen, mit wie viel Offenheit und Bereitschaft ein Mensch sich auf diese Tiefe einlassen kann und will. Denn nach meiner Überzeugung sollte sich ein Seelsorger in den Dienst der Menschen stellen und in ihrem Sinne handeln und nicht umgekehrt. Wenn ich dabei an die Grenzen dessen komme, was ich zu leisten oder zu begleiten in der Lage bin, aus welchen Gründen auch immer, so bin ich natürlich gefordert, auch da ehrlich zu sein und dies zu vermitteln.

Nur wenn ich diesem Entwicklungsprozess angemessen Raum gebe, kann ich in die Lage kommen, den richtigen individuellen Ausdruck zu finden und die Chance nutzen, dieser Seele in diesem Augenblick die maximale Unterstützung erfahrbar zu machen. Und genau dies ist mein persönliches Anliegen und Selbstverständnis als Seelsorger, das ich in bestem Sinne als Gottes-Dienst

III. Teil: Spirituelle Praxis

empfinde.

Ein Ritual, das in diesem Sinne entwickelt wird, ist Ausdruck & Bekräftigung für das, was in diesem Augenblick geschehen will. Das ist gewiss eine wesentlich aufwändigere Herangehensweise, als wenn ich ein fertiges Konzept mit vorformulierten Abläufen habe, die in dem ein oder anderen Punkt individualisiert werden. Ein Aufwand aber, der sich für den Menschen, um den es in diesem Augenblick geht, lohnt. Denn die Bekräftigung, die im Zentrum eines solchen Rituals erlebt werden kann, ist in der Tat ein wesentlicher Kraftzustrom, ein kleines energetisches Wunder, das höchsten Respekt und Achtsamkeit verdient.

IV. Teil: Meditationen

Die nachfolgenden Texte sind für spirituelle Feiern mit den gleichnamigen Titeln entstanden. Sie befassen sich mit Themen, die so gut wie jeden von uns bei der Entwicklung des persönlichen Lebensweges berühren, und sind in einer möglichst allgemein gültigen offenen Form gehalten. Jeder Text kann Anregungen geben, sich dem jeweiligen Thema anzunähern und stellt natürlich nur eine von unendlich vielen Betrachtungsweisen dar. Hintergrund und Bezugspunkt dieser Meditationen ist die freie Spiritualität, an deren Entfaltung wir seit einigen Jahren im Rahmen der WildRose wirken.

[...]

Auf dass jedes Wort und jede Zeremonie dem Wohl der Beteiligten dient, Heilung und Reife fördert!

Die göttliche Quelle in mir

Es ist immer wieder ein großartiges Geschenk an mich selbst, wenn ich mich entscheiden kann, für einige Augenblicke innezuhalten.

Einfach nur da sein und still werden. Den Atem in mich aufnehmen und spüren, wie ich davon bis in die letzten Zellen erfüllt werde.

Den Atem wieder in die Welt hinaus entlassen und mit jedem Ausatmen ein wenig Anspannung loslassen können.

Wenn ich dieses Innehalten regelmäßig praktiziere, brauche ich nur wenige Augenblicke, um zu fühlen, wie ich beginne, hinunter zu sinken, in meinen Körper hinein, auf den Grund meines Wesens.

Ganz gleich, was vorher war und nachher sein wird – ganz gleich, was mein Bemühen in der Welt ist, wofür ich arbeite und kämpfe, ob ich Mangel erlebe oder Fülle –

in diesen Augenblicken der Stille habe ich alles, was ich zum Leben brauche.

Da kann ich den Reichtum wahrnehmen, der IN MIR ruht und immer da ist.

Auch wenn ich vorher kraftlos und mutlos war, erlebe ich in diesem wundervollen heiligen Raum, dass mir eine unendlich kostbare Kraft zuströmt. Eine liebevolle Energie, die mich erfüllt, nährt und trägt.

