

HEYNE <

**Für Martha,
meine Seelenschwester**

Ashley Davis Bush

Das kleine Buch vom inneren Frieden

Mit einfachen Ritualen Verbundenheit,
Freude und Liebe erfahren

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel *The Little Book of Spiritual Bliss* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Taschenbucherstaussage 11/2020

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2020 by Octopus Publishing Group

Text copyright © Ashley Davis Bush 2020

© dieser Ausgabe 2020 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in the Czech Republic.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven

von © Julia Grischina/Adobe Stock und © Tatyana/Adobe Stock

Designer and Illustrator: Abigail Read

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: Těšinská Tiskárna, Český Těšín

ISBN 978-3-453-70409-1

www.heyne.de

Inhalt

Einführung 6

Einführung: Ein innerer Anker 6

Bewusstwerdung 20

Verbundenheit 34

Wunder 44

Liebe 54

Vertrauen 64

Ewige Ruhe 76

Zum Schluss: Ein Segen 90

Literatur 92

Dank 94

Einführung: Ein innerer Anker

»Ihr seid kein
Tropfen im Meer,
sondern das
ganze Meer
in einem Tropfen.«

RUMI (1207-1273),
PERSISCHER DICHTER
UND SUFI-MEISTER

Mein Urgroßvater ritt Anfang des 20. Jahrhunderts als »Cowboy-Prediger« mit einer Bibel in der Satteltasche von Ranch zu Ranch. Er predigte, kümmerte sich um Kranke und taufte Babys. Wie man mir erzählte, war er oft so viele Stunden unterwegs, dass er sich Tabaksaft in die Augen träufelte, um wach zu bleiben.

Er starb, als ich noch ein Kind war, doch bin ich bis heute im Besitz eines Briefes, den er mir zu meiner Geburt schrieb: »Ich würde Dich so gern sehen und dir einige Lebensregeln mit auf den Weg geben«, heißt es darin, »aber das muss warten. Hier nur schon so viel: Du kommst, wie wir beide wissen, von Gott, der Dein Zuhause ist. Andere dürften das auch wissen, für uns aber kann daran kein Zweifel bestehen.«

Er hatte recht: Ich bin mir ganz sicher, dass ich von einer Quelle jenseits meiner selbst herstamme. Und das gilt für Sie genauso wie für alle Menschen, Tiere und Pflanzen ... Wir alle haben unseren Ursprung in derselben Energie, demselben Licht.

Viele sind sich dessen aber nicht bewusst, oder sie vergessen es mit der Zeit. Die Alltäglichkeiten des Lebens überschwemmen uns, wir werden von chronischem Stress und daraus resultierenden Beschwerden eingeholt. Sorgen, Depressionen, Entfremdung und Angst regieren die Welt, in der wir leben. Und so schlafen wir mitten im Leben ein, ohne all die Wunder zu bemerken, die uns umgeben. Ruhe lassen wir nur ganz selten einmal einkehren. Und so vergessen wir, woher wir kommen und wer wir in Wahrheit sind.

So muss es aber nicht sein. Denn es gibt den Weg zurück zur Quelle. Das Wissen um den Anker, unsere innere Richtschnur, ist keine Glaubenssache, sondern resultiert aus dem sinnlichen Erleben unseres erhabenen Ursprungs. Der Aufbau einer bewussten Beziehung zum Numinosen, zu Ihrer seelisch-spirituellen Herkunft, wird Sie nähren, stützen und in jeder Phase Ihres Lebens begleiten, bis in den Tod.



Etwas Größeres

Mit diesem Buch möchte ich Sie zur Erweiterung Ihres Gottes- und Spiritualitätsbegriffs einladen und dazu, die wohlthuende Energie zu erspüren, die sowohl in Ihnen ist als auch über Sie hinausweist.

»Gott«, ein Name für das Unnennbare, kann je nach persönlichem Hintergrund positive oder negative Assoziationen auslösen. Und weil jedes Wort eingrenzt und weil es vorbelastet sein kann, verwende ich für das Mysterium des Lebens verschiedene Begriffe.

Letztlich sind jedoch all diese Wörter nur Finger, die gen Himmel deuten, nicht aber der Mond selbst.

