



# Spirit of WE

## Leitfaden



Nur im Gemeinsamen, in dem alle Menschen und Wesen vereint sind, liegt die Kraft, mit der wir eine Antwort geben können auf das, was gebraucht wird.

*„Spirit of WE bietet einen praktikablen Weg, um die Menschheit auf einen nachhaltigen Pfad zu bringen, indem es diejenigen, die sich selbst als spirituell betrachten, dazu aufruft, zu entdecken, wie sie dabei eine wichtige Rolle spielen können.“*

*Aus dem Buch „Spirit of WE - World Problems, Spiritual Solutions“  
Stéphano Sabetti - Gründer von Spirit of WE e.V.*

## **SPIRIT OF WE e.V.**

Das Anliegen des Vereins Spirit of WE e.V. ist es, durch einen Leitfaden gangbare Wege für ein Zusammenkommen aufzuzeigen und alle Menschen einzuladen, eine globale Gemeinschaft zu gestalten.

Der folgende Leitfaden basiert auf einem Vortrag von Stéphane Sabetti, den er auf dem Kongress Heiligenfeld 2015 gehalten hat, und auf seiner spirituellen Arbeit.

Wir wünschen uns, durch den Leitfaden mit gleichgesinnten Menschen in Kontakt zu kommen und im Sinne des Spirit of WE Perspektiven zu entwickeln und konkrete Projekte auf den Weg zu bringen und zu unterstützen.

## **EINFÜHRUNG**

In einer chaotischen Welt wie der heutigen werden uns unsere Probleme brennend bewusst. Es wird für das Überleben auf diesem schönen Planeten von größter Wichtigkeit sein, wie wir im weltweiten Miteinander zu einem gemeinsamen WIR kommen, das sich auf den verschiedensten Ebenen ausdrückt.

Nur im Gemeinsamen, in dem alle Menschen und Wesen vereint sind, liegt die Kraft, mit der wir eine Antwort geben können auf das, was gebraucht wird. Gebraucht wird das mutige gemeinsame Experiment, die Wahrheit unserer tiefen, spirituellen Verbundenheit durch deren Verwirklichung zu wagen. Diese (R)Evolution ist die Rückkehr zur Liebe zu uns selbst und all jenen, mit denen wir den Planeten teilen.

**DANKE!**

Bärbel  
Christel  
Christiane  
Christina  
Christine  
Joachim  
Lioba  
Susanna  
Thomas  
Stéphano

## LEITFADEN

Mit dem Wir-Bewusstsein eröffnet sich uns ein neuer Blick auf die Weltsituation, der Lösungen für die globalen Probleme beinhaltet.

### **Fragen wir uns zuerst:**

Was ist die Welt? Was ist erforderlich, um die Probleme der Welt zu lösen?

Wir leben alle jetzt auf dieser Erde, die aus ihrer Balance zu geraten droht. Die riesigen Herausforderungen, vor denen wir stehen, sind unsere gemeinsame Aufgabe. Sie zu bewältigen, kann nur gelingen, wenn wir zusammenarbeiten.

So schlimm allerdings die Dinge im Außen erscheinen: es gibt gleichzeitig etwas anderes unter der Oberfläche, das von Konflikten nicht berührt ist, das frei ist von Leid, vom Schmerz und vom Ich - diesem Ich, das dem tieferen Verstehen so oft im Wege steht.

Dazu müssen wir auf einer persönlichen und kollektiven Ebene folgende Fragen betrachten:

- was ist ein Problem und was muss ich anschauen,
- wie hängen Probleme mit dem ICH und WIR zusammen,
- wie kann sich eine Lösung entwickeln,
- was sind die spirituellen Herausforderungen,
- wie verstärkt sich unser WIR Bewusstsein.

### **Was ist ein Problem und was muss ich anschauen?**

Zunächst erscheint es seltsam zu fragen, ob und warum ich Probleme brauche. Jedoch bei näherer Betrachtung bemerken wir oftmals, dass eine Veränderung und ein Entwicklungsschritt anstehen, die ich nicht mitgehen will. Also ist das Problem in Wirklichkeit:

- a. eine Pause in der Weiterentwicklung, eine Unterbrechung, ein Anhalten, das ich benutze, um nicht die spirituelle Person zu sein, die ich eigentlich bin.
- b. eine Chance, innezuhalten und genau hinzuschauen, um zu erkennen und zu lernen, worin wir uns vom Leben entfernt bzw. entfremdet haben.

