



Spiritualität

Unter dem Stichwort Spiritualität werden heute viele Begriffe wie Esoterik, New Age, Lebenshilfe, Meditieren, Fasten, Rückzug, Stille, alternative Heilweisen, usw. vermischt.

Spiritualität ist unsere tiefgehende Beziehung zur geistigen Welt, zu nicht sichtbaren Wesen wie Engeln, Schutzengeln, geistigen Helfern, Gott, unsere persönliche Einstellung zum Leben, seinem Sinn und dem Bezugsrahmen. Jeder von uns wird bei Todesfällen, Unfällen, Krankheiten und Geburten mit diesen Sinnfragen konfrontiert.

So wie tausend Wege nach Rom führen, so gibt es viele Wege, sich spirituell zu entwickeln. Das kann für den einen den Rückzug aus dem Alltag, für den anderen Meditation oder Yoga sein. Aber wer kann und will sich von weltlichen Dingen komplett zurückziehen? Das ist nicht nötig und wäre realitätsfremd.

Regelmäßige Zeiten der Reflexion wie in der Meditation sind großartig. Verknüpft mit unseren sozialen Beziehungen können wir so von unserer Innen- und Außenwelt lernen. Gerade der Alltag und persönliche Beziehungen sind fruchtbare Quellen für spirituelles Wachstum: Sich der Realität stellen, sie zu verstehen, sich darin vollkommen zu fühlen, seine Lebensaufgaben erkennen und Lebensziele erreichen.

Darum geht es im Endeffekt: Ein sinnvolles Leben zu führen.

„Es ist die Wahrheit, die eine neue Gesellschaft hervorbringen wird, nicht die Kommunisten, die Christen, die Hindus, die Buddhisten oder die Muslime.“
Krishnamurti



Namastè