



Fotos: © yuni.turkus / 123RF.com; nigel.yonwerth

Achte dich selbst!

Über die vergessene Kunst der Selbstachtung

Im Grunde gibt jeder gerne, doch nur diejenige Person kann wirklich offenen Herzens geben, die sich dabei nicht selbst aufgibt, die Achtung und Respekt für sich selbst empfindet. Die spirituelle Lehrerin Patricia Spadaro hat über dieses Thema ein Buch geschrieben, das zweifach preisgekrönt wurde und mittlerweile in zehn Sprachen vorliegt.

Warum ist es so schwierig, offenen Herzens zu geben? Weil wir eine falsche Auffassung vom Geben haben. Wir leben einen Irrglauben, der tief in uns verwurzelt ist und uns zwingt, einseitig an das Leben heranzugehen. Geben schließt Annehmen aus, glauben wir. Doch wenn wir uns selbst achten und respektieren, finden wir ein neues Gleichgewicht und treten durch die Tür, die zu jeglicher Weisheit führt: die Tür des „sowohl als auch“.

Der heilige Franziskus spielte darauf an, als er sagte: „Nur durch das Geben empfangen wir, nur durch den Tod werden wir ins ewige Leben geboren.“ Buddha erklärte seinen Schülern, dass es für ihr spirituelles Wachstum notwendig ist, sich in die Gemeinschaft zu flüchten, riet ihnen aber auch: „Suche in niemandem außer dir selbst Zuflucht.“ Lao-Tse, der den Taoismus begründete, lehrte: „Wer leer ist, ist erfüllt; wer nichts besitzt, ist reich.“

Warum sprachen diese großen Lehrer in Gegensätzen? Hat jemand bei der Wiedergabe ihrer Worte Fehler gemacht? Absolut nicht. Es ist eine ihrer wichtigsten Lektionen, dass wir die Spannung der Gegensätze nicht ignorieren dürfen, denn auf ihr beruht das ganze Universum. Der Sufi-Mystiker Rumi fasste es folgendermaßen zusammen: „Gottes Lehrmethode ist der Gegensatz, damit wir statt nur einem Flügel zwei zum Fliegen haben.“ Wir brauchen das innere und das äußere Gleichgewicht,

um unsere Schwingen ausbreiten und *fliegen* zu können. Und Patricia Spadaro zeigt den Weg, wie wir uneingeschränkt geben können – und gleichzeitig all unsere Möglichkeiten entfalten.

In den USA wurde ihr Werk „Achte Dich selbst!“ bereits zweimal ausgezeichnet. Es erhielt den *Nautilus Award 2010*, weil es Veränderungen im Leser bewirken kann, die einmal die ganze Welt verändern können, und es erhielt den *National Indie Excellence Award 2010*, weil es unter Verweis auf alte Traditionen neue Wege beschreitet – jenseits der üblichen Ratgeber. So wundert es nicht, dass das Buch schon kurz nach seiner Erstveröffentlichung in zehn weiteren Ländern erscheint.

Östliche und westliche Weise sprechen oft davon, wie es ist, innerhalb eines Gegensatzes gefangen zu sein. Gib dich hin und respektiere dich. Lebe dein Leben und sei für andere da. Patricia Spadaro beschreibt dies auf eine Weise, durch die wir gezwungen werden, über unser enges Denken hinauszugehen. Es gelingt ihr, anhand des Wissens früherer Kulturen Alltagsentscheidungen zu inspirieren, die in der Lage sind, unser Leben und das Leben unserer Liebsten auf bestmögliche Art zu transformieren. Sie macht uns klar, dass die widersprüchlichen Spannungen des Lebens einander gar nicht widersprechen, sondern ergänzen, und dass sie einander nicht ausschließen, sondern

einschließen. Das Leben besteht eben nicht aus diesem *oder* jenem – sondern aus diesem *und* jenem.

URSULA BECHTOLD



Patricia Spadaro ist eine international bekannte Experte für praktische Spiritualität. Sie lebt mit ihrem Mann in Bozeman/Montana, USA. Einen englischsprachigen Studienleitfaden für Lesegruppen von „Achte Dich selbst!“ finden Sie auf www.HowToHonorYourself.com oder www.PracticalSpirituality.info

Buchtipp:



Patricia Spadaro
Achte Dich selbst!
*Die innere Kunst
des Gebens und
Annehmens*

288 Seiten, € 19,95
ISBN 978-3-939373-56-8

www.AmraVerlag.de