

Marion Küstenmacher



WO DIE SEELE ATEM HOLT

52 Impulse aus der Mystik
für mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Wachheit

IRISIANA

1 EIN-BILDEN

Vom Innehalten und Wahrnehmen

1. Vertraue dem Weg des Geistes.
2. Wende dich dem Alltäglichen zu.
3. Verstehe deinen Körper als Instrument des Geistes.
4. Schule deine fünf Sinne.
5. Ehre die Natur als freundliche Lehrmeisterin.
6. Schau auf das Kleine und auf das Große.
7. Lerne, wieder zu staunen.
8. Erlerne die Achtsamkeit.
9. Verbinde dich mit deinem Atem.
10. Finde dein Mantra.
11. Verweile im gegenwärtigen Augenblick.
12. Lerne, nichts zu tun.

2 AUS-BILDEN

Vom Üben und Wachwerden

13. Wende dich nach innen.
14. Lausche auf die Stimme des Herzens.
15. Mach dich empfänglich.
16. Wach auf. Wach auf. Wach auf!
17. Übe dich im Schweigen.
18. Halte Ausschau nach spirituellen Gefährten.
19. Erkenne deinen Schatten.
20. Meide die Gewalt und was anderen schadet.
21. Verurteile weder dich noch andere.
22. Scheue dich nicht vor Einsamkeit.
23. Entwickle Ausdauer.
24. Folge deiner Sehnsucht.

3 ENT-BILDEN

Vom Loslassen und Freiwerden

25. Halte nichts fest. Lass los, was dich bindet.
26. Wohne in der Stille.
27. Nimm deine Armut an. Werde leer.
28. Wende dich dem Nichts zu.
29. Nimm an, was dir an Leid zugemessen wird.
30. Verliere nicht den Mut.
31. Verwandle dich in der Dunkelheit.
32. Wärme dich am Trost der Heiligen.
33. Finde zum Raum hinter den Gegensätzen.
34. Werde eins mit dem Einen.
35. Tanze in der Liebe.
36. Segne, was dir begegnet.
37. Hüte dich vor dem Stolz.
38. Sei dankbar in allen Dingen.

4 ÜBER-BILDEN

Vom Wachsen und Reifen

39. Sei klar und eindeutig.
40. Breite Frieden um dich aus.
41. Praktiziere Verbundenheit.
42. Verkörpere Mitgefühl.
43. Drücke Freude und Mitfreude aus.
44. Lass dich von Sanftheit durchdringen.
45. Finde zu deinem Dienst.
46. Zeige dich freigebig.
47. Suche den offenen Horizont.
48. Wähle das Universum zu deiner Heimat.
49. Vermehre die Schönheit.
50. Liebe alle Menschen.
51. Bitte weiter um ein reines Herz.
52. Werde selbst zum Licht.

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Wo die Seele Atem holt“ heißt dieser Mystik-Begleiter durch 52 Wochen. Sein Titel wurde inspiriert von einem Wort des jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber: „Mystik ist das Grenzgebiet des Glaubens, in dem die Seele Atem holt zwischen Wort und Wort.“ Ich hoffe, Sie spüren die Verlockung, die in diesen Worten steckt und bekommen Lust, dieses weite Feld der Mystik selbst zu erforschen.

Mit der Mystik betreten Sie das Hoheitsgebiet Ihrer Seele. Es geht um Ihre ureigene Sehnsucht, um die feinen Suchbewegungen Ihrer Seele nach dem Göttlichen, dem geheimnisvollen Urgrund allen Daseins in Ihnen und um Sie herum. Im Hebräischen, der Sprache Bubers und des Alten Testaments, heißt die Seele „näfäsch“. Dieses Wort bedeutet zugleich auch noch Leben, Mensch, Gemüt und Atem. Bewusstes Atmen und seelische Prozesse gehören zusammen. Wenn Ihr Atem frei in Sie hineinfließt und Sie durchströmt, kann Ihre Seele aufatmen. Getragen vom Atem schwingt sie sich auf, kommt in Resonanz mit ihrer eigenen Weite und öffnet sich der unendlichen Wirklichkeit, die wir Gott nennen.

