

Marion Küstenmacher

WO DIE SEELE ATEM HOLT

MARION
KÜSTENMACHER



52 Impulse aus der
Mystik für mehr innere Ruhe
und Gelassenheit

 KÖSEL

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.

Teile dieses Buches wurden bereits veröffentlicht in: Marion Küstenmacher: Wo die Seele Atem holt. 52 Impulse aus der Mystik für mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Wachheit – Aufsteller mit Magnetverschluss. München 2014.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

2. Auflage 2023

Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Innenteil: Symbole: © FinePic®, München; Florale Kreise: anatartan / Stock.Adobe.com

Satz: dtp im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37293-5

www.koesel.de

INHALT

VORWORT	7
EINLEITUNG	11

EIN-BILDEN

Vom Innehalten und Wahrnehmen 25

1. Vertraue dem Weg des Geistes 26 2. Wende dich dem Alltäglichen zu 28 3. Verstehe deinen Körper als Instrument des Geistes 30 4. Schule deine fünf Sinne 32 5. Ehre die Natur als freundliche Lehrmeisterin 34 6. Schau auf das Kleine und auf das Große 36 7. Lerne wieder zu staunen 38 8. Erlerne die Achtsamkeit 40 9. Verbinde dich mit deinem Atem 42 10. Finde dein Mantra 44 11. Verweile im gegenwärtigen Augenblick 46 12. Lerne, nichts zu tun 48

AUS-BILDEN

Vom Üben und Wachwerden 51

13. Wende dich nach innen 52 14. Lausche auf die Stimme des Herzens 54 15. Mach dich empfänglich 56 16. Wach auf! Wach auf! Wach auf! 58 17. Übe dich im Schweigen 60 18. Halte Ausschau nach spirituellen Gefährten 62 19. Erkenne deinen Schatten 64 20. Meide die Gewalt und was anderen schadet 66 21. Verurteile weder dich noch andere 68 22. Scheue dich nicht vor Einsamkeit 70 23. Bleibe geduldig und entwickle Ausdauer 72 24. Folge deiner Sehnsucht 74

ENT-BILDEN

Vom Loslassen und Freiwerden 77

25. Halte nichts fest. Lass los, was dich bindet 78 26. Wohne in der Stille 80 27. Nimm deine Armut an. Werde leer 82 28. Wende dich dem Nichts zu 84 29. Nimm an, was dir an Leid zugemessen wird 86 30. Verliere nicht den Mut 88 31. Verwandle dich in der Dunkelheit 90 32. Wärme dich am Trost der Heiligen 92 33. Finde zum Raum hinter den Gegensätzen 94 34. Werde eins mit dem EINEN 96 35. Tanze in der Liebe 98 36. Segne, was dir begegnet 100 37. Hüte dich vor dem Stolz 102 38. Sei dankbar in allen Dingen 104

ÜBER-BILDEN

Vom Wachsen und Reifen 107

39. Sei klar und eindeutig 108 40. Breite Frieden um dich aus 110 41. Praktiziere Verbundenheit 112 42. Verkörpere Mitgefühl 114 43. Drücke Freude und Mitfreude aus 116 44. Lass dich von Sanftheit durchdringen 118 45. Finde zu deinem Dienst 120 46. Zeige dich freigebig 122 47. Suche den offenen Horizont 124 48. Wähle das Universum zu deiner Heimat 126 49. Vermehre die Schönheit 128 50. Liebe alle Menschen 130 51. Bitte weiter um ein reines Herz 132 52. Werde selbst zum Licht 134

Anhang 136

Register 137

Weiterführende Literatur 155

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wo die Seele Atem holt heißt dieser Mystik-Begleiter durch 52 Wochen. Sein Titel ist 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 hinein fließt 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. Und noch etwas war für Buber aufgrund seiner Mystikstudien klar: »Alle

Menschen haben einen Zugang zu Gott, aber jeder einen anderen.« Auf dieser ausdrücklich interreligiösen Offenheit bei gleichzeitiger Wertschätzung und Vertiefung der eigenen spirituellen Tradition beruht auch dieses Buch.

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 auf große Mystiker und Mystikerinnen. Diese Pioniere des Geistes sind alle ihren eigenen Weg gegangen. Sie waren ihrer Umgebung und Zeit oft weit voraus. Sie waren Rebellinnen und Friedensstifter, Poetinnen und Liedermacher, Liebende und soziale Aktivistinnen. Heute wissen wir auch: Mystikerinnen 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 und Mystikerinnen. Viele ihrer Worte und Bilder atmen bei allen Unterschieden den gleichen universalen Geist. Das Cover dieses Buches drückt das schon auf zarte Weise aus: Im gemeinsamen »Atemholen zwischen Wort und Wort« können sich die Religionen friedlich über ihre mystische Mitte austauschen und sich gegenseitig ergänzen und bereichern.

Sie alle erzählen, jede und jeder in der Sprache der 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 wählten dafür ganz unterschiedliche

Wege: Sie zogen sich dafür in die Einsamkeit zurück oder gründeten Gemeinschaften. Sie blieben ihren Familien und Berufen treu oder ließen alles zurück und folgten entschlossen einem Meister. Sie wurden zu Tiefseetauchern des Bewusstseins: Sie übten sich in Achtsamkeit, Stille, bewusstem Atmen, Schweigen, Hingeben, Loslassen und Leerwerden. Sie verlangten nichts mehr. Sie erlebten beglückende Gipfelerfahrungen und anstrengende transformatorische Prozesse. Sie meisterten Phasen der Stagnation. Sie gruben sich durch den Schmerz der Ich-Preisgabe hindurch. Sie litten und sie liebten über sich hinaus. Und so fanden sie Gott, das Allumfassende, Eine.

Später schilderten sie ihre besonderen Bewusstseinszustände, Flow-Erlebnisse und Gipfelerfahrungen, die so unbeschreiblich waren, dass sie dafür um Worte ringen oder sogar ganz neue dafür erfinden mussten. Sie beschrieben ihre Wanderungen durch die Landschaften und Räume der Seele in Worten und Bildern, die wie Fenster einen Blick auf das eigentlich Geschaute ermöglichen sollten. Die meisten versuchten, sich diese Erfahrungen mithilfe ihrer vertrauten Konfession oder Religion zu deuten. Nicht wenige aber erkannten Eigenes auch in anderen spirituellen Traditionen und wurden zu interreligiösen Brückenbauern. Und schließlich fanden sie auf dem Pfad der Mystik ihre Hauptaufgabe darin, der Welt zu dienen und das Wahre, Gute und Schöne zu vermehren.

Sie befinden sich also in bester Gesellschaft, wenn Sie mystische Texte 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 hier für Sie als interreligiösen Übungsweg zusammengetragen habe. Im zweiten Teil des Buches finden Sie zur weiteren Inspiration, wie »man ein wahres Leben lebt«, noch knappe biografische Hinweise zu den hier genannten Mystikerinnen und Mystikern. Vielleicht möchten Sie den einen oder die andere danach noch besser ken-

nenlernen. Gut möglich, dass Sie so Ihrer ganz persönlichen Weisheitslehrerin oder Ihrem inneren Meister begegnen – ganz gleich, welche religiösen Traditionen sich dabei in Ihnen treffen und gegenseitig bereichern.

Herzlichst, Ihre Marion Küstenmacher

Ostern 2022

EINLEITUNG

Warum eigentlich Mystik?

»Mystik ist der Strom, der durch alle Religionen fließt« – diese Kurzformel der Islamgelehrten Annemarie Schimmel beschreibt gut, dass Mystik viel mehr ist als die Angelegenheit einiger religiöser Ausnahmegestalten. 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, theologisches Programm begreifen. Sie wollen Gott, das Unendliche, das Eine in Allem nicht nur vom Hörensagen kennen, sondern auch selbst erfahren oder ihm zumindest näherkommen. 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. Wie diese spüren Sie, 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 Scholem, 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 Alltag. 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 die antike Philosophie, den 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 entgegentreten kann.

Innerhalb eines Kapitels mischen sich darum oft die Wortmeldungen aus verschiedenen Traditionen. Keine Religion ist eine Insel. Religionen haben keine festen Landesgrenzen, sie entstanden über Jahrhunderte durch wechselseitige Befruchtung, die gerne als Synkretismus verurteilt wurde. Dabei stützte sich das Judentum unter anderem auf ägyptische Gebete, als es seine Psalmen formulierte. Das Christentum war von Anfang an ein interreligiöses Projekt und ein »Textspiel« mit vielschichtigen Bezügen zum Judentum. Die hebräische Bibel und Israels Gotteserfahrungen bilden zusammen mit dem Neuen Testament einen gemeinsamen Kanon und gehören zum heiligen Kernbestand der Christenheit. Durch das vertiefte Lesen der anderen Religion lernt man, den Horizont der eigenen Tradition besser zu verstehen. Der Koran wiederum hat unzählige Elemente aus Judentum und Christentum aufgegriffen, variiert oder weitergetextet. Eine Verwandtschaft, die man ohne Kenntnis der beiden älteren Religionen nicht erfassen kann. Heute spricht man von interreligiösen »Echos« innerhalb spiritueller Texte. Sie verweisen nicht nur wechselseitig aufeinander, sondern auf den Urgrund oder das göttliche Geheimnis hinter allen Texten.

Von farbigen Gläsern und dem farblosen Licht

Da sie selbst oft Grenzgänger ihrer eigenen Religion waren, wurden Mystiker und Mystikerinnen auch in anderen religiösen Traditionen fündig. Sie nahmen auch von dort Metaphern auf, um ihre Erfahrungen zu illustrieren. Ein Beispiel:

Der Kirchenvater Gregor von Nyssa (335–nach 394 n. Chr.) bezeichnet in seinem *Kommentar zum Hohelied* intellektuell abstrakt die unendliche und unbegreifliche Natur des Göttlichen unter anderem als gestalt-, form- und farblos. Das ungefärbte Göttliche geht allen »farbig« ausgestalteten Gottesvorstellungen voraus, nichts kann es fassen.

Der Sufi-Mystiker Abu'l-Qasim Al-Junayd († 910), Sohn eines Flaschenhändlers aus Bagdad, findet dafür ein eingängiges Alltagsbild: »Das Wasser nimmt immer die Farbe des Gefäßes an, in dem es ist.« Das farblose Wasser steht für das namenlose Göttliche. Die farbig unterschiedlichen Gefäße sind die Formen, Bilder und Konzepte, in die wir unsere Vorstellungen von Gott gießen.

Gut 600 Jahre später erläutert der Kabbalist Rabbi Moses Cordovero (1522–1570) dieses Gleichnis noch ausführlicher: »Der Eine, der ausströmt, verändert sich nicht ... Das lässt sich durch das folgende Gleichnis erklären: Man stelle sich vor, reines Wasser würde in Glasflaschen von unterschiedlicher Farbe gegossen. Eine weiße, eine rote, eine grüne und so weiter ... Sobald sich das Wasser in den Flaschen befindet, scheint sich seine Farbe dem jeweiligen Behältnis angepasst zu haben. Doch in Wirklichkeit hat sich nicht das Wasser geändert, sondern nur seine äußere Erscheinung ... Was immer das Eine, Göttliche aufnimmt, hat seine eigene Farbe, entsprechend seiner jeweiligen Funktion. Doch das Licht selbst bleibt frei von jeglicher Farbe.«

Ein Christ, ein Moslem, ein Jude – und alle drei sprechen als Mystiker über ein Wissen, das man nur in der formlosen Kontemplation gewinnen kann.

Fraktale Selbstähnlichkeit der Religionen in der Mystik

Natürlich gibt es in jeder Religion unterschiedliche Erwartungshorizonte und strukturbildende kulturelle Muster, die auch das spirituelle Erleben prägen. So wird ein Buddhist eher keine Marienerscheinung erleben, eine Jüdin keine innere Begegnung mit Krishna haben. Wir haben es aber bei Religionen mit einer fraktalen, also vielfältig gebrochenen Struktur zu tun, in der sich das Ganze oder Göttliche kulturübergreifend in ähnlichen Mustern zeigen kann. So sind sich die Religionen gerade in der Mystik selbstähnlich, ohne miteinander identisch zu sein. Es gibt nur einen mystischen Pfad, nämlich die Hinwendung ins eigene Innere, aber er führt zu unterschiedlichen Erfahrungstiefen und theologischen Deutungen. Religionen haben formale, kulturell ausgeprägte Strukturen entwickelt, die gewissermaßen die Außenseite des Glaubens bilden. Die Mystik erschließt die Innenseite und das göttliche Geheimnis in der jeweils passenden Sprache. Damit bleibt jede Mystik einerseits in ihre Herkunftsreligion eingebettet, während sie diese gleichzeitig transzendieren und die relative Wahrheit in allen Religionen würdigen kann. So wie der Hindu Mahatma Gandhi im Blick auf Christentum und Islam: »Beide Religionen sind für mich so wahr wie meine eigene. Meine eigene aber stillt alle meine inneren Bedürfnisse. Sie bietet mir alles, was ich zu meiner inneren Entwicklung bedarf.«

Religionen sind immer nur Annäherungen an die Wirklichkeit. Licht und Schatten finden sich darum in allen. Bis heute sind nicht wenige religiös geprägte Menschen verstrickt in Kämpfe um Wahrheit, Macht, Besitz und Ansehen. Der Grund dafür ist immer menschliche Unreife, Unwissenheit, Gier und Egoismus. Paradoxerweise sind die Religionen aber gleichzeitig großartige »Förderbänder« für seelische und geistige Entwicklung. Gerade ihre mystischen Pfade können viel dazu beitragen, dass Menschen ihre

Egozentrik reduzieren und immer mehr Herzengüte, Mitgefühl und interreligiöse wie interkulturelle Friedfertigkeit entwickeln. Im hinduistischen Text *Bhagavata-Purana* (*Das alte Buch von Gott*) heißt es: »Wie die Biene, die von verschiedenen Blumen Honig sammelt, erkennt der Weise in allen Heiligen Schriften den wahren Kern und sieht in allen Religionen nur das Gute.« Auch der Dalai Lama sieht als Buddhist genau darin das Verbindende der Religionen: »Grundsätzliche Einstellungen wie Altruismus, Liebe und Mitgefühl sind zudem vollkommen gleich, alle Lehren vermitteln die gleichen grundsätzlichen Botschaften.« Sri Ramakrishna, einer der großen Hindu-Mystiker Indiens, wurde nicht müde, in vielen Bildern auf das Gemeinsame aller religiösen Traditionen hinzuweisen: »An einem heiligen Badeplatz gibt es zahlreiche Treppen, die zum Wasser herabführen. So gibt es auch viele Treppen zum Wasser des Ewigen. Jede Religion der Erde ist eine solche Treppe zum Ewigen. Gehe mit Ernst und reinem Herzen auf einer Treppe, dann wirst du das Wasser des ewigen Heils erreichen. Aber sage nicht, deine Religion sei besser als die anderen.« Ein weiteres Bild des Hindus: »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.«

Der Moslem Ibn Arabi bekannte im 13. Jahrhundert: »Mein Herz wurde fähig, jede Form zu tragen: Es ist eine Weide für Gazellen, ein Kloster für gelehrte Mönche, ein Tempel für Götterstatuen und die Kaaba des Pilgers. Ich finde in mir die Tafeln der Tora ebenso wie ein Exemplar des Koran. Ich folge stets der Religion der Liebe, ganz gleich, wohin die Kamele der Liebe mich tragen, dort finde ich meine Religion und meinen Glauben.« Heute gibt es im Islam die Mystik des »Größeren oder Universalen Sufismus«. Er lehrt: »Religionen sind die Finger, das Absolute ist die Hand.«

Der Logos wohnt in allem, lehrt das Johannesevangelium. Nichts ist unabhängig vom Logos, auch wenn uns das oft nicht bewusst ist. Also sind alle Dinge, alle Lebewesen, alle unsere Handlungen reale Sakramente des einen Geistes. Für den Blick von Mystikerinnen und Mystikern werden die Dinge und Menschen immer transparenter. Sie sprechen darum, wie Pierre Teilhard de Chardin, von der Diaphanie Gottes: Das Göttliche leuchtet ihnen aus allem hervor. Jörg Zink formulierte als Christ: »Warum sollte ich den Geist Gottes, der diese ganze Welt durchwirkt, nicht ahnen dürfen im Schweigen Buddhas, in der Ehrfurcht der Moslems, im Tanz der Derwische oder im Gesang der Indios? Wie komme ich dazu, dem Geist Gottes Grenzen zu setzen? Wenn mir Gott groß genug ist, wird mir auch die Wahrheit, die er irgendeinem Menschen eröffnet, groß sein. Wenn ich in seinen Augen klein genug bin, werde ich sehen, dass die Wahrheit, die ich bisher in mein Leben einverwandeln konnte, klein ist.«

Welcher Struktur folgt dieses Buch?

Ich hoffe, dass Sie beim Lesen diesen grenzüberschreitenden Geist spüren, der aus all diesen Worten spricht. Mystiker und Mystikerinnen wissen natürlich trotzdem, dass alle Worte, Symbole oder Bilder zu Gott letztlich immer unzulänglich bleiben. Aber irgendwie müssen sie ihre Erfahrungen ja ausdrücken, und dafür eignen sich Bilder, Geschichten oder Gleichnisse immer noch am besten. Wenn Sie ein Wort oder Zitat besonders berührt, bleiben Sie ruhig ein paar Tage dabei. Gehen Sie in einen inneren Dialog damit und befragen Sie es: Was drückst du für mich aus? Was noch? Was noch? Sie werden sehen, dass diese Betrachtungsweise Ihnen eine Fülle von Antworten aus Ihrem Inneren zuspießt. Bitte schlagen Sie hinten im Register nach, welcher Tradition ein Name oder eine