Ich habe das Bild gewonnen, dass wir auf dem Grund unseres Wesens an die Quelle gelangen, die tief in unserem Innern unablässig sprudelt.

Niemand kann mir diese Quelle geben oder verkaufen.

Niemand kann mir diese Quelle nehmen.

Ich habe immer Anteil daran – und mache es mir trotzdem oft nicht leicht, ihr Raum zu geben.

IV. Teil: Meditationen

Wie seltsam, dass es am hell-lichten Tag, in der Bewegung des Lebens so schwer ist, sich dieser Quelle bewusst zu bleiben, deren Zustrom ja nie nachlässt.

Ich erlebe immer wieder, wie gerade in den Momenten, in denen das Leben mir am schmerzlichsten erscheint, diese Quelle verborgen bleibt.

Je mehr ich mich dann anstrenge und bemühe, die Köstlichkeiten scheinen unerreichbar fern zu sein.

Und genau das ist die Botschaft der Quelle.

Solange ich mich anstrenge und glaube, mich unendlich mühen zu müssen, bin ich von der Angst und Sorge angetrieben, dass da nicht genug für mich sein könnte.

Angst macht eng!

Sich sorgen heißt, das Unerwünschte erwarten!

Wenn ich vertraue und mich dem Strom des Lebens hingebe – dann öffne ich mich für das, was wirklich da ist.

Glauben heißt Vertrauen!

Vertrauen heißt, die Sorgen loslassen!

Ich werde geleitet und getragen! Ich werde genährt und geliebt!

Ich kann nicht tiefer fallen, als auf den Boden meines Wesensgrundes, in den Schoß der unendlich liebevollen göttlichen Quelle!

Anregungen für die Altar- & Ritualgestaltung:

- verschieden große Schalen und Karaffen, die ineinander stehen
- Blütenblätter in die Etagen dieser Glasfontäne legen
- daneben einige Krüge mit Wasser bereit halten

Die Einladung in das Ritual:

Spüre deinen Sorgen und Ängsten nach, die dich so gerne aus der Verbindung mit der göttlichen Quelle reißen. Nimm sie in deine Arme und lass dich mit ihnen hinunter sinken, an die Quelle.

Verbinde dich mit dem Strom des Lebens und übergib deine Ängste diesem Strom – voller Vertrauen.

Wenn du bereit bist und es für dich stimmt, gehe in die Mitte, nimm dir einen Krug und gieße Wasser in die Fontäne. Erfreue dich an ihrer sprudelnden Kraft und den Blüten die sie mit sich trägt.

IV. Teil: Meditationen

Durch den Tod ins Leben

Der Tod ist für niemanden ein Spaß!

Er bedeutet immer den endgültigen Abschied eines Menschen aus dieser Welt.

Nichts ist mehr so wie es vorher war.

An der Stelle in meinem Leben, die vor kurzem noch ein Geliebter, Verwandter oder naher Freund ausgefüllt hat, klafft nun ein schmerzliches Loch.

Niemand will gerne von einem liebgewonnenen Menschen für immer Abschied nehmen.

Niemand will es jetzt.

An die Stelle von gewohnten glücklichen Begegnungen mit diesem Menschen tritt nun eine Zeit der Trauer, des Bewusstseins des schmerzlichen Verlustes.

Diese Zeit ist unendlich wichtig, damit die Wunde, die in unserem Leben entstanden ist, heilen kann. Wir haben guten Grund, diese Zeit bewusst und beherzt zu zelebrieren und sollten nie versuchen, sie willentlich abzukürzen.

Ich begegne in meinem Leben immer wieder unweigerlich dem Tod. Es gibt niemanden, dem nicht schon ein naher Angehöriger verstorben ist.

Der Tod ist ein ständiger und naher Begleiter.

Auch mein Lebensweg ist geprägt von einer unendlichen Reihe an kleinen Toden.

Wenn ich eine liebgewonnene Etappe in meinem Leben hinter mir lassen muss.

