

Das wöchentliche GMG-Bulletin

07. April 2024

Mach die Routine zu einem 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 in dieser 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 autonomen Formen ins Nicht-Bewusstsein versetzen. Sie sind für alle Gesellschaften von wesentlicher Bedeutung.

Wenn das Ritual eine starke spirituelle, emotionale oder psychologische Komponente hat, kann es oft ein mächtiges Instrument der Heiligen Erfahrung sein. 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 Ave Maria wiederholt werden, wobei jeder Dekade ein Vaterunser vorausgeht und ein Gloria folgt). Oder Meditation, jeden Tag 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 täglichen, stündlichen, minütlichen Welt unserer äußeren Realität und hinein in die Weiten 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 selbst eins erschaffen, das dir auf diese Weise helfen kann.

Zum Beispiel sage ich mir jeden Morgen, wenn ich aufstehe, das Gleiche. Genau das Gleiche zur gleichen Zeit. Gleich nach dem Aufwachen sage ich: „Danke, Gott, für einen weiteren Tag und eine weitere Gelegenheit, mein höchstes Selbst zu sein.“

Ich habe auch ein Ritual, wenn ich meine tägliche Dusche nehme. 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 schlechte Laune zu haben (selbst wenn ich mit dem falschen Fuß aufgestanden bin), und meine gute Laune meist eine ganze Weile anhält.

Der Anfangstext ist übrigens...

Oh, was für ein schöner Morgen!

Oh, was für ein schöner Tag!

Ich hab' ein so schönes Gefühl,

Alles läuft nach meinem Plan.

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 die 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 jeden Abend 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 mir im Laufe des Tages etwas " Unangenehmes" oder Herausforderndes begegnet. 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 anhand meiner Beschreibung deine eigenen Rituale entwickeln.

Umarmungen und Liebe,

Neale

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Neale'. The letters are fluid and cursive, with a large initial 'N' and a long, sweeping tail.

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

Humanity's Team Deutschland