Könnte es sein, dass wir Angst haben, kein Problem zu haben, weil:

- uns die Problem-Orientierung einen Fokus gibt?
- wir uns nicht konkret verändern und entwickeln wollen?

Das heißt, wir kreisen ständig um Probleme, die wir selbst geschaffen haben. Damit ist das Ego beschäftigt und wird auf diese Weise aufrechterhalten. Wir brauchen Probleme, um unser Ego zu nähren.

Ferner spalten wir Konflikte oft von uns ab, und sehen sie dann im Außen. So betrachtet ist ein Konflikt nicht etwas, was (nur) im Außen geschieht. Er ist da, damit wir (ein)sehen und verstehen, dass das Problem mit uns resonant und gleichzeitig die Lösung in uns zu finden ist.

### **Wie hängen Probleme und deren Lösung mit dem ICH und WIR zusammen?**

Um zu einem gesunden WIR zu kommen, müssen wir uns anschauen, was das ICH ist. Die Basis des WIR ist nicht einfach, unsere ICH-Interessen zu ignorieren und unsere persönliche Entwicklung zu überspringen, sondern ein Verständnis dessen, was das ICH ist und dieses auszudehnen in das WIR.

Das ICH hat ein begrenztes Bewusstsein. Deshalb sprechen viele Religionen und spirituelle Gemeinschaften von der Notwendigkeit, das ICH zu töten. Es dient jedoch biologischen und psychologischen Notwendigkeiten und ist eine Zusammenfassung von Vergangenheit und Zukunft in Form von Erinnerungen, Verhaltensweisen, Gedanken und Projektionen. Immer wenn du „ICH“ sagst, kommt all dies zusammen.

### **Dabei ist das ICH nicht das Problem**

Viele von uns wurden darin trainiert, über alles nachzudenken, mit dem ICH in der Mitte der Probleme. Meist ist dies die Art und Weise, wie wir Probleme lösen wollen.

Mentale Prozesse neigen jedoch dazu, rational und intellektuell, künstlich und abgehoben, kontrollierend und vom Fühlen abgeschnitten zu sein. Häufig identifizieren wir uns mit diesen Gedanken und deren Inhalten.

Verständlicherweise haben wir Angst, diese Gedanken und Inhalte loszulassen. Gleichzeitig fühlen und wissen wir: etwas muss sterben.

## **Freiheit von persönlicher Verhaftung**

Das ICH ist wie ein Esel, der uns bis zu einem Punkt in unserem Leben getragen hat. Es war nützlich, um zu überleben. Aber diese Überlebensorientierung kann genau der Teil in uns sein, der uns nun von dem spirituellen Prozess zum WIR (Spirit of WE) abhält.

Auf einer tieferen Ebene müssen wir uns also fragen, ob es eine Angst gibt, unser ICH hinzugeben und im Herzen zu fühlen, wer wir essentiell sind. Wenn wir dies fühlen und erfahren, brauchen wir an nichts mehr festzuhalten. Die Verhaftung an unsere persönliche Sicht und dessen Inhalte löst sich auf. Freies Denken tritt anstelle von gebundenem.

Diese Erfahrung bringt ein Gewahrsein von Raum, das uns die tiefe Verbindung zu unserem Selbst und zu anderen fühlen lässt, und unser menschliches Mitgefühl miteinschließt als Basis des Spirit of WE.

Deshalb empfehlen wir, zwischen dem „selbstsüchtigen Ich“, dem Teil, der trennend, besonders, isoliert oder abhängig von anderen Menschen ist, und dem Teil, der sich hingibt und den wir „dienendes Ich“ nennen, zu unterscheiden.

Es ist das dienende Ich, welches sagt: „Ich brauche einen Schluck Wasser, lass mich gehen und es holen.“ Du lehnt das ICH nicht ab und kannst es benützen, wenn du es brauchst. Es ist ein nützlicher Teil von dir selbst und nicht notwendig, ihn zu eliminieren.