Wenn ich Abschied nehmen muss von einem Freund, einer Freundin oder der/dem geliebten PartnerIn – die ihren gewohnten Platz in meinem Leben verlassen. Abrupt oder mit einer langsamen schleichenden Ankündigung.

Abschied von einem Lebensabschnitt, der mir eine glückliche Zeit beschert hat.

Sei es im Beruf, an einem schönen Wohnort, in einem Freundeskreis, von liebgewonnenen Gewohnheiten.

Aber auch meine natürlichen Entwicklungen im Leben fordern mich immer wieder auf, Abschied zu nehmen.

- *Das kleine Kind, das bei allen Verletzungen als erstes nach der Mama gerufen hat.*
- *Der revoltierende Jugendliche, der alles in Frage stellte und das Leben und die Lieben neu entdeckte.*
- *Der junge Erwachsene, der glaubte mit dem ersten Beruf und der ersten gemeinsamen Wohnung mit einer Geliebten bereits „fertig“ und „angekommen“ zu sein.*
- *Die vielen wundervollen Etappen, die sich auch danach immer wieder entwickelten und jede für sich bewahrt werden sollten.*

Mit jedem Bild von mir, mit jeder Etappe habe ich mich innig verbunden gefühlt. War froh, diese

IV. Teil: Meditationen

nun endlich erreicht zu haben und glaubte, dies wäre erwachsenes Angekommensein.

Lange habe ich jeweils festgehalten und oft erst spät und zumeist schmerzlich anerkennen müssen, dass dies auch wieder nur eine Etappe war.

Wie viele Tode bin ich, ist jeder von uns bereits gestorben?

Auch diese Tode bedeuten Abschied, Schmerz und Trauer. Oft genug sind ja darüber hinaus mit diesen Veränderungen auch Abschiede von Freundeskreisen verbunden.

Wir leben aber in einer Kultur, die das erreichte Ziel würdigt – und den Weg nicht wertschätzen mag.

Auch wenn die Köstlichkeit des Erreichten inzwischen nur noch Erinnerung war und wir uns insgeheim schon lange wundern, wo denn das geblieben ist, was sich einst so wundervoll anfühlte? Wie konnte es vergehen, obwohl wir noch immer in der gleichen Situation stehen?

Vielleicht war es ja auch tatsächlich nie wirklich da gewesen und die erreichte Etappe hatte gar nicht das gehalten, was wir uns davon so sehr versprochen hatten.

Wir halten oft noch sehr lange an diesen alten Ideen fest, auch wenn es sich schon lange schal anfühlt.

Wir leben in einer Welt, der es zumeist lieber ist, sich an den bekannten Höllen festzuhalten, als auf die unbekanntem Himmel zuzugehen.

Niemand hat uns beigebracht, dass alles vergänglich ist.

Niemand hat uns gelehrt loszulassen.

Doch das Leben zwingt mich, dem Tod in die Augen zu schauen.

Aber wie ist es möglich, all diesen Schmerz zu leben?

Wie ist es möglich, nicht in diesem Leid unterzugehen?

Warum ist so viel Leid im Leben nötig?

Warum?

All diese Fragen und Sorgen werfen sich immer wieder auf und es ist lohnend, mit ihnen in die Natur zu gehen. Sie ist so unendlich gelassen und weise in all dem und vermag auf so viele Fragen im Leben eine natürliche Antwort zu geben.

Da fallen im Herbst alle Blätter von den Bäumen – aber der Baum lebt weiter.

Die Blätter vermodern, werden zu Humus, zu wertvoller Nahrung für eben jenen Baum und so viele andere kleine Pflanzen darum herum.

Der Baum nimmt Kohlenmonoxyd auf verwandelt ihn und atmet Sauerstoff aus, den wir so gut brauchen können.

Wir nehmen uns Pflanzen und Tiere aus der Natur, um uns ernähren zu können, und auch in unserem Körper ist es zeitlebens ein unglaubliches Sterben und Neugebären von Zellen und Säften.

