

Stefanie Spessart-Evers

Vom *leuchtenden*
Grund des *Seins*

Augenblicke der Ewigkeit

INHALT

Vorwort von Ingrid Riedel	11
Einleitung	14
Teil I: Ausgangspunkt für den Weg	25
1. Was ich mit Kohärenz- oder Einheitserfahrungen meine	26
2. Kohärenz- oder Einheitserfahrungen einer tiefen Verbundenheit sind im Prinzip jedem möglich (ohne Drogenkonsum)	27
3. Kohärenz- oder Einheitserfahrungen sind in der Regel nicht willentlich machbar	31
4. Kohärenz- oder Einheitserfahrungen können wie ein „heilendes Feld“ für mich, für uns und für das „Große Ganze“ wirken.	32
5. Kohärenz- oder Einheitserfahrungen erfordern ein „beidäugiges“ Sehen (rationale und intuitiv-empathische Annäherung)	34
Teil II: Aufbrechen – Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne (Hesse)	37
1. Schöpfungswonne: Zeugung und Schwangerschaft	37
2. Vom Leuchten der Kinder – und ihrem allmählichen Vergessen	40
3. Pubertät und Adoleszenz: Zwischen Weltschmerz und Begeisterung	50
Teil III: Herausforderungen auf dem Weg	57
1. Der Weg ins Leben – das sich zunehmend verändert	57
2. Sehnsucht nach Verbundenheit – und Dualität des Lebens: Gefahren von „Pseudo-Kohärenz“	67
3. Hindernisse als Herausforderungen: Sie annehmen oder vermeiden – bis zum Crash?	75
Teil IV: Gehen – und was uns trägt	81
1. „Wenn es nur einmal so ganz stille wäre...“ (Rilke)	81
2. Wie eine von fern herüberwehende Melodie... ..	85
3. Schönheit, wie eine Ahnung von Ewigkeit... ..	90

3.1. Vom Leuchten der Natur	92
3.2. Vom Glanz der Liebe	101
3.3. Von der Inspiration durch die Künste	112
Dichtkunst.....	114
Musik	120
Tanz	130
4. Zusammenklingen von Ritus und Gemeinschaft	139
5. Vom Strahlen der Freude und dem dunklen Licht des Leids	147
5.1 Vom Strahlen der Freude	147
5.2 Vom dunklen Licht des Leids	152
6. Ankommen im „Jetzt“	165
6.1. Vom Staunen	165
6.2. „Flow“ – im Fluss sein.....	169
6.3. Von der Gegenwart des „Jetzt“	171
6.4. Von der Stille	174
7. Bewusstseinsformen jenseits des „normalen“ Bewusstseins	176
7.1. Von durchlichteten Träumen.....	176
7.2. Vom „Gottesleuchten“. Aus der Erfahrung der Mystiker	186
7.3. Vom „Licht ohne Schatten“ (S. Mehne) – den Nahtoderfahrungen.....	206
Teil V: Herausforderungen zum Positiven wenden	229
1. Chancen der Krise: Bewusstwerden und Veränderungsbereitschaft	230
2. „Haben Sie heute schon nichts gemacht?“ (Riklin) Vom Zeitmangel zu „Zeitsouveränität“ und Muße.	232
3. Vom Versuch des guten Alleinseins als Verbundenheit mit sich selbst – und anderen	237
4. Achtsamkeit als altes „Kulturerbe“ – und moderne Technik der Stressverminderung	240
5. „Meditation ist einfach, aber nicht leicht“ – und sie hat messbare Wirkungen.....	244
6. Mit dem Herzen den Himmel berühren – und mit den Füßen auf dem Boden bleiben	252

Teil VI: Wirken aus Verbundenheit	255
1. Von der Mut machenden Kraft der Selbstwirksamkeit	256
2. Die „Suche nach Glück“ – und warum Lebensverbundenheit, Sinn- und Seinserfahrungen wichtiger sind	259
3. Spiritualität und Politik am Beispiel Ökologie: Der tiefenökologische Ansatz für ein Leben in Verbundenheit	264
4. Alles ist verbunden und alles wirkt. Gedanken aus Quantenphysik und Chaostheorie	268
 Teil VII: Leuchte – und strahle aus!	275
1. Über das „Leuchten“ – und „leuchtende“ Fragen	275
2. Vom leuchtenden Grund des Seins. Augenblicke der Ewigkeit. Zusammenfassung	279
3. „Ändere dich selbst, um die Welt zu verändern!“ (M. Ricard).....	283
 Nachklingen – und Rückkehr ins Schweigen	285
 Nachwort	287
Dank.....	288
Anmerkungen.....	289
Literaturverzeichnis	310