



1.14. Die eigene Motivation finden und pflegen

Für den Moment genügt es, die eigene Motivation zu finden. Dafür solltest du dir ausreichend Zeit nehmen und das Ergebnis schriftlich festhalten. Wenn später etwas Neues in dir zum Vorschein tritt, ergänze deine Notizen entsprechend.

Nachdem du deine Anfangsmotivation erkannt hast, ist es wichtig, sie dir immer wieder bewusst zu machen.

Mit der Zeit wird ihre Kraft auf natürliche Weise nachlassen - hier braucht es dann eine bewusste Anstrengung, um sie lebendig zu halten.

Rituale und Praxis für eine stabile Ausrichtung

Hilfreich ist es, ein kleines Ritual zu entwickeln – zum Beispiel vor jeder Meditation einen Moment innezuhalten, um dich mit deiner Motivation zu verbinden.

Um die innere Ausrichtung zu stabilisieren, ist es sinnvoll, den geistigen Weg zu einem zentralen Thema deines Lebens zu machen: Bücher lesen, an Workshops und Retreats teilnehmen, den Austausch mit anderen suchen – all das kann unterstützend wirken.

Besonders hilfreich kann eine Gemeinschaft sein, sei es eine lokale oder eine virtuelle Meditationsgruppe, an der du regelmäßig teilnimmst.

Wenn du diesen Weg eine Weile gegangen bist, wirst du geistige Führung erfahren.

Du wirst immer klarer erkennen, dass du geführt wirst – und das schenkt dir Kraft und Vertrauen, weiterzugehen.

Die Motivation durch geistige Nahrung vertiefen

Wir können unsere Motivation vertiefen, indem wir uns innerlich mit geistigen Schriften und mit Menschen auseinandersetzen, die bereits in einer tieferen Motivation leben.

Dadurch entsteht eine Resonanz in den tieferen Ebenen unseres Wesens.

Für mich war und ist es unabdingbar, mich mit spirituellen und mystischen Inhalten zu beschäftigen. Das ist ein fester Bestandteil meiner täglichen Gebetspraxis. Auf das stille Gebet folgt stets eine Lesung. Ich lese auch immer wieder Bücher über Heilige – ihre persönlichen Geschichten berühren mich oft sehr tief.

Hinweis zu Biografien

Es gibt unterschiedliche Arten von Heiligenbiografien. Heiligenlegenden sind häufig stark idealisierte Darstellungen der Person und ihres Lebens. Ihr Vorteil ist, dass sie den spirituellen Aspekt und den inneren Geist bewahren.

Dann gibt es rein wissenschaftliche Biografien. Sie sind oft sehr detailliert und meist kritisch gegenüber mystischen Erfahrungen – hier geht der Geist häufig verloren.

Schließlich gibt es auch Erzählungen, die authentisch und zugleich geistvoll sind. In ihnen erfährt man auch etwas über die Schwierigkeiten der jeweiligen Person, was sie nahbarer macht. In solchen Geschichten erkennen wir oft uns selbst wieder – und sehen zugleich die spirituellen Lösungen, zu denen diese Menschen geführt wurden.

Ich achte sehr darauf, ob ein Buch den Geist vermittelt.

Meine persönliche Motivation

Zur Anregung möchte ich einige Aspekte meiner eigenen Motivation mit dir teilen.

Zum einen spüre ich eine tiefe Sehnsucht, Gott in der Realität unmittelbarer zu erfahren. Ich habe viele Konzepte und Vorstellungen über Gott kennengelernt – doch mein Wunsch ist es, Ihm jenseits aller Bilder und gedanklichen Konstrukte zu begegnen, so wie Er wirklich ist. Ihm innerlich nahe zu sein, gehört zu meinen größten Zielen.

Eine weitere Motivation entspringt der Unzufriedenheit mit meinem inneren Zustand. Ich wünsche mir mehr innere Freiheit und Liebe. Ein Teil dieser Unzufriedenheit kann durchaus aus dem bewertenden Ego stammen.

Zugleich ist sie aber auch ein ursprünglicher Impuls, der dann entsteht, wenn wir unsere Begrenzungen klar erkennen.

Wir spüren tief in uns, dass sich unser wahres, liebendes Wesen entfalten möchte.

Ein zusätzlicher Antrieb ist der Wunsch, Gott eine Freude zu machen, Ihm etwas zurückzugeben.

Dahinter kann sich auch eine unbewusste psychodynamische Prägung verbergen – zum Beispiel, wenn wir in unserer Kindheit zu viel Verantwortung für das Wohlergehen unserer Eltern übernommen haben. Solche Muster können in unserem spirituellen Streben mitschwingen.

Doch zugleich ist dieser Impuls auch ein Ausdruck unseres liebenden Wesens:

Die Liebe, die wir empfangen haben, möchten wir auf natürliche Weise weitergeben.

Besonders motivierend ist für mich die Vision eines Lebens im Himmel.

Diese Vorstellung ist ganz schlicht: Ich empfinde in meinem Innersten Liebe – eine Liebe, wie Gott sie allem entgegenbringt. Dieser innerste Impuls ist eins mit dem göttlichen Impuls. Ich folge ihm in jedem Moment meines Lebens – ohne Widerstände. Weder Körper noch Gemüt stellen sich entgegen. Es gibt keine widersprüchlichen Wünsche oder Bedürfnisse mehr. Auch von außen kommt nichts, das mich ablenkt.

Ich folge einfach dem Impuls meines Herzens.

Das ist für mich wahre Freiheit – und zugleich Glückseligkeit in jedem Augenblick.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/480>