Diese dienende Qualität ist erforderlich für gemeinsame Lösungen – auch die der Weltprobleme. Diese Probleme, die einen kollektiven Prozess der Menschheit darstellen, nehmen wir nicht als persönliche Last auf uns. Wir sehen sie als Herausforderung, für die wir Verantwortung übernehmen.

## **WORAUS BESTEHT DIESE HERAUSFORDERUNG?**

### **Bereitschaft zu persönlicher Veränderung**

Für die Entfaltung des Spirit of WE ist es notwendig, den Fokus von den Gedanken auf die Gefühle zu richten, vom Kopf zum Herzen zu sinken.

Zusätzlich empfehlen wir, uns der Verbindung von Herz und Hara, einem Energiezentrum im Bauch, bewusst zu sein. Das Herz erlaubt uns, offen zu bleiben, und das Hara hält uns geschützt, klar und organisiert.

Beide Energiezentren sind wichtig für eine liebende Präsenz – ein Leben aus dem Herzen hier und jetzt. Du fragst: Wie kann ich heute hilfreich sein? Was braucht mein Partner, Nachbar oder meine Kollegin? Was braucht die Welt heute von mir? Nach einer Weile ist das egoistische Ich nicht länger im Fokus.

### **Ein Leben in Freiheit und Verantwortung**

Das bedeutet, bewusst in dieser Welt zu leben, nicht aber von den Konflikten dieser Welt bestimmt zu sein. Das Lernen liegt darin, dass wir den Sinn und die Botschaften von Problemen verstehen, sie akzeptieren und kreative Lösungen finden. Wir erkennen, was wir verändern können, wenigstens in uns selbst und vielleicht auch in der Welt.

Wir fühlen mit und verstehen Not, Elend und Schmerz vieler Menschen, Tiere und der Natur, aber verinnerlichen diesen Schmerz nicht. Wir halten ihn nicht fest, identifizieren uns nicht mit dem Leid. Wir empfinden Empathie und stellen die Frage: „was ist die spirituelle Herausforderung dieser Probleme?“

### **Die Fähigkeit, mehrere Ebenen gleichzeitig wahrzunehmen.**

Wir erleben oft „gegensätzliche Dynamiken“ (sog. Contramix), was so viel bedeutet wie: scheinbar Gegensätzlichem zu erlauben, dass es gleichzeitig miteinander da sein kann. Z.B. kann ich einen schwierigen Tag in meiner Beziehung haben und dennoch Frieden spüren. Dabei kann jedes Problem als Möglichkeit dienen, um sich wieder durch eine Erforschung und Klärung mit der essentiellen Ebene zu verbinden.



## **Die Bereitschaft, im Laufe einer spirituellen Entwicklung vieles loszulassen:**

- den Glauben von mir als einem festen und isolierten menschlichen Wesen
- die Angst vor dem Schmelzen und Auflösen
- den Widerstand, auf einer tiefen Ebene wirklich zusammen zu kommen und vereint zu sein.

Kann es sein, dass die Angst nicht nur vor dem Schmelzen besteht, sondern auch vor dem, was danach kommt? Wir nennen die Angst „ganz zu sein“, „eins mit der Ganzheit zu sein“, Holophobie.

Sind wir bereit, diesen Frieden, das Licht und die Energie nach diesem „Sterbeprozess“ zu erfahren? Sind wir bereit, unseren Schmerz, unsere Probleme, Vorstellungen und Erinnerungen aufzugeben?

## **Ganzheit als Fokus im Leben zu akzeptieren.**

Das Schlüsselwort dieser Herausforderung ist „Resonanz“. Wir nehmen auf verschiedenen Ebenen wahr, was resonant und stimmig ist. Es gibt eine Weisheit, tiefer als diese physische Welt, tiefer als dieser Körper, die genau weiß, was wahr, ehrlich, ganz und friedvoll ist.

## **SPIRIT OF WE – EIN FELD VON BEWUSSTSEIN**

Was heißt das konkret? Das kontinuierliche Praktizieren von Hingabe, essentieller Spiritualität, Heartfulness und spiritueller Verbindlichkeit verstärkt das Feld des WIR-Bewusstseins.