Starten Sie damit einfach da, wo Sie gerade stehen. Da „wo man ein wahres Leben lebt“, beginnt jede mystische Reise, betonte Martin Buber und fügte hinzu: „Jeder Mensch kann von seinem Punkt, von seinem Wesen aus zu Gott kommen.“ Buber nannte ihn auch den „archimedischen Punkt“, von dem aus jeder Einzelne die Welt bewegen kann – einfach dadurch, dass er sich selbst wandelt. Noch etwas war für Buber aufgrund seiner Mystikstudien klar: „Alle Menschen haben einen Zugang zu Gott, aber jeder einen anderen.“

Wie Ihr persönlicher Zugang zur grenzenlosen Weite des Bewusstseins aussieht, können nur Sie selbst herausfinden. Das ist das Abenteuer der Mystik. Sie werden aber rasch merken, dass Sie in diesem Grenzgebiet zwischen Religion, Philosophie und Bewusstseinsforschung nicht alleine unterwegs sind. Sie werden auf viele andere spirituelle Individualisten treffen, auch große Mystiker. Diese Pioniere des Geistes sind alle ihren eigenen Weg gegangen. Sie waren ihrer Umgebung und ihrer Zeit oft weit voraus. Sie waren Rebellen und Friedensstifter, Poeten und Liedermacher,

Liebende und soziale Aktivisten. Heute wissen wir auch: Mystiker sind gute Brückenbauer zwischen den verschiedenen spirituellen Richtungen, Konfessionen und Religionen. Sie kommen aus allen möglichen religiösen Traditionen und doch ähneln sich viele ihrer Erfahrungen auf verblüffende Weise. Im Hawaiianischen bedeutet das Wort für Familie, „ohana“, wörtlich „Menschen, die gemeinsam atmen“. So eine weltumspannende spirituelle Familie sind die Mystiker. Ihre Worte und Bilder atmen den gleichen universalen Geist.

Sie alle erzählen, jeder in der Sprache seiner eigenen Tradition, letztlich immer eine einzige große Geschichte: Sie sprechen von einer unstillbaren Sehnsucht nach Tiefe, Wahrhaftigkeit und Sinn, die sie antrieb. Sie spürten die Notwendigkeit, dafür das eigene Innere zu erforschen. Sie zogen sich dafür in die Einsamkeit zurück, gründeten Gemeinschaften oder folgten entschlossen einem Meister. Sie beschrieben ihre Wanderungen durch die Räume der Seele in allen Details. Sie betonten die Bedeutung von Achtsamkeit, Stille, bewusstem Atmen, Loslassen und Leerwerden. Sie schulten ihr Bewusstsein, erlebten inspirierende transformatorische Prozesse und meisterten anstrengende Phasen der Stagnation. Sie schildern

besondere Bewusstseinszustände, Flow-Erlebnisse und Gipfelerfahrungen, die so unbeschreiblich waren, dass sie dafür um Worte ringen oder sogar ganz neue dafür erfinden mussten. Sie versuchten, sich diese Erfahrungen mithilfe ihrer vertrauten Religion zu deuten. Und schließlich sahen sie ihre Hauptaufgabe darin, anderen Menschen zu dienen und der Welt das an Gutem, Wahrem und Schönerem hinzuzufügen, was nur durch sie Wirklichkeit werden konnte.

Sie befinden sich also in bester Gesellschaft, wenn Sie Mystikertexte lesen und meditieren. Ich wünsche Ihnen, dass Ihre „Seele Atem holt zwischen Wort und Wort“ und Ihnen die wunderbaren Worte der Mystikerinnen und Mystiker guttun, die ich für Sie zusammengetragen habe.

Herzlichst, Ihre

Marion Küstenmacher

Warum eigentlich Mystik?

