

Newsletter Nr. 91 vom Juli und August 2020

Auf Schatzsuche mit Worten von Rumi

Corona ist noch nicht beendet. Der Weg in die Normalität lässt auf sich warten. Und in Krisenzeiten wissen wir nicht mehr, was Normalität überhaupt ist. Teile des Alten werden sich nicht fortsetzen lassen und das Neue ist noch nicht so sichtbar. Der Virus hat jedoch bewirkt, dass wir alle mehr Zeit für uns hatten. Herunterfahren durften oder mussten – je nach Empfinden. Wer Religion eher als Teilnahme an einer Gemeinschaft empfunden hatte musste sehr verzichten, gerade auf die christlichen Hochfeste.

Doch in jedem Verlust gibt es auch einen Gewinn. Der Rückzug in sich selbst kann ja auch bewirken, dass wir uns wieder selber begegnen. Wer bin ich, wenn ich zur Ruhe komme und nicht mehr abgelenkt werde. Was liegt unter der unruhigen Leere, wenn es nichts mehr zu tun gibt. Wenn der Vorgarten gemacht ist, das Haus repariert und die To do Listen abgearbeitet sind?

Die Heiligen der Wüstenzeit und die Mystiker sind freiwillig in die Isolation gegangen um auszuprobieren, was dann geschieht. Sie sind nicht den seelischen Tod der Einsamkeit gestorben sondern hatten eindrucksvolle Erlebnisse. Wenn Corona in die Verlängerung geht, können wir doch die Zeit mal einfach für uns nutzen. In die Stille gehen und schauen, wie es uns bekommt.

Wenn wir uns mit den Mystikern und Gelehrten der Vergangenheit verbinden können wir uns nähren mit der zeitlosen Weisheit, aus der sie gelebt haben. Wenn ich den einen oder anderen Spruch von Rumi lese geht mir das Herz auf und meine Seele wird weit. Ca. 800 Jahre trennen uns von ihm. Seine Erkenntnisse jedoch sind für die Ewigkeit geschaffen. Ich habe ein paar Verse ausgewählt und möchte sie dir wie Perlen zeigen damit sie dir als Nahrung für die Seele dienen.

Wenn du dir eine Perle wünschst, such sie nicht in einer Wasserlache. Wer Perlen finden will, muss bis zum Grund des Meeres tauchen. (Rumi)

Perlen findest du nicht in einer Wasserlache sondern auf dem Grund des Meeres. Ich sehe darin eine Einladung, meine eigenen Lebensperlen zu suchen. Ich stelle mich vor den Spiegel und sehe zuerst das, was ich auch in einer Wasserlache sehen würde. Ich sehe mein Gesicht Augen, Nase, Mund. Ich nehme die Haut wahr und meine Haare. Ich kann die Oberflächen erkennen. In einer Wasserlache sehe ich den Untergrund mit Sand, Blättern und Steine. Und ich sehe den Himmel als Spiegel. Ich sehe und es kommt mir sehr vertraut vor.

Ich schaue in mein Gesicht und was ich sehe, ist nicht wirklich aufregend. Es sei denn, dass ich mich mit den kritischen Augen der Schönheitsindustrie betrachte. Dann könnte ich viele "negative" Punkte feststellen und ordentlich an mir herumkritisieren. Wahrscheinlich werde ich keine "Perle" entdecken, denn die befinden sich ja am Grund des Meeres.

Wenn ich also die Perlen meines Wesens finden möchte werde ich diese nicht im Spiegel sehen. Dazu muss ich meine Augen schließen und den Weg nach innen gehen. Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in die innere Tiefe oder Weite und bin achtsam. Ich will nichts und habe auch kein Werkzeug dabei. Ich gehe tauchen. Ich tauche und tauche - immer tiefer. Ich tauche durch meine Gedanken, durch Wut und Ärger, durch Trauer und Angst und die Schmerzen in der Tiefe. Und dann taucht sie wie von selbst auf - die Perle. Und, worin besteht die Qualität deiner Perle? Du wirst es herausfinden wenn du in deine Tiefe tauchst. Diese Reise kannst du nicht delegieren oder in klugen Büchern nachlesen. Du musst diese Reise selber antreten.