IV. Teil: Meditationen

Eines unbekanntes Tages legen wir dann auch unseren Körper in die Erde, wo ihn sich die Natur wiederum einverleibt.

Nichts, auch nicht das unbedeutendste Etwas im Universum vermag zu leben, ohne dass sich etwas anderes sterbend hingibt!

Es gibt kein Leben ohne das Sterben.

Aber was ist das Sterben schon anderes als das Auflösen von einem Sein im Übergang in ein anderes Sein, ein Aufgehen in einem größeren, höheren Sein?

Aus jedem Sterben erwächst eine lebensförderliche Kraft, die in ein anderes übergeht.

Es liegt eine Kraft in diesem Sterben, die das Leben von Anbeginn an vorwärts treibt in Wachstum, Blüte und Reife.

Der Tod gehört zum Leben, ja er bedingt es auch.

Wir aber leben in einer Kultur, die nur das Leben, die Geburt, die Gesundheit, die erreichten Ziele wertschätzt und in ihnen auch fast mühelos den liebevollen göttlichen Geist zu entdecken vermag.

Die andere Seite des Lebens versuchen wir nach Kräften abzuwehren, die Krankheit, den Abschied, den Verlust, den Tod. Wenn dies dann doch geschieht, fangen wir gerne an, mit dem Göttlichen zu hadern.

Wo bist Du, wenn Du so etwas zulässt!

Wir leben in einer halben Welt. Wir genießen die Kraft, die uns aus der Speise zuströmt und blenden den Tod aus, der dafür lebensnotwendig ist, auch wenn wir kein Fleisch essen.

Denn auch eine Möhre aus der Erde zu ziehen, bedeutet ihren Tod, und mit etwas Einfühlung könnten wir auch ihre Schreie hören.

Wir haben allen Grund, den Tod zu feiern und Frieden mit ihm zu schließen!

Er gibt uns Kraft zu leben und ist ein kostbares Gottesgeschenk.

Ich möchte Mut machen, dem Tod zu begegnen und bewusst darauf zuzugehen.

Ich möchte von Herzen gerne Mut machen, den Abschied nach allen Regeln zu zelebrieren und zu würdigen.

Ich möchte Mut machen, auf dieses schwarze Tor von Abschied und Tod zuzugehen.

Hab Vertrauen, dass vor, in und hinter diesem Tor die göttliche Quelle liebevoll sprudelt, Dich nährt, behütet und weiter trägt.

Es ist wahr – durch den Tod gelangen wir ins Leben.

IV. Teil: Meditationen

Anregungen für die Altar- & Ritualgestaltung:

- eine große Schale mit Wasser, in deren Mitte eine brennende Kerze steht
- Schwimmkerzen, die um die Schale herum bereitstehen
- eine Schale mit Trauben oder anderen Früchten

Die Einladung in das Ritual:

Nimm dir Zeit, deiner Verbindung mit dem Thema Sterben, Loslassen, Tod und Abschied nachzuspüren. Wenn du bereit bist, geh in die Mitte, entzünde eine Schwimmkerze und lass sie ins Wasser gleiten. Nimm dir eine Frucht zurück mit auf den Platz. Iss diese Frucht – nimm sie in dir auf – spüre der Kraft und Süße nach, mit der sie dich erfüllt.