„Mystik ist der Strom, der die Religionen trägt.“ Diese Kurzformel beschreibt gut, dass Mystik viel mehr ist als die Angelegenheit einiger religiöser Ausnahmestellen. Mystik ist die eigentliche Lebensform für alle Menschen mit spirituellem Interesse. Ich nehme an, dass Sie dazu gehören. Sie wollen die Tiefendimension der Religionen nicht nur als intellektuelles oder theologisches Programm begreifen. Sie wollen Gott, das Unendliche, das Eine in Allem nicht nur vom Hörensagen kennen, sondern auch selbst erfahren. Sie sind neugierig auf das Leben, stehen mit beiden Beinen auf der Erde und tragen trotzdem eine unstillbare Sehnsucht in sich. Vielleicht geht es Ihnen wie den Sufis, den Mystikern der Liebe im Islam. Sie spüren, dass Ihr Herz zum Ursprung der Liebe zurückkehren will, zu dem Urgrund, der Gott heißt und aus dem alles entsteht. Sie wissen, dass Sie ein verborgenes Leben mit Gott in sich tragen – ganz gleich welchen Namen Sie ihm auch geben möchten. Für Sie stimmt, was Gershom Sholem, Erforscher der jüdischen Mystik, sagt: „Mystik ist Religion in ihrer innerlichsten, tiefsten und lebendigsten Form.“ Für Sie findet Mystik nicht irgendwo in schwindelerregenden Höhen statt, sondern mitten in Ihrer persönlichen Existenz und in

Ihrem konkreten, alltäglichen Leben. Genau für Sie ist dieser Mystik-Begleiter gedacht.

Welche Weisheitstraditionen wurden berücksichtigt?

Hier sprechen vor allem die Mystikerinnen und Mystiker aus den fünf großen Weltreligionen zu Ihnen: Hinduismus, Buddhismus, Judentum, Christentum, Islam. Damit umspannen die Texte nicht nur den ganzen Globus, sondern auch weit über 3000 Jahre. Außerdem habe ich Taoismus, Konfuzianismus und die Weisheitstradition der indigenen Völker berücksichtigt. Gerade die letzteren repräsentieren die älteste Schicht menschlicher Erfahrungen mit spirituellen Bewusstseinszuständen und Einheitserlebnissen. Auch ihre Ältesten und Schamanen sprechen vom „Großen Geist“, der in allen Menschen wohnt und uns in jedem sichtbaren Phänomen entgegen treten kann.

Innerhalb eines Kapitels mischen sich die Vertreter aller Traditionen oft. So wird hoffentlich das Gemeinsame und Verbindende zwischen ihnen deutlich. Bitte schlagen Sie hinten im Autorenverzeichnis nach, welcher Tradition ein Name zuzurechnen

ist, wenn es im Text nicht erwähnt wird. Auch die Lebensdaten finden Sie dort. Bei dem Urheber eines Zitats finden Sie jeweils das Symbol der spirituellen Tradition, aus der er oder sie stammt:



Kreuz – Christentum



Lebensrad – Buddhismus



Davidstern – Judentum



Om-Zeichen – Hinduismus



Halbmond mit Stern – Islam



Medizinrad – indigene Traditionen
(Stammestraditionen)



Yin-Yang – Taoismus und
Konfuzianismus

Vertragen sich diese verschiedenen spirituellen Wege überhaupt?

Im Umgang mit der religiösen Tradition, aus der wir kommen, zeigen viele von uns zwei Muster. Entweder wir lehnen sie ab oder wir verteidigen sie als den einzigen Weg. Licht und Schatten finden sich aber in allen Religionen. Immer wieder sind ihre Vertreter verstrickt in Kämpfe um Wahrheit, Macht, Besitz und Ansehen. Gründe dafür sind immer menschliche Unreife, Unwissenheit, Gier und Egoismus. Paradoxerweise sind die Religionen aber gleichzeitig großartige „Förderbänder“ für seelische und geistige Entwicklung. Besonders ihre mystischen Wege können viel dazu beitragen, dass Menschen ihre Egozentrik ablegen und immer mehr Herzengüte, Mitgefühl und interreligiöse wie interkulturelle Friedfertigkeit entwickeln.

