

«Wie das Göttliche in uns wächst»

Br. David Steindl-Rast (ca. 54 Min.)

Vortrag beim Internationalen Kongress für Systemaufstellung Köln 2005

Audio und Mitschrift bearbeitet von Hans Businger in 8 Teilen

03 Peak Experience, mystische Erfahrung, vier Kennzeichen

Nun werde ich vier Punkte nennen, die zutreffen sollten. —

(mit humorvollem Ton:)

Machen sie sich keine Sorgen, wenn's bei ihnen nicht zutrifft — können wir später darüber sprechen, aber diese Punkte wären typisch.

Und das Erste ist:

Die Zeit steht still.

Das kann heißen: Eine Stunde ist vergangen und es erschien mir wie wenige Minuten.

Es kann auch sein, dass es nur einige Sekunden gedauert hat und darin etwas sich ereignet hat, das wie Stunden Ihnen erscheint.

Also das Zeitbewusstsein ist ihnen irgendwie ausgewischt.

Das Entscheidende ist:

Wir sind JETZT im Augenblick,

wir sind völlig gegenwärtig, JETZT im Augenblick.

Das ist ein wichtiger Punkt dieser Peak Experiences.

Zweitens — und das ist nicht in dieser Reihenfolge, ganz gleich, welche Reihenfolge wir da verwenden:

Wir haben ein unbegrenzt Zugehörigkeitsgefühl —

nicht nur zu allen Menschen, sondern zu den Tieren, den Pflanzen, den Steinen, den Sternen, dem Meer.

Wenn wir – und das ist ja öfters der Fall, wenn wir so ein Erlebnis in der Natur draußen haben,

verfließen wir einfach mit den Wolken und den Bäumen:

Wir sind eins mit der Natur.

Wo immer wir das erleben:

Wir fühlen uns vereint mit allem.

Die engen Grenzen des Ich sind gesprengt oder verwischt oder ausgelöscht.

Drittens: In diesen Augenblicken sagen wir so etwas wie ein unkonditionelles

JA

zu allem, was ist, wie es ist.

Urteilsfrei – wir urteilen nicht, wir sagen einfach JA.

Wir schauen alles an, was wir sonst gut nennen, was wir sonst böse nennen.

Ich kann es alles anschauen –

es bleibt gut, es bleibt böse, aber wir können Ja dazu sagen, was ist.

Wir sagen JA zu dem, was ist.

Und schließlich: Wir sind von einem äußersten Glücksgefühl erfüllt:

Mehr als Glück – Glück ist, wenn sich etwas Gutes ereignet. –

Das ist unabhängig davon, was sich ereignet.

Und manchmal haben wir diese Erlebnisse auch mitten in furchtbaren Situationen:

Gewöhnlich nicht, aber manchmal auch in furchtbaren Situationen:

Mitten in einem Bombardement oder bei einem Todesfall oder sonst, ist auch möglich.

Trotzdem: ein Glücksgefühl, das mit dem, was wir für gewöhnlich Glück nennen, kaum mehr etwas zu tun hat, weil es das so weit überschreitet.

Also das also sind meine Punkte:

Die Zeit steht still

JETZT

Völlig gegenwärtig

Im gegenwärtigen Augenblick

Unbegrenzte Zugehörigkeit

Ein JA zu allem, was ist, wie es ist,

urteilsfrei und

Äußerstes Glücksgefühl.

Und das ist auch typisch, wie Maslow feststellt, für das mystische Erleben, das typische mystische Erleben.

Nun brauchen Sie sich aber gar keine Sorgen zu machen: «Ich bin ja kein Mystiker oder so etwas.»

Der Mystiker ist kein besonderer Mensch,
sondern jeder Mensch ist ein besonderer Mystiker!

Sie sind Mystiker!

Was uns von großen Mystikern unterscheidet

Worin unterscheiden sich dann die großen Mystiker von der Allgemeinheit?

Dadurch, dass sie dieses Erleben jetzt einfließen lassen in alles, was sie tun.

Und die Andern vergessen es entweder sofort wieder oder unterdrücken es oder es wird sonst irgendwie vernachlässigt.

Wenn man das Mystische pflegt und einfließen lässt in das Leben, dann gestaltet es das Leben und das ist dann eigentlich die Spiritualität im vollen Sinn. –

Sie können sich vorstellen, sie wissen das selber auch:

In dem Maß, in dem wir diese Erfahrung, diese All-Eins-Erfahrung einfließen lassen in unser tägliches Leben, in dem Maß sind wir wirklich lebendig und froh und gegenwärtig – strahlend.