Inhaltsverzeichnis der kopierten Vorabausgabe

Inhaltsverzeichnis

des bislang fertig gestellten Buches,

bezogen auf die kopierte Ausgabe v. 5.12.05 – 200 S. DIN A 5

Die göttliche Quelle in mir

Über die Entfaltung einer freien und mündigen Spiritualität

Inhalt

Widmung	6
Vorwort	11
I. Teil: Der Weg ist das Ziel	
Verwirrung & Krise	15
Vom Fremd- z. Selbstbewusstsein	19
Tanze deinen Traum wach	26
Das Kamel im Nadelöhr	29
Weggefährten	35
Gefährten der Liebe	37
Im Herzen der Wahrheit	41
Was bleibt	43
II. Teil: Die göttliche Quelle in mir	
Verwirrung & Krise	44
Wege zur Quelle	48
Eine natürliche Mystik	52
Aktiv im Strom des Lebens mitwirken	57
Ein spiritueller Lebensweg	60
der fortdauernde Schöpfungsprozess	64
Frieden mit dem was ist	67
die Verbindung von Himmel und Erde	83
III. Teil: Spirituelle Praxis	
Spirituelle Praxis	94
1. Was für einen Sinn macht spirituelle Praxis?	94
2. Ich bin eine Kathedrale	95
3. Der heilige Raum	96
4. Spirituelle Gemeinschaft – Der Kreis	97

Inhaltsverzeichnis der kopierten Vorabausgabe

6. Freie spirituelle Praxis in Gemeinschaft	101
7. Seelsorger & Priester in freien Gemeinden	102
Gebete	105
1. Persönliches Gebet	107
2. Gebet als Dialog – aber mit wem?	107
3. Die Wirkung von Gebeten	109
4. Einfach und authentisch sprechen	110
5. Das gemeinsame Gebet	112
6. Bittgebete	113
7. Segensgebete	115
8. Gebete im Alltag	116
Meditationen	118
1. Die Kathedrale	120
2. KraftQuelle – Meditation	124
3. HeilQuelle – Meditation	125
Satori – Erleuchtung	127
Spirituelle Feier	128
2. Entwicklung	128
3. Altar- und Raumgestaltung	128
4. Musikalische Gestaltung	132
5. Wortbeiträge	133
6. Ankommen	135
7. Mit der inneren Quelle verbinden – willkommen heißen	137
8. Ein Thema in den Raum stellen	138
9. Mit einem Ritual bekräftigen	139
10. Segensgebet	140
11. Abschluss	141
Rituale im Lebenslauf	141
1. Ritualentwicklung	143
2. Gestaltung eines Rituals	144
3. Miteinander ankommen	145
4. Der Entwicklungsschritt im Ritual	146
5. Der zurückliegende Lebensabschnitt	147
6. Der künftige Lebensabschnitt	148

Inhaltsverzeichnis der kopierten Vorabausgabe

7. Der Übergang	149
8. Segensgebet	150
IV. Teil: Meditationen	
Lesen im heiligen Raum	151
Die Themen:	
Die göttliche Quelle in mir	153
Mein Platz in dieser Welt	155
Entfaltung & Schöpfung	159
Würdigung & Wertschätzung	162
Die Liebe leben	166
Heilung & Reife	169
Das Licht hinter der Dunkelheit	172
Durch den Tod ins Leben	176
Zusammen – wachsen	-
Das Leben lieben	-
Dankbarkeit und Lebensfreude	-
In Frieden – von mir aus	-
Verwandlungen	-
Was ist hinter der Maske	-
Jahreszeitenmeditationen	
Winter	-
Frühling	-
Sommer	-
Herbst	-
Übergänge im Lebenslauf	
Taufe/Kindweihe/Begrüßungsfest	-
Initiationen	-
Lebensentwicklungsstufen	-
Trauungen/Eingehen von Verbindungen	-
Loslösung von Verbindungen	-
Rituale im sich verändernden Familiengeflecht	-
Trauer- und Abschiedsfeiern	-
Taufe	-
Weihe	-

Inhaltsverzeichnis der kopierten Vorabausgabe

V. WildRose – die Entwicklung einer freien	
spirituellen Gemeinschaft	182
Vorgeschichte	182
Gründungsphase	185
WildRose-Labor	188
WildRose-Geist	192
Vision	195
VI. Teil: Vertiefungen	
VII. Anhang:	
Stichwortverzeichnis	-
Erklärungen zu den verwendeten Begriffen	-