Das liegt daran, dass alle Religionen aus einem gemeinsamen Urstrom des Geistes gespeist werden. Gerade die Mystiker betonen das aufgrund ihrer Einheitserfahrungen. Sri Ramakrishna, einer der

großen Hindu-Mystiker Indiens, wurde nicht müde, auf das Gemeinsame aller religiösen Traditionen hinzuweisen: „Sage nicht, deine Religion sei besser als die anderen.“ Oder: „In einem Töpferladen gibt es Gefäße von verschiedener Gestalt und Form: Krüge, Tiegel, Schüsseln, Teller usw., aber alle sind aus demselben Ton gemacht. So ist Gott auch Einer, wird aber in verschiedenen Zeiten und Ländern unter verschiedenen Namen und in verschiedenen Aspekten verehrt.“

Ich hoffe, dass Sie beim Lesen diesen „gemeinsamen Töpfer-ton“ spüren, aus dem die Mystiker der Welt ihre Worte über das Göttliche formten. Gerade da, wo sie in Bildern sprechen, kommt uns Gott näher als in abstrakten Begriffen. Mystiker wissen natürlich trotzdem, dass alle Worte, Symbole oder Bilder Gott nie ganz erfassen. Aber irgendwie müssen sie ihre Erfahrungen ja ausdrücken und dafür eignen sich Bilder, Geschichten oder Gleichnisse immer noch am besten. Der mystische Code der Bildersprache gehört zum schöpferischen Potential der Seele und kann die schlummernde Intuition für das Göttliche wecken. Auch die Fotos dienen der Sammlung des Geistes und können Sie dabei unterstützen. Gehen Sie in einen inneren Dialog mit dem Bild: Was drückst du für mich aus? Das Bild wird Ihnen eine Fülle von Antworten zuspielden.

Welcher Struktur folgt dieser Begleiter für ein Jahr?

Für die großen vier Themenblöcke des mystischen Prozesses habe ich mich von Meister Eckart (1260 – ca. 1328), unserem größten deutschen Mystiker inspirieren lassen. Er war Philosoph, Theologe, Mystiker und spiritueller Lehrer für viele Menschen. Meister Eckart war auch ein Meister der deutschen Sprache. Viele uns geläufige Begriffe hat er erfunden, um damit spirituelle Erfahrungen auszudrücken: das wunderbare Wort „Gelassenheit“ etwa oder „Wirklichkeit“. Auch unser Begriff „Bildung“ stammt von ihm. Allerdings bezieht er diesen Begriff nicht auf Schulen, Seminare oder Lehrpläne. Bildung ist für ihn eine „Gottessache“, ein transformatorischer Prozess seelischer Umwandlung mit einem klaren Ziel: „damit der Mensch Gott ähnlich werde“. Dafür braucht es Entschlossenheit, den echten Wunsch, sich seine innerste Wirklichkeit zu erschließen und dort nach Gott zu suchen. Meister Eckart hat oft mit dem Verb „bilden“ gespielt und es variiert, um diese seelischen Bildungsprozesse zu verdeutlichen. Vier davon habe ich als Leitmotive ausgewählt: ein-bilden, aus-bilden, ent-bilden und über-bilden.

Vom Innehalten und Wahrnehmen

Zu Beginn des Weges geht es um das Einbilden. Bei Meister Eckart hat das noch nichts mit unserem negativen Verständnis von Einbildung oder Eingebildetsein zu tun. Es geht ganz ursprünglich darum, welche Eindrücke, Bilder, Gedanken, Ideen, Urteile und Konzepte Sie in sich aufnehmen und wie Sie es tun. Stets haben Sie es dabei mit Ihrem Ich (als Subjekt) zu tun, das etwas (ein Objekt) erkennt. Es gibt also immer zwei: einen Erkennenden und ein Erkanntes.

Auf diese Weise bilden Sie ständig Ihre Ich-Identität, mit der Sie sich orientieren und in der Welt zurechtfinden. Das hat viel Gutes, nur baut es leider auf einer grundsätzlichen Trennung auf. Diese Trennung im Bewusstsein, diesen Dualismus wollen die Mystiker aufheben, um wieder zur Einheit mit Gott oder zum grenzenlosen Bewusstsein zu gelangen. Mystiker sprechen vom wahren Wesen oder vom „kensho“, der Wesensschau, bei der im Bewusstsein Erkennender, Erkennen und Erkanntes wieder als EINS erfahren werden. Mystik ist darum ein Weg des Geistes und der Bewusstseinschulung hin zur Einheitserfahrung.