Am Ende ist ein Mensch alles müde, nur des Herzens Verlangen und der Seele Wanderung nicht. (Rumi)

Am Ende hat ein Mensch nicht mehr so viel Kraft und Energie. Lange genug gearbeitet. Genug er-

lebt. Genug von allem. Genug gereist und genug ausprobiert. Ich kenne einige ältere Menschen, die nichts mehr möchten. Die Neugier auf die Welt hat sich erschöpft. Sie müssen ihre Wohnung nicht mehr renovieren und auch keine neuen Möbel mehr kaufen. Es ist genug.

Während der Körper an der Welt satt werden kann, verhält es sich mit dem Herzen und der Seele anders. Es gibt weiterhin ein Verlangen. Die Seele wandert weiter, weil sie noch nicht ans Ziel gekommen ist. Die Seele möchte den Weg zur Heimat finden und nährt sich vom Verlangen des Herzens.

Wann komme ich nach Hause? Wo befindet sich mein wirkliches zu Hause? Vor zehn Jahren hätte ich nicht gedacht, dass es jemals einen müden Moment geben könnte. Ich bin noch viel zu neugierig auf die Welt. Ich entdecke jeden Tag etwas, was mich herausfordert und spüre die Lust auf Leben. Manchmal jedoch gibt es den Augenblick, wo ich denke: Ach, es ist jetzt genug. Dann erschrecke ich mich und komme mir alt vor. Die Anzahl dieser Augenblicke wächst.

Und wenn ich der Müdigkeit des Körpers für einen Augenblick Raum gebe, gehe ich in mein Herz und spüre das Verlangen. Da ist noch das große und ganze Mehr. Die Tiefe und die Ahnung von dem, wovon die Mystiker sprechen. Wenn ich verbunden bin mit allem, was ist.

Geduld bedeutet, dass man immer weitblickend das Ziel im Auge behält. Ungeduld bedeutet, dass man kurzfristig nicht die Bestimmung begreift. (Rumi)

Ich kann mein Leben weitblickend betrachten oder kurzfristig. Manchmal bin ich sehr kurzfristig. Kurzfristig sind so viele Aufgaben zu erledigen. Mal eben noch die Wäsche waschen und schnell einkaufen gehen. Dann mal eben noch die Schuhe putzen und einen bestimmten Menschen anrufen. Wenn ich bestimmte Dinge nicht kurzfristig mache gehen sie verloren und dann stehe ich da. Wenn ich mein Leben in der Kurzfristigkeit einrichte dann fühle ich mich getrieben. Und diese Getriebenheit äußert sich dann in der Unge-

duld. Gepaart mit einer dauerhaften inneren Unruhe. Was muss ich alles noch erledigen bevor ich mich ausruhen kann.

Wenn ich aber weitblickend das Ziel im Auge behalte, dann breitet sich automatisch Geduld in mir aus. Erst am Ende meines Lebens muss ich die Ziele erreichen. Ich habe also noch unendlich viel Zeit. Auch, wenn ich morgen diese Welt verlasse, werde ich nicht unruhig. Denn in meinem Weitblick schaue ich zum Horizont. Der Blick geht in die Weite und in die Ferne. Das macht mich großzügig, langmütig und sehr geduldig. Es gibt nichts zu tun! Ich kann heute mal den ersten Schritt machen und dann eine Pause. Ich habe ja so unendlich viel Zeit. Ich verlangsame meine Schritte. Mein Denken. Meine Pläne. Ich werde nicht untätig. Ich behalte das Ziel fest im Auge. Ich weiche nicht ab. Aber es muss nicht sofort sein.

Ich lade dich ein, mit mir einen größeren Freiraum einzunehmen. Das Herz zu weiten. Die großen Ziele ins Auge zu fassen und aufmerksam den nächsten Schritt zu gehen. Zugleich merke ich, wie mein Atem ruhiger wird. Ich kann loslassen und weiß, dass morgen auch noch ein Tag ist. Eine neue Chance.

Alles, was du sehen kannst, hat seine Wurzeln in der Unsichtbaren Welt. Es mögen sich die Formen ändern, das Wesen bleibt dasselbe. (Rumi)

In diesem Körper erlebe ich mich sehr gegenwärtig und vorläufig. Zugleich komme ich aus dem Unsichtbaren. Ich komme von wo her vor dieser meiner körperlichen Existenz aus einer anderen Dimension. Ich lebe in dieser irdischen Wirklichkeit und habe keine Ahnung mehr von meinem "unsichtbaren" Ursprung.

Ich habe bewusste Gedanken und sehe und höre bewusst Dinge und weiß, dass ich hören und sehen kann. Ich bin mir meiner selbst bewusst. Daneben gibt es das große Feld des Unbewussten. Ich bin mir nur zum Teil meiner selbst bewusst. Aber das Unbewusste hat zugleich die Qualität des Unsichtbaren oder Verborgenen. Es wirkt aus dem Untergrund oder sogar aus einer völlig anderen Dimension zu der ich keinen Zugang habe

hinein in mein augenblickliches Tagesbewusstsein.

Ich bin wie ein Blatt an einem Baum. Ich sehe einen Teil des Baumes, aber die Wurzeln sind mir verborgen. Ich weiß vielleicht nicht einmal davon. Es sei denn, ich frage als Blatt den Zweig, an dem ich stecke. Der Zweig wiederum fragt den kleinen Ast und dieser wiederum den größeren Ast. Der Ast fragt den Stamm und der Stamm nimmt Kontakt zu den Wurzeln auf. Ich als Blatt nehme also Kontakt auf und erforsche den Weg bis zu den Wurzeln. Das kann ich immerhin machen.

Ich sehe, dass ich zu etwas Größerem gehöre und kann dem nachgehen. Ich beobachte, dass ich ein Blatt bin und dass ich mich unterscheide vom Ast. Beide gehören wir zum Baum und müssen darum etwas miteinander zu tun haben. Wurzel, Stamm, Zweig und Blatt - wir gehören alle zum Baum. Auch wenn wir uns äußerlich unterscheiden. Die Augen nehmen im Außen den Unterschied wahr. Das Herz geht den Weg nach innen und nimmt die Wesensverwandtschaft wahr.

Was hat das für Auswirkungen im Alltag? Auch wenn die Menschen alle so unterschiedlich sind in ihrem Ausdruck und ihrer Art in der Welt zu sein, sind sie mir vom Wesen her verwandt. Wir gehören zusammen und sind Teil eines großen Ganzen. In diesen Gedanken hinein kann ich mich entspannen und loslassen. Ich bin kein vom Baum getrenntes Blatt, so oft sich das auch so anfühlt. Ich bin mit vielen anderen Blättern Teil eines Baumes und nehme dort meinen Platz ein. Niemand macht mir diesen Platz streitig. Nur ich mir selbst. Je mehr ich mich mit meinem Herzen verbinde, desto mehr bin ich in meinem Wesen zu Hause und werde mir bewusst, dass alles mit allem zusammengehört!

Befreie dich von Sorgen. Überlege, wer die sorgenvollen Gedanken erschaffen hat. Warum bleibst du im Gefängnis, wenn die Tür doch weit geöffnet ist? (Rumi)

Wie befreist du dich von deinen Sorgen? Sie entstehen in deinem Verstand. Du erschaffst dir deine sorgenvollen Gedanken. Und mit diesen sor-

genvollen Gedanken baust du dir ein Sorgengefängnis. Du bist gefangen von deinen Sorgen. Die Sorgen könnten wie ein Kartenhaus zusammenbrechen wenn du aufhörst, dir diese Gedanken zu machen. Ohne Gedanken kein Gefängnis.

Nicht das Ereignis macht das Gefängnis, sondern deine Gedanken dazu. Hans im Glück ist darum glücklich, weil er die Ereignisse nicht bewertet. Er tauscht und lebt dann mit dem Getauschten.

Wir machen uns also einen Gedanken zu einem Ereignis. Das wiederum löst ein Gefühl aus. Ich finde meinen wunderbaren Pullover nicht wieder. Ich habe ihn verlegt oder verloren. Ich denke, dass ich ihn nicht wiederfinden werde und bin jetzt traurig. Traurigkeitsgefühle wiederum mag ich nicht. Sie schränken mein Leben ein und fühlen sich nicht gut an. Da greift also wieder der Verstand ein, der das Traurigkeitsgefühl bewertet. Trauer ist unangenehm und sollte nicht sein. Es entsteht ein Grübelkreislauf. Der Verstand unterstützt mich, indem er schlechte Gefühle verhindern will und zugleich die Grundlage liefert, dass neue entstehen können.

Wenn ich die Gedanken denke ohne sie zu bewerten gibt es eine Unterbrechung. Ich unterbreche den Kreislauf. Ich finde meinen Pullover nicht. Ein Gedanke! Ich habe ihn wohl verlegt oder verloren. Ah, ein weiterer Gedanke. Da zieht sich das Herz zusammen. Ah, eine Körperreaktion. Ich bin ärgerlich und traurig. Ah, ein Gefühl und ein neuer Gedanke. Ich habe nicht gut achtgegeben. Ah, wieder ein Gedanke. Ich bin nicht sorgfältig mit meinen Sachen. Ah, nun mal ein wertender Gedanke. Jetzt kommt bestimmt wieder ein neues Gefühl. Ich werde traurig sein über mein "typisches" Verhalten.

An dieser Stelle unterbreche ich mich. Das mache ich jetzt einfach nicht. Ich nehme wahr, dass ich gerade etwas denke, es bewerte und dass ein Gefühl entsteht. So mache ich das eben. So bin ich als Mensch gestrickt im Wechsel von Ereignis, Gedanke und Gefühl. Und ich habe das gesamte Konstrukt erschaffen.

Wenn ich stoppe, öffnet sich im gleichen Augenblick eine Tür und ich kann das Sorgengefängnis verlassen. Es löst sich in Luft aus. Es war nie da!

Wenn du einen Fehler in deinem Bruder siehst, so ist der Fehler, den du in ihm siehst, in dir selbst. (Rumi)

So ticke ich!

„Du lässt immer alles herumliegen. Nie machst du das Licht aus. Du lässt die Türen offenstehen, so dass es im Zimmer kalt wird. Du machst nie den Abwasch.“

Du hörst nicht zu, wenn ich dir etwas sage. Du unterbrichst mich ständig. Du breitest deine Sachen im ganzen Zimmer aus, so dass ich keinen Platz mehr habe. Du hältst dich nicht an unsere Vereinbarungen.

Ständig wirfst du unsere gemeinsamen Pläne um. Was gestern noch heilig war gilt heute bei dir nicht mehr. Anderen machst du Vorwürfe und hältst dich selber nicht an die Regeln. Wenn du einen Fehler machst dann kannst du ihn nicht zugeben.

Wenn ich jetzt die Liste länger und länger mache... was ich durchaus könnte... dann würde ich mich von dir immer mehr entfernen. Ich würde erkennen, wie unmöglich du bist.

Ich bin übrigens ordentlich. Ich mache ständig das Licht aus. Ich schließe die Türen. Und ich mache den Abwasch.

Ich höre dir zu. Ich unterbreche dich nicht. Ich beschränke meinen Platz. Ich halte mich an Vereinbarungen.“

Rumi sagt aber: „Wenn du einen Fehler in deinem Bruder siehst, so ist der Fehler, den du in ihm siehst, in dir selbst.“

Vielleicht sind es nicht die gleichen Fehler, die ich mache. Aber sehr ähnliche. Es geht um den Fehler an sich. Zu denken, dass mein Bruder, meine Schwester nicht richtig sind. Weil sie bestimmte

Dinge machen, die mir nicht gefallen. Die ich anders machen würde. Das Suchen der Fehler beim anderen bringt mich von ihm weg und auch von mir selbst. Es sind ja meine Fehlergedanken in meinem Kopf. Mein Groll und Ärger. Meine Verurteilungen. Meine Sicht auf die Welt und auf das, wie es richtig sein müsste.

Es ist die Art in mir, die Welt fehlerhaft zu betrachten. Vom Fehler her zu denken. Vom Fehlenden. Vom Mangel her. Es findet alles in mir statt. Und ständig ist da ein Mensch an meiner Seite der mir dabei hilft, dass ich mich weiterentwickeln kann. Ich muss nur erkennen: Das bin ja ich!

Ich will singen wie die Vögel singen, ohne mich zu sorgen, wer zuhört oder was sie denken. (Rumi)

Manchmal gehe ich in eine Kirche und singe dort Obertöne wenn es eine gute Akustik gibt. Ich mag es, wenn die Kirche leer ist und ich den Raum ganz für mich allein habe. Wenn ich den Raum ganz für mich habe und singe öffnet sich die Tür und es kommt jemand neu dazu.

In diesem Augenblick hört meine Unbefangenheit auf. Ich singe zwar weiter aber es gibt ein kleines Unbehagen. Was denkt dieser Mensch jetzt, der da hereinkommt. "Was sind das für eigenartige Töne?" - "Soll das Obertonsingen sein? Habe ich schon besser gehört!" - "Eigentlich wollte ich Stille. Kann der da nicht wenigstens hier in der Kirche Respekt haben vor meinen Bedürfnissen?"

So denke ich. Ich könnte ja auch denken, dass ich mir einfach nur Freude bereite. Und der neue Kirchenbesucher freut sich auch. Meine Gedanken gehen aber in die andere Richtung. Mein Herz klopft und ich spüre, wie ich rot werde. Das ist jetzt aber voll peinlich. Dann fühle ich mich abgetrennt von meiner Musik und von meinem Gesang und vom Kirchenraum. Ich singe und es breitet sich die Stille von Einsamkeit um mich herum aus.

Aber ich will wie die Vögel singen, ohne mich zu sorgen, wer zuhört oder was sie denken. Das ge-

fällt mir, was Rumi da sagt. Wir haben immer bestimmte Annahmen im Kopf, wie der andere denkt oder fühlt. Und je nachdem, was wir annehmen, richten wir unser eigenes Denken und Fühlen danach aus. Ich wünsche mir diese innere Unabhängigkeit und Freiheit. Unbefangen zu singen und unbefangen das zu sagen, was ich wirklich denke und fühle. Die Vögel singen einfach so. Sie singen, wenn es für sie dran ist. Es geht darum, in Übereinstimmung mit sich selbst zu sein. Das zu denken, zu fühlen und zu tun, was mir entspricht. Es kann ja durchaus in Respekt und Wertschätzung dem anderen gegenüber sein.

Wie sähe die Welt aus, wenn wir es den Vögeln gleich täten? Wir würden durch die Fußgängerzone laufen und singen. Wir würden in Konferenzen teilen, was wir gerade fühlen und denken. Wir wären einfach lebendiger.

Was für den einfachen Menschen ein Stein ist, ist für den Wissenden eine Perle. (Rumi)

Was siehst du, wenn du deine Augen öffnest? Steine oder Perlen? Nicht jeder kann Steine von Perlen unterscheiden. Der Wissende erkennt den Wert, so mein Rumi.

Steine! Manchmal begegne ich Menschen und ich schlage die Hände über den Kopf zusammen. Menschen, die ständig nörgeln! Menschen, die über Leichen gehen. Menschen, die völlig unsensibel sind. Menschen, die egoistisch nur nach den eigenen Bedürfnissen handeln. Dann sehe ich Steine. Manchmal echte Stolpersteine. Menschen, die mir den Tag verderben und das Leben erschweren.

Wenn ich diese Menschen so wahrnehme, also als Steine, bin ich dann selbst ein eher "einfacher" Mensch, also unwissend? Wenn ich wirklich wissend wäre, würde ich in jedem menschlichen Stolperstein eine Perle sehen. Das ist eine echte Herausforderung. In liebenswürdigen und zuvorkommenden Menschen kann ich schnell eine wunderbare kostbare Perle entdecken. Aber die egoistischen und unsensiblen? Perlen?!

Ich könnte ja meine Augen noch einmal so richtig aufmachen. Mein Herz öffnen. Genauer hin snü-

ren. Wo liegt die Perle im Stein? Der Nörgler, der mich nervt erinnert mich daran, dass ich selber die Tendenz zum Nörgeln habe. Ich mache das nicht so laut, aber ich kann das ganz gut innerlich. Wenn ich mein inneres Nörgeln liebenswert anschau, entdecke ich die Perle. "Ach ja!" Mensch sein ist echt nicht leicht! Die Welt ist so unvollkommen! An allen Ecken! Aber wer sagt, dass es anders sein müsste? Unvollkommen darf doch sein, oder?

Ich sehe diesen Egoisten, der nur die eigenen Bedürfnisse sieht und sehe mich selbst. Ich sehe mich bei einer Feier beim Essen ordentlich zulang. Ich habe Hunger und Sorge, dass für mich nicht genug da ist. Da bin ich doch gerne der Erste, der zulangt. Ich sehe den Stein und sehe zugleich die Perle in mir. Ja, so ist das eben mit dem Hunger. Ich bin manchmal echt hungrig. Hungrig nach