

*For our Everyday Spirituality Mobile
(feed back in La Garde 2016)*

*Für unser Alltags-Frömmigkeits-Mobile
(als feed back in La Garde 2016)*

How do I define «Everyday Spirituality» for me ?

1. *As a word, a sentence, or a paragraph
(on the bigger square piece of paper)*
2. *In terms of the why, what and how :*
 - 2.1. **Why:** *Why is it important for me to think about everyday spirituality? (on the round piece of paper)*
 - 2.2. **What:** *What is it that I want to achieve by living a life full of everyday spirituality? (on the smaller square piece of paper)*
 - 2.3. **How:** *How do I want to go about this? What are the attitudes and actions to which I want to give priority? (on the star-formed piece of paper)*

1. How do I define Everyday Spirituality for me - as a word, a sentence or a paragraph?

Everyday Spirituality for me is the point or space, where the spiritual world touches and dances with the material world and healing takes place. This is our destination

Everyday Spirituality should reflect the complete coherence between one's beliefs, values and actions in a spirit of service, aiming for complete selflessness

Everyday Spirituality is for me the path to become who I really am

Everyday Spirituality is the expression of one's inner soul in connection with the divine, and trying to apply it to everyday life

For me, "Everyday Spirituality" is the chance to bring my ideals in with my factual handling

Experiencing God's presence in all encounters in doing and letting, in speaking and listening

Everyday Spirituality for me is what I think, do and say in my efforts to best use my time and talents to fulfil my life's mission of helping myself and others heal through communicate, in all of its forms

2.1. WHY is it important for me to think about Everyday Spirituality?

Life is too precious as to waste it in unconsciousness

It is a matter of health, as basic as brushing your teeth. It is a return to the source, a way to "re-energize" and "reori-

Wie definiere ich «Alltagsspiritualität» für mich

1. Als Wort, Satz oder Abschnitt
(auf dem größeren rechteckigen Papier)
2. Im Blick auf das Warum, Was und Wie:
 - 2.1. **Warum:** Warum ist es für mich wichtig, über Alltagsspiritualität nachzudenken ? (auf dem runden Stück Papier)
 - 2.2. **Was :** Was genau möchte ich damit erreichen, dass ich ein Leben führe, welches aus einer Alltagsspiritualität lebt ? (auf dem kleineren rechteckigen Papier)
 - 2.3. **Wie:** Wie will ich das anpacken? Welchen Einstellungen und Handlungen will ich Vorrang geben ? (auf dem sternförmigen Stück Papier)

1. Wie definieren ich «Alltagsspiritualität» für mich als Wort, Satz oder Abschnitt?

Alltagsspiritualität ist für mich der Punkt oder Raum, in dem die geistliche Welt die materielle Welt berührt und mit ihr tanzt, und wo Heilung geschieht. Das ist unsere Bestimmung

Spiritualität im Alltag sollte die gesamte gegenseitige Abhängigkeit und Zusammengehörigkeit von eigenem Glauben, den Werten und den Handlungen reflektieren - in einem Geist des Dienens mit dem Ziel völliger Selbstlosigkeit

Alltagsspiritualität ist für mich der Weg, auf dem ich der werde, der ich in Wahrheit bin

Spiritualität im Alltag ist Ausdruck meiner innersten Seele in Verbindung mit dem Göttlichen und der Versuch, dies auf meinen Alltag anzuwenden

Für mich ist «Alltagsspiritualität» die Gelegenheit, meine Ideale in mein tatsächliches Handeln einzubringen

Gottes Gegenwart in allen Begegnungen erleben: im Tun und Lassen wie im Reden und Zuhören

Für mich ist alltägliche Spiritualität alles was ich denke, tue und sage, wenn ich mich darum bemühe, meine Zeit und meine Fähigkeiten auf die beste Weise zu gebrauchen, um die Mission meines Lebens zu erfüllen, nämlich mir wie anderen zur Heilung zu verhelfen - durch Kommunikation in allen ihren Formen

2.1. WARUM ist es für mich wichtig, über Alltagsspiritualität nachzudenken ?

Das Leben ist mir zu kostbar, als dass ich es in Gedankenlosigkeit verschwende

Sie ist eine Frage der Gesundheit, so wichtig wie Zähneputzen. Es geht um die Rückkehr zur Quelle, um einen Weg, Energie

ent" our daily life

It is important for me to think about Everyday Spirituality because I only have a limited time to fulfil my mission in this life and I do not want to waste it. Time like Life is so very precious in its potential for growth

It allows us to live fully and make the most of our inner potential; it is a source of inner peace and happiness

To fulfil God's purpose by refining my character and contributing to an ever-advancing education

Every days life is often too fast for accompanying my handling with contemplation; so I need space and exchange to concentrate on it

To experience oneness and fulfillment rather than fragmentation and alienation from myself

It is the cause of all being

2.2. What is it that I want to achieve by living a life full of Everyday Spirituality?

I want the synchronicity of mind, body and soul of me, of nature and of everybody to take place

«Être plus» - Be closer to my wife, family, friends, colleagues and God

Be a better person, overcome my demons and fears

I want a rich experience of greater understanding for myself and for others. I would like to feel that because of my life the world has experienced a little more joy and love than it would have without me

To be open and connected to my inner self, to be open and connected to the world - on my terms, and to be guided, in all my thinking and actions, by compassion for and harmony with nature and life

Living the full reality, being connected with oneself and everything around us; and benefitting from this source of energy and happiness

To reflect spirituality in my relationships, my activities and my writing

*It is necessary to find in each moment my place in the interdependent creatures of the world
I want to achieve to be in a more healthful contact with myself, my next and the world under the question: what is really good for us?*

und Orientierung zurückzugewinnen

Für mich ist es wichtig, über alltägliche Frömmigkeit nachzudenken, weil ich nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung habe, um meine Mission in diesem Leben zu erfüllen, und die will ich nicht vergeuden. Wie die Zeit so ist auch das Leben mit seinem Wachstumspotential überaus kostbar

Sie erlaubt es, uns in der ganzen Fülle auszuleben und das Beste aus unseren inneren Möglichkeiten zu machen ; sie ist eine Quelle des inneren Friedens und der Freude

Ich möchte Gottes Absicht erfüllen, indem ich meinen Charakter verfeinere und meinen Beitrag zu einer immer weiter fortschreitenden Bildung leiste

Dafür, dass ich meine Handlungen kontemplativ verrichten kann, verläuft das tägliche Leben normalerweise zu schnell ; also brauche ich Raum und Austausch, um mich darauf zu konzentrieren

Weil ich lieber Einssein und Erfüllung erleben möchte als Zersplitterung und Selbstentfremdung

Weil das der Grund allen Seins ist

2.2. Was genau möchte ich mit einem Leben aus Alltagsspiritualität erreichen?

Mir geht es darum, dass sich mein Geist, mein Körper und meine Seele sowie die Natur und jedermann miteinander synchronisieren

«Mehr sein» - näher an meiner Frau, meiner Familie, meinen Freunden, meinen Kollegen und an Gott sein

Ein besser Mensch sein, meine Dämonen und meine Ängste überwinden

Ich möchte eine reiche Erfahrung größeren Verstehens meiner selbst und anderer machen. Ich würde gerne merken, dass die Welt aufgrund meines Lebens ein wenig mehr Freude und Liebe erlebt als ohne mich

Ich möchte offen und verbunden sein mit meinem inneren Selbst, um offen und verbunden zu sein mit der Welt soweit sie mich betrifft, und in all meinem Denken und Handeln durch Mitgefühl geleitet sein mit dem Ziel einer Harmonie mit der Natur und dem Leben

Die gesamte Wirklichkeit leben, mit mir selbst und allem um uns herum verbunden sein; und: aus dieser Energie- und Freudenquelle Nutzen ziehen

In meinen Beziehungen, meinen Unternehmungen und meinem Schreiben soll sich Spiritualität widerspiegeln

In jedem Augenblick muss ich innerhalb einer Welt, in der alles voneinander abhängt, meinen Platz finden
Ich möchte in eine gesündere Berührung mit mir selbst kommen, mit meinem Nächsten und mit der Welt - und zwar unter der Frage: Was ist in Wahrheit gut für uns?

2.3. How do I want to go about this?
What are the attitudes and actions to which I want to give priority?

Daily prayer, study and service in a humble attitude of learning

Gratitude

Expression of joy and being a happy person

Time in silence to "taste" god

Contacts with others every day

Meditation

Awareness in actions

Non-violent communication

In the love and life with singing and music

Inspirations by the holy teachers

Dancing

Letting come, letting go

Dancing in and with divine light

Overcoming and moving forward

Giving and sharing our inner energy

Moments of calm, reflection and recognition

Channelling love and light

Care for one's own body and soul

Energy and commitment

To love and accept myself

to love and accept others

to be of help where I can

to include the excluded

to share what I have

to think globally and act locally

to know that I am good enough

slow down

2.3 Wie will ich das anpacken? Welchen Einstellungen und Handlungen will ich Vorrang geben?

Täglich in bescheidener Weise beten, üben und dienen

Dankbarkeit

Aus Freude, und indem ich ein fröhlicher Mensch bin

Zeit in Stille verbringen, um Gott zu «schmecken»

Jeden Tag in Kontakt mit anderen sein

Meditation

Achtsamkeit im Handeln

Gewaltlose Kommunikation

Durch Singen und Musik das Lieben und Leben beflügeln

Inspiration suchen bei den heiligen Lehrern

Tanzen

Kommen lassen, gehen lassen

Tanzen in und mit göttlichem Licht

Bewältigen und vorwärts schreiten

Unsere innere Energie einsetzen und teilen

Momente der Ruhe, der Besinnung und des Eingestehens

Liebe und Licht verbreiten

Für den eigenen Körper und die eigene Seele sorgen

Energie und Engagement

Mich selbst lieben und annehmen

Andere Lieben und annehmen

Helfen wo immer man kann

Auch das Ausgeschlossene einbeziehen

Teilen was ich habe

Global denken und lokal handeln

Wissen, dass ich gut genug bin

Sich verlangsamen

<i>hearing instead of speaking</i>	Mehr zuhören als sprechen
<i>more asking than answering</i>	Mehr fragen als Antworten
<i>expecting the surprise</i>	Die Überraschung erwarten
<i>trying to discover the spirituality of simple songs, give them space in daily life and listen to the melodies of my neighbour-creatures</i>	Die Spiritualität einfacher Lieder entdecken ; ihnen Raum geben im täglichen Leben; auf die Melodien meiner Mit-Geschöpfe hören
<i>develop the fullness of my senses, within and beyond my rationality</i>	Mitten in meiner Rationalität - und jenseits von ihr - die Fülle meiner Sinne entfalten
<i>see with my heart</i>	Mit meinem Herzen sehen
<i>make space for awe, beauty and the sacred</i>	Raum schaffen für Mitgefühl, Schönheit und das Heilige
<i>silence, prayers and meditation</i>	Stille, gebet und Meditation
<i>being in nature</i>	In Natur sein
GRATITUDE	DANKBARKEIT