Deshalb drehen sich die ersten zwölf Kapitel um achtsame Wahrnehmung. Es geht um Ihre Aufmerksamkeit für Ihren eigenen Körper, seine fünf Sinne und besonders den Atem. Sie schulen Ihre Achtsamkeit auch im gewahrhaften Blick auf die Natur, auf Mikro- und Makrokosmos. Sie üben sich darin, sich im Hier und Jetzt zu verankern, um präsent und gesammelt immer genau das erfassen zu können, was sich gerade zeigt. Sie trainieren Ihren Anfängergeist und lernen, Ihre Konzentration willentlich zu steuern. Diese achtsame Aufmerksamkeit brauchen Sie als „Beistand, der euch hilft, den ›größeren Geist‹ oder den Geist, der überall ist, wahrzunehmen“ (so der Zen-Meister Shunryu Suzuki). Es geht also darum, dass Sie sich üben, eine unterscheidungsfähige Urteilskraft im Blick auf die volle Wirklichkeit zu entwickeln.

In der ersten Phase des Ein-bildens übt man viel mit Bildern oder Eindrücken von außen. „Bilder sind eine Lockung zu Gott“, sagte Meister Eckart. Der von ihm stark inspirierte Heinrich Seuse fügte hinzu, dass man jederzeit einen Vorrat guter Bilder oder Sprüche haben sollte, um sie in seiner Seele hin und her zu wenden. Davon finden Sie hier eine große Menge. Suchen Sie unter allen Bildern, Übungen und Texten nach denen, die für Sie zum Sprungbrett Ihres Geistes werden kön-

nen. Probieren Sie aus: Auch die Fotos und Übungen sind dabei eine gute Hilfe! Verweilen Sie so oft es geht dabei, um diese Erfahrung auszuloten. Was berührt Sie? Was trägt Sie über die Grenzen Ihres Alltagsbewusstseins hinaus? Manches will sich bei Ihnen deutlich tiefer ein-bilden. Sie merken es daran, dass innerlich der Funke überspringt und Ihnen das Herz für das Lebendigste aufgeht.

2 AUS-BILDEN.

Vom Üben und Wachwerden

Das Wort „ausbilden“ ist uns auch heute noch vertraut. Wenn Sie eine Ausbildung machen, haben Sie sich bewusst entschieden, etwas Neues zu lernen. Sie planen Zeit zum Üben ein und wissen, dass Ihnen als Neuling noch manches fremd sein wird und nicht gleich alles gelingen kann. Auch bei den Mystikern ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Erst Übung macht den Meister. Darum haben viele Mystiker, die zur Einheitserfahrung gelangt sind, Übungswege entwickelt, um anderen die Erforschung des Bewusstseins zu erleichtern. Dazu gehören vor allem Introspektion, Einübung ins Schweigen und die Zurücknahme von Fehlhaltungen. Dank der heutigen Psychologie wissen

wir, wie wichtig die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten für die seelische Gesundheit ist. Es unterstützt Ihre spirituellen Prozesse nachhaltig, wenn Sie lernen, eingefahrene Verhaltensmuster zu durchbrechen und abgespaltete Aspekte Ihrer Seele wieder zu integrieren.

Niemand macht diese Gewissenserforschung wirklich gerne, oft geht es um seelische Altlasten, die man nicht gerne antastet. Aber die unterdrückte Seite Ihrer Psyche raubt Ihnen Energie für den weiteren Weg, darum holen Sie Ihre Schatten ans Licht! Sprechen Sie mit Ihren ungeliebten Anteilen. Nehmen Sie eine Beziehung auf zu dem, was Sie verstoßen haben. Es wird Sie entlasten und befreien.

