

„Spiritualität ist nicht nur das, was wir in besonderen Momenten erleben. Sie zeigt sich oft in den kleinen Dingen, die uns im Alltag daran erinnern, dass wir nicht allein sind.“

Eine Geschichte

Der Brunnen des Sufi

Ein Schüler fragte seinen Lehrer: „Warum fühle ich mich in deinen Unterweisungen Gott so nah – und zu Hause verliere ich dieses Gefühl wieder?“

Der Lehrer lächelte und führte ihn zu einem alten Brunnen. „Schöpfe Wasser.“

Der Schüler zog den Eimer herauf und trank. „Schmeckt das Wasser nur hier am Brunnen?“

„Nein“, antwortete der Schüler. „Ich kann es auch mit nach Hause nehmen.“

Der Lehrer nickte. „Dann tue mit deiner Seele dasselbe. Komm nicht nur zum Brunnen. Nimm das Wasser mit.“

Impuls

Unsere Meetings können ein Brunnen sein. Dort finden wir Hoffnung, Gemeinschaft und neue Kraft. Aber unser Leben findet überwiegend außerhalb der Meetings statt. Die Frage ist deshalb nicht nur:

„Was bekomme ich im Meeting?“

Sondern auch:

„Was nehme ich mit – und wodurch bleibt meine spirituelle Verbindung im Alltag lebendig?“

Für manche ist es das Gebet.

Für andere Meditation.

Ein Spaziergang im Wald.

Dankbarkeit.

Musik.

Das Gespräch mit einem Freund.

Ein Sonnenaufgang.

Das Lesen spiritueller Literatur.

Ein Moment der Stille vor einer schwierigen Entscheidung.

Spiritualität muss nichts Großes sein. Oft wächst sie durch kleine Gewohnheiten, die unser Herz offenhalten und uns daran erinnern, dass wir den Weg nicht allein gehen.

Fragen für die Gesprächsrunde

- Was gibt meiner Spiritualität außerhalb der Meetings Nahrung?
- Wann fühle ich mich meiner Höheren Macht oder dem Leben besonders verbunden?
- Welche kleinen Gewohnheiten helfen mir, innerlich ruhig zu bleiben?
- Gibt es Orte oder Menschen, die meine Spiritualität stärken?
- Woran merke ich, dass meine spirituelle Verbindung schwächer geworden ist?
- Welche Rolle spielen Dankbarkeit, Natur oder Stille in meinem Alltag?
- Was könnte ich diese Woche ganz konkret tun, um meine Spiritualität zu pflegen?

Zettel für Anwesende

Abschließender Gedanke

„Ein Brunnen stillt den Durst nur für den Augenblick. Weisheit entsteht, wenn wir lernen, das Wasser mit in unseren Alltag zu tragen.“

Oder, passend zur Genesung:

„Die Meetings zeigen den Weg. Gehen müssen wir ihn zwischen den Meetings.“

„Der Weg entsteht nicht dadurch, dass wir ihn sehen, sondern dadurch, dass wir den nächsten Schritt gehen.“