

# Ich habe keine Zeit, täglich zu meditieren. Muß ich auf spirituellen Fortschritt verzichten?

**N**ein, natürlich nicht. Es gibt keine heiligen oder unheiligen (profanen) Lebensformen. Viele Wege führen nach Rom, genaugenommen fünf Milliarden, nämlich so viele, wie es Menschen auf der Erde gibt. Du hast nicht zufällig eine große Familie, du hast im Geiste dieses Ziel angesteuert, lange bevor alle deine Kinder geboren waren. Du hast dich im Innersten dafür entschieden, daß es genau diese Lebensform ist, die deine Persönlichkeit am besten zum Ausdruck bringt, bei der du deine Talente und Fähigkeiten am besten einsetzen kannst – und die deinem spirituellen Wachstum dient!

Nicht alle Menschen lernen auf die gleiche Weise. Der eine lernt tatsächlich, wenn er im Himalaya alleine auf einem Berggipfel sitzt, der andere braucht viele Menschen um sich, in denen er sich spiegeln kann, um so zu Erkenntnissen zu gelangen.

**D**u solltest deine Familie nicht als Hindernis für dein spirituelles Wachstum sehen, etwas, dem du Opfer bringen mußt. Im Gegenteil: Deine Familie ist die ideale Möglichkeit für dich, geistige Gesetze kennenzulernen. Möchtest du etwas über dich selbst wissen, betrachte deine

Familie. Lebt ihr in Eintracht und Harmonie? Streitet ihr euch dauernd? Oder vermeidet ihr krampfhaft Konflikte? Wie offen sind dein Mann und deine Kinder dir gegenüber? Spielt jemand in deiner Familie den Sündenbock? Worüber ärgerst du dich immer wieder? Falls dir jetzt zu viele Fragen und Antworten durch den Kopf schwirren, nimm ein Blatt Papier und versuche einmal, die Familienstrukturen bildhaft darzustellen. Wenn du magst, laß jedes Familienmitglied ein Tier sein. Es steht an einem bestimmten Platz der Gruppe (zum Beispiel ein verschüchtertes Kaninchen unter den Schwingen eines Adlers). Wo stehst du? Welches Tier bist du? Du kannst natürlich auch unterschiedliche Farben und geometrische Formen nehmen (ein roter Pfeil durchbohrt eine blaue Kugel). Sei intuitiv, laß es fließen.

**I**ch glaube, die wichtigste Aufgabe einer Mutter in einer großen Familie ist es, zentriert zu sein, Kräfte zu sammeln, zu bündeln, zu ordnen. Du weißt selbst am besten, wie leicht man sich verzetteln kann, chaotisch, reizbar und aggressiv wird, weil man den Überblick verloren hat. Gerade jemand, der ständig für andere da sein muß, benötigt ein starkes Gefühl von Standfestigkeit, Sicherheit und der Gewißheit, in sich selbst zu ruhen. Dieses Streben nach Selbst-Bewußtsein, nach Zentrierung ist ein sehr hohes spirituelles Ziel! Du siehst also, daß dich deine Familie an nichts hindert, sondern dich, im Gegenteil, geradezu zwingt, ein spirituelles Ziel anzustreben.

Ich glaube, du stimmst mit mir darin überein, daß das höchste aller spirituellen Ziele ist, ein Liebender zu sein. Dein Leben kannst du auch als eine *Schule der Liebe* ansehen. Denn wo man mehr liebt, ist man immer wieder zum Verzeihen bereit, erlebt man sich mehr als „wir“ als in einer Familie? Dein Mann, deine Kinder haben dich ausgesucht, weil sie etwas mit

dir zusammen lernen möchten, und du hast sie ausgesucht, weil du etwas mit ihnen lernen möchtest. Ich glaube, ihr möchtet zusammen lieben lernen. Gibt es eine schönere Aufgabe, die man sich im Leben setzen kann?

**I**ch will dir aber auch noch ein paar praktische Tips zur Gestaltung deines Alltags geben. Gleichgültig, wie aktiv du bist, es ist immer Zeit für Suggestionen (Affirmationen). Kurz vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Aufwachen sind stets Augenblicke, um dich in die Wärme deines eigenen Herzens hineinfallen zu lassen und Worte der Dankbarkeit, des Friedens, der Harmonie, der Liebe zu sprechen. Wähle dir kurze Affirmationen aus, die deinen Zielen und Wünschen und konkreten Aufgaben entsprechen. Zum Beispiel:

Ich bin das Zentrum.

Ich vergebe mir und allen anderen alles.

Ich liebe die Liebe.

Ich erkläre göttliche Ordnung für mein Leben.

Ich bin Harmonie.

Unendliche Weisheit leitet mich auf allen meinen Wegen.

Ich bin erfolgreich bei allem, was ich unternehme.

Dies ist die Zeit göttlicher Erfüllung.

Ich bin ein Kind des lebendigen Gottes.

Gott hat die Macht in meinem Leben.

**E**ine weitere, sehr effektive Möglichkeit, dich weiterzuentwickeln, sind Subliminals. Bitte lies die Antwort auf die Frage nach der Wirkungsweise von Subliminals in diesem Buch nach. Du kannst diese unterschwelligeren Suggestionen jederzeit während deiner Hausarbeit hören, es ist keinerlei zusätzlicher Zeitaufwand damit verbunden.

Außerdem möchte ich dir empfehlen, dich während deiner Arbeit mehrmals am Tag ganz bewußt deinem Atem zuzuwenden. Atem ist Leben, er ist die Verbindung zwischen Körper und Geist. Das Bewußtsein von deiner Atmung führt dich auf das Jetzt, auf dein unmittelbares *Sein* zurück. Für jemanden, der, wie eine vielbeschäftigte Hausfrau, rastlos *tut*, ist es sehr wichtig, immer wieder das reine *Sein* zu erfahren. Laß also zwischendurch deine Arbeit für einige Augenblicke liegen und achte auf deinen Atem.

**I**n meinem Buch „Die Macht Ihrer Gedanken“ habe ich noch eine andere Übung geschildert, die dich immer wieder auf dein Sein zurückführt: Unterbrich deine Arbeit hin und wieder, indem du dir „stop“ zurufst. Verharre genau in der Bewegung, die du gerade machst, so als würdest du einfrieren. Werde dir deiner Körperhaltung bewußt. Welche Muskeln spannst du an? Wie stehst du? Wo bist du locker, wo verspannt? Du durchbrichst damit die bewußtlose Routine, mit der wir uns oft über den ganzen Tag hinweg bewegen. Du fühlst ganz direkt, daß du lebendig bist. Wenn du doch einmal hin und wieder etwas Zeit hast, ist es sinnvoll, *Listen* anzulegen. Listen helfen dir, den Weg wiederaufzufinden, sie können als Kurskorrektur dienen. Schreib auf, vielleicht unter mehreren Rubriken wie „Gesundheit“, „Geld“, „Kinder“, „Partnerschaft“, was du eigentlich *möchtest*.

**I**ch habe dir eben als wichtiges Ziel die Zentriertheit genannt. Nun möchte ich das andere wichtige Ziel hinzufügen: *Integration*. Das bedeutet, daß du die Tatsachen deines Lebens in einen geordneten Bezug zu dir selber setzt. Daß du kein Boot bist, das mal hierher und mal dorthin treibt und über dem die Wellen zusammenschlagen. Ich stelle mir vor, daß du ein Schiff bist, das sich von der Strömung des Lebens tragen läßt, aber seinen Kurs auch kennt. Ich empfehle dir das Buch „Muscheln in meiner Hand“ von Anne Morrow Lindbergh, sie führt die Probleme einer vielbeschäftigten Frau auf einige Grundkonflikte zurück und zeigt gleichzeitig Lösungen.

**I**ch wünsche dir, daß du deinen ganz persönlichen Stil findest, gerade in deinem Alltag spirituelle Ziele zu verwirklichen. Wenn du dich eines Tages in deinem ganzen tätigen Leben ständig mit dem Göttlichen geeint fühlst, dann ist das der größte Fortschritt, den du überhaupt erzielen kannst.

Ich sehe Gott in allen Menschen, ich sehe Gott in allen Dingen. (Dr. Joseph Murphy)

Den spirituellen Weg zu gehen, bleibt nicht ohne Folgen. Manchmal gefallen diese Folgen dem Partner eines Esoterikers überhaupt nicht.

Fortsetzung nächste Woche

## Das Horus-Auge: Symbol ewigen Lebens

Das Horus-Auge (links) war den alten Ägyptern das wichtigste Symbol. Horus, der himmlische Falke, ist Welt- und Lichtgott. Seine Augen sind Sonne und Mond. Er ist Garant für die Kontinuität allen Lebens, dafür, daß nach dem Tode die Wiedergeburt kommt. Als Symbol erinnert es den Menschen, positiv über sein Ende zu denken, dem Tod gefaßt ins Auge zu schauen. Das soll bedeuten: Gereinigt und ohne negative Gedanken die Schwelle zur anderen Welt zu überschreiten. Das Auge des Falken hilft, Krankheit und Not zu überwinden, positive Kräfte zu mobilisieren.