### **Hingabe**

Hingabe bedeutet, sich einem inneren Prozess vollkommen zu überlassen. Gleichzeitig bedeutet es auch, dass du bereit bist, mutig zu verändern, was du verändern kannst, zu akzeptieren, was du momentan nicht verändern kannst, und weise genug bist, den Unterschied zu erkennen. (nach Reinhold Nibuhr). Nach einer Weile des Praktizierens beginnst du zu fühlen, was zu tun ist.

Wenn du zum Beispiel eine Veränderung erzwingen willst, immer wieder gegen einen Widerstand rennst, dann frage dich: "Ist dies der richtige Weg oder die richtige Art und Weise?"

### **Essenzielle Spiritualität**

Essenzielle Spiritualität ist eine Spiritualität, die fragt, was wesentlich ist.

#### *Der Körper als Botschaft*

Essenzielle Spiritualität bezieht den Körper als wichtiges Medium ein, um Resonanzen auf allen Ebenen zu spüren. Der Körper ist ein Signal-Geber, der Lebensbotschaften vermittelt. Dazu brauchst du einen aktiven und vitalen Körper – wobei das nicht alles ist.

#### *Unsere Essenz ist Raum.*

Wir spüren sie nicht sehr oft. Doch manchmal in der Liebe, in völliger Hingabe fühlen wir Raum, unsere Essenz. Es gibt keine Trennung mehr.

Unter den Problemen, mit denen wir uns beschäftigen, auch den Weltproblemen, befindet sich eine andere Realität. Die Erfahrung von Raum ermöglicht uns, diese Realität wahrzunehmen. Wenn wir uns dem öffnen, erleben wir uns verbunden – das WIR entsteht.

## **Heartfulness**

Heartfulness stellt das Herz in den Mittelpunkt des Lebens. Es ist das tiefe Gefühl eines offenen Herzens – der Ausdruck unserer spirituellen Natur: menschlich, berührend und einfach.

Wir akzeptieren, wer wir als Menschen sind. In Verbindung zum Herzen wachsen wir über unsere Person hinaus und entwickeln unser volles Potenzial. Wir erfahren uns auf natürliche Weise als liebevoll und behutsam, gleichwohl kraftvoll, stabil und erfüllt.

Durch alltägliche Herzlichkeit und Mitgefühl erfahren wir, was unsere Mitmenschen und die Welt wirklich brauchen. Indem wir unsere innere Wärme und Verbundenheit finden, werden wir zur Brücke, die vielen Menschen helfen kann, auch ihren Weg zu finden.

## **Verbindlichkeit einer spirituellen globalen Gemeinschaft**

Es ist Zeit für einen Pakt – ein Übereinkommen zu einem gemeinsamen Zweck. Ein Feld von bewussten Menschen, die den Geist von WIR teilen und vereinbaren, der Welt auf vielfältige Weise zu dienen.

Ein moderner Pakt würde jeden in der Welt ohne Ausnahme einbeziehen, - alle Glaubensrichtungen, die Ausgeschlossenen und Vergessenen. Ein Verständnis des universellen Einsseins ist der große Schirm, unter dem wir alle respektvoll zusammenleben.

Um voranzukommen, müssen wir erkennen, dass wir inmitten einer großartigen Vielfalt von Kulturen und Lebensformen eine Menschheitsfamilie und eine Erdengemeinschaft mit einem gemeinsamen Schicksal sind. Wir geben uns erneut eine Chance, über unser persönliches Überleben hinauszuwachsen und zu erblühen.

**Wir hätten alle ein gutes Leben und würden anderen, so gut wir können, in ihrem Leben helfen – eine globale Gemeinschaft des Spirit of WE.**

*„Das egoistische Ich ist ein Dinosaurier  
auf dem Weg zum Aussterben.“*



## **Spirit of WE e.V.**

*Gemeinnütziger Verein zur Förderung sozialer, humanitärer  
und zukunftsweisender Entwicklungen*

### **Vorstand:**

Joachim Armbruster, Thomas Fleck

Nigerstraße 4  
81675 München

Tel. 0171-3847046  
info@spirit-of-we.org  
www.spirit-of-we.org