

Das wöchentliche GMG-Bulletin

06. Mai 2022, #1006

Mach ein Ritual aus dem Ritual

Meine lieben Freunde,

letzte Woche haben wir an dieser Stelle über die Bewegung als Werkzeug für die Schaffung der Heiligen Erfahrung gesprochen. Wir haben auch versprochen, dass wir diese Woche noch ein weiteres Werkzeug erforschen werden: Rituale. Das wollen wir uns jetzt ansehen.

Das Wörterbuch definiert Rituale als eine Reihe von Handlungen oder Verhaltensweisen, die von jemandem regelmäßig und unveränderlich befolgt werden, oft nach einer vorgeschriebenen Reihenfolge.

Rituale sind Muster für ein geordnetes Leben. Es liegt in der Natur der Sache, dass sie uns durch ihre automatischen Formen ins Nicht-Bewusstsein versetzen. Sie sind für alle Gesellschaften wichtig.

Wenn das Ritual eine starke spirituelle, emotionale oder psychologische Komponente hat, kann es oft ein mächtiges Instrument der Heiligen Erfahrung sein. Das Chanten kann ein solches Ritual sein. Oder das Beten auf eine bestimmte, sich wiederholende Art und Weise, wie zum Beispiel das Beten des Rosenkranzes. (Eine Form der Andacht im römisch-katholischen Glauben, bei der fünf, fünfzehn oder zwanzig Dekaden von Gegrüßet seist du, Maria wiederholt werden, wobei jeder Dekade ein Vaterunser vorausgeht und ein Ehre sei Gott in der Höhe folgt). Oder Meditation, täglich eine bestimmte Zeit lang auf eine bestimmte Art und Weise zu einer bestimmten Tageszeit.

Manche Rituale sind viel kürzer als andere, aber es geht weniger um die Dauer als um den Ort, an den sie den Geist führen - weg von der alltäglichen, von Stunde zu Stunde, von Minute zu Minute wechselnden Welt unserer äußeren Realität und hinein in die Tiefen der Seele; weg von den Daten und hinein in die Nicht-Daten, wo es in keinem Moment um Informationen geht, sondern nur um Erfahrung; weg von der Angst und hinein in die Liebe - die Liebe zum Leben, die Liebe zu Gott und die Liebe zu sich selbst.

Vielleicht möchtest du ein Ritual finden oder eines gestalten, das dir auf diesem Weg hilft.

Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, sage ich zum Beispiel das Gleiche in meinem Kopf. Genau das Gleiche zur gleichen Zeit. Gleich nach dem "Aufwachen" sage ich:

„Danke, Gott, für einen weiteren Tag und eine weitere Chance, mein höchstes Selbst zu sein.“

Ich habe auch ein Ritual während meiner täglichen Dusche. Ich singe "Oh, what a beautiful morning", dieses fabelhafte Lied aus der Broadway-Show Oklahoma!

Manchmal singe ich es laut und manchmal in meinem Kopf. Ich singe es, weil...

(a) ich den Anfangstext liebe,

(b) es mir unmöglich ist, beim Singen "schlecht gelaunt" zu sein (selbst wenn ich mit dem "falschen Bein" aufgestanden bin), und meine gute Laune meist noch eine ganze Weile anhält.

Der Anfangstext lautet übrigens...

Oh, what a beautiful morning!
Oh, what a beautiful day!

I've got a wonderful feeling.
everything's goin' my way!

Oh, was für ein schöner Morgen!
Oh, was für ein schöner Tag!

Ich hab heute keine Sorgen.
Alles läuft, wie ich mag!

Ich habe auch ein Ritual, wenn ich abends ins Bett gehe. Ich sage: Jeden Tag geht es mir in jeder Hinsicht besser und besser. (Das ist der berühmte Satz, den der französische Arzt und Philosoph Emile Coué den Soldaten, die er während des Ersten Weltkriegs in Zelten hinter der Front behandelte, 100 Mal am Tag sagen ließ. Er nannte diesen Vorgang Auto-Suggestion.) Ich sage es jede Nacht 11 Mal. Frag mich nicht, warum. Das ist einfach eine Zahl, die ich mir ausgesucht habe. Hey, es ist ein Ritual!

Und schließlich habe ich ein Ritual, das ich immer dann anwende, wenn ich im Laufe des Tages auf etwas "Unerwünschtes" oder Herausforderndes stoße. Auch hier ist es eine Kleinigkeit, die ich sage:

„Danke, Gott, dass du mir hilfst zu verstehen, dass dieses Problem bereits für mich gelöst wurde.“

Das sind einige meiner Rituale, und ich habe noch andere. Mit ihnen baue ich mir einen Weg zur Heiligen Erfahrung. Vielleicht kannst du dir anhand meiner Beschreibung ein paar persönliche Rituale schaffen.

Umarmungen und Liebe,

Neale

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Neale'. The letters are fluid and connected, with a prominent loop at the beginning of the 'N'.

Die Übersetzung des Textes ins Deutsche hat Heinz durchgeführt. Danke.

Humanity's Team Deutschland