

# Herz und Verstand einschalten!

Schon lange begleiten die Engel das Leben der Bestseller-Autorin und Referentin Sabrina Fox. Fest verwurzelt im christlichen Glauben lebt sie mit deren alltäglicher Realität – und mit den Widersprüchen, die wir Sterblichen mit uns und unserem Erfahrungsglauben aushalten müssen. Bei ihrer Suche nach der Wahrheit ist sie vielen Lehrern begegnet und musste dabei lernen, die Spreu vom Weizen zu trennen. Über ihre diesbezüglichen Einsichten schreibt sie hier. Im November wird Sabrina Fox erstmals eine Abendgruppe in Hamburg anbieten, die dann in unregelmäßigen Abständen stattfinden wird. Sie möchte die Teilnehmenden einladen, sich in entspannter Atmosphäre über spirituelle Themen auszutauschen. Persönliche Fragen dürfen gerne mitgebracht werden

Von Sabrina Fox

## Vor-Sicht – Zwölf Regeln für einen achtsamen Umgang mit den spirituellen Angeboten

Jeder von uns ist gelegentlich dankbar, dass wir das eine oder andere Mal vorsichtig gewesen sind. Das heißt nicht, dass wir die Begeisterung aufgeben sollen oder unseren Mut für Neues. Es bedeutet nur, dass wir nicht alles blind glauben sollen, was sich da vor uns aufbaut oder sich uns anbietet. Ein spirituelles Leben ist immer ein aufmerksames Leben. Wir entscheiden, was für uns richtig ist und vor allen Dingen, ob es unser Herz auf, statt zu macht. Wenn wir aufmerksam sind, achten wir darauf, was wir „vor“ der „Sicht“ erkennen können, um so gelegentliche schmerzliche Erfahrungen vorher schon abzuwenden. (...)

### Vor-Sicht: Die 14 Regeln der Achtsamkeit

- 1. Macht das mein Herz auf oder geht es dabei zu?** Jeder spirituelle Rat, der mir Angst macht, hat nach meiner Erfahrung nur wenig Wert.
- 2. Versprechen** Wenn großartige Versprechen gegeben werden, die nicht eingehalten werden können. Zum Beispiel: „Sie werden nie wieder Probleme haben.“ – „Damit kommt Ihr Mann bestimmt zurück.“ – „Jede Krankheit wird besiegt.“
- 3. Teuer** Natürlich sollen auch spirituelle Berater Geld verdienen, allerdings muss es im Rahmen bleiben.
- 4. Abhängigkeiten** Wenn Sie tägliche oder wöchentliche Beratung brauchen, keine Entscheidung mehr alleine treffen und falls doch, dann auch nur im Sinne des Beraters, dann ist eine Abhängigkeit entstanden.
- 5. Distanzieren von Freunden oder Familie** Wenn man Ihnen mehr oder weniger bestimmt vorschlägt, sich von Ihrer Familie oder von Ihren Freunden zu trennen, dann nehmen Sie bitte Ihr Meditationskissen und verschwinden Sie so schnell, wie Sie gekommen sind. Hier geht es ausschließlich um Kontrolle.
- 6. Anbetung** Ich bin immer wieder erstaunt über selbst erklärte „erleuchtete MeisterInnen“. Wer kann das wohl von sich selbst sagen? Da gibt es keine Krise? Keine Bescheidenheit? Keine Frage? Keine Demut?



Sabrina Fox: Nicht die Verantwortung für das eigene Leben abgeben

Häufig wird jedes noch so kleine Erlebnis großartig ausgeschmückt, um die Bedeutung des eigenen spirituellen Erwachens darzustellen, und dies wird nicht selten mit Jesus oder Maria gleichgestellt. Meine wunderbaren LehrerInnen haben sich nie als „erleuchtete MeisterInnen“ dargestellt. Es wäre ihnen zutiefst peinlich gewesen.

- 7. Plattitüden** Wenn Ihre Fragen nicht wirklich beantwortet werden, sondern mit solchen Floskeln wie „Wir sind alle eins“ – oder „Atme durch dein Herz und wir erschaffen Weltfrieden“ abgespeist werden. Selbst bei näherem Nachfragen wird man dann noch so behandelt, als ob man einfach „noch nicht so weit ist“ oder „nicht genug Vertrauen hat“. Ja, Gott sei Dank!
- 8. Rigidität** Klare Regeln und viele Verbote bestimmen das spirituelle Leben und neugieriges Nachfragen ist

nicht erwünscht. Dabei wird mit Druck vermittelt, keine anderen Bücher mehr zu lesen und auch sonst keine anderen Informationen aufzunehmen, außer denen des Beraters oder der Gruppe. Alle nicht „Eingeweihten“ sind im Jenseits verloren.

- 9. Hierarchien** Wenn sich eine spirituelle Organisation darauf aufbaut, dass man von unten nach oben durch teure und angebliche extrem wichtige Kurse kommt, entsteht folgende Situation: Die, die unten auf der Hierarchieleiter stehen, fühlen sich dumm und schwach und setzen sich einem extremen Druck und häufig großer finanzieller Belastung aus, um nach oben zu kommen. Die, die schon oben sind, schauen nicht selten arrogant auf die Herab, die eben noch nicht so weit sind.
- 10. Neue „Kunden“ mitbringen** Wenn Sie neue Mitglieder mitbringen müssen, damit „die Welt gerettet wird“ oder sonst irgendetwas „weitergeht“, wird auch hier Druck ausgeübt. Ähnlich den Kettenbriefen, die ich wegen der unterschwelligsten Drohung „wenn du das nicht machst, dann wirst du schon sehen, was du davon hast“ nicht weiterschicke.
- 11. Gechannelte Informationen** Nicht alles, was da unter dem Mantel „die Engel sagen mir“, mag von den Engeln kommen. Wer in Trance geht, um spirituelle Wahrheiten zu erfahren, hat immer noch seinen eigenen Filter, seine guten und schlechten Tage. Jede Information sollte im eigenen Gebet überprüft werden, und das bedeutet: Fühlt sich das für mich stimmig an oder nicht?
- 12. Rat** Selbst die besten spirituellen Ratgeber haben ihre schwächeren Stunden. Nur weil die letzten zehn Mal etwas sehr viel Sinn gemacht hat, muss es das nächste Mal nicht auch so sein. Jede Information – wirklich jede! – muss durch den eigenen Verstand, die eigene Intuition und das eigene Gebet überprüft werden.
- 13. Pausen** Es ist notwendig, häufiger Pausen im spirituellen Lernen zu machen, um auch Zeit zu haben, das Gelernte umzusetzen. Wenn man von einem Kurs in den anderen geschleust werden soll, hat man zu wenig Zeit, das Gelernte zu verdauen.
- 14. Ergebnis** Wenn ein spirituelles Training nach einer Weile das Leben nicht verbessert, dann scheint dieser spezielle Aspekt uns nicht zu nützen. Ich schreibe deshalb so vage über „eine Weile“, weil natürlich alles seine Zeit braucht. Wenn wir unsere Erkenntnisse und damit auch unser Benehmen verändern, dann verändert sich auch unsere Umwelt – aber eben nicht gleich morgen. Wenn also langfristiger unser Leben dadurch nicht glücklicher und einfacher wird, dann sollte man das Training wechseln.

© Sabrina Fox

**SABRINA FOX: „Im Gespräch mit Sabrina Fox“ • Offene Abendgruppe mit Fragen, Antworten und Ritualen, 5. November 2007, 19-21.30 Uhr • Teilnehmerbeitrag 25 Euro • Ort, Information und Anmeldung (die Teilnehmerzahl ist auf 40 begrenzt): Wrage Seminar Center, Schlüterstraße 4, 20146 Hamburg, Telefon 41 32 97-15, E-Mail [seminarservice@wrage.de](mailto:seminarservice@wrage.de), [www.wrage.de](http://www.wrage.de)**