Natürlich erfordert das alles auch eine gewisse Ausdauer. Für Meister Eckart ist Kontinuität beim Üben wichtig. Da der Geist zur Bewusstseinsstille finden soll, tut nicht die Abwechslung gut, sondern eher die Monotonie oder schlichte Wiederholung. „Denn der Mensch muss jeweils nur eines tun, er kann nicht alles tun. Der Mensch ergreife eine gute Weise und bleibe immer dabei und bringe sie in alle guten Weisen ein.“ Auch Johannes Tauler, ein anderer Eckart-Schüler, wusste schon vor 700 Jahren: „Das geht nicht an

einem Tag und auch nicht in kurzer Zeit, man muss sich daran gewöhnen mit emsigem Fleiß und dabei aushalten ... es wird dann leicht und erfreulich.“ Das gilt besonders für die Übungen am Ende jedes Textes. Finden Sie heraus, welche Ihnen am meisten liegen und kehren Sie dann immer wieder zu ihnen zurück.

Mit einer solchen Einstellung werden Sie von den zwölf Schritten dieses Teils sicher profitieren. Sie können sich leichter in Ihrem eigenen Inneren verankern, Sie gelangen hinter die Verteidigungslinien Ihres Alltag-Ichs, Sie entdecken das „verschüttete Wesen“ wieder, das Sie selbst sind. Sie sehen auch die stille, göttliche Weite in Ihrem Inneren immer klarer. Und Sie merken: Mystik ist das beste Ausdauertraining für Ihren Geist, um zu mehr Ruhe, Tiefe und Gelassenheit zu gelangen.

3 ENT-BILDEN.

Vom Loslassen und Freiwerden

Das Wort „entbilden“ ist bis heute ein sehr seltenes Wort geblieben. Selbst Meister Eckart gebrauchte es nur siebenmal, obwohl es die entscheidende „Arbeit“ der mystischen Praxis auf den Punkt bringt: Es ist

die Aufforderung zum inneren Loslassen und bewussten Freimachen von allem, was sich in unser Bewusstsein eingebildet und darin ausgebildet hat. Entbilden bedeutet bewusstes Loslassen aller ichbezogenen Bewusstseinsinhalte. Je geübter Sie darin sind, Ihre Aufmerksamkeit willentlich zu steuern, desto genauer können Sie die ständigen auf das Ich bezogenen Bewegungen Ihres Bewusstseins beobachten. Sie wissen bestens Bescheid über diesen „Zappelphilipp“, der pausenlos in Ihnen ein Lust-Unlust-Feld aufbaut und die Aufmerksamkeit an sich bindet. Mit dem Ent-bilden geben Ihnen die Mystiker das beste Gegenmittel in die Hand. Das bewusste innere Leerwerden erzeugt eine Art Rücklauf von der lärmenden Vielfalt in unserem Bewusstsein zur leeren „Einfalt“ der Bewusstseinsstille. Dabei löst man sich von aller Ich-Gebundenheit an Gedanken, Gefühle, Wünsche, Konzepte, Pläne, Erwartungen oder Vorstellungen. Sie können es sich so einprägen: Ent-bilden vom Ich bedeutet für die Zeitspanne Ihrer Meditation nichts tun, nichts planen, nichts wollen, nichts festhalten. Alles, was in dieser Zeit in Ihnen auftaucht, ist Ich-Material, das Sie loslassen können.

Bei Meister Eckart finden Sie auch ein schönes Bild dafür: „Wenn ein Meister ein Bild macht aus Holz oder



Marion Küstenmacher

Wo die Seele Atem holt

52 Impulse aus der Mystik für mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Wachheit

Aufsteller mit Magnetverschluss

Gebundenes Buch, Spiralbindung, 128 Seiten, 21,0 x 16,5 cm
ISBN: 978-3-424-15249-4

Irisiana

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Der Jahresbegleiter für mehr Kraft und Ruhe

In der mystischen Erfahrung findet eine Auflösung statt von starren Grenzen des Erlebens ebenso wie von dualistischen Denkgewohnheiten. Spirituelles Erwachen lässt den Leser eins werden mit der Welt und mit Gott. In ihrem Tischaufsteller spannt Marion Küstenmacher quer durch die Weltreligionen einen spirituellen Weg zu mystischer Erkenntnis auf. 52 Zitate, Texte und Übungen führen den Leser zu mehr Gelassenheit, tiefer innerer Ruhe und seelisch-geistiger Wachheit. Beeindruckende Naturfotos machen die verborgene Wirklichkeit hinter den Dingen sichtbar und öffnen den Blick für das Wunder im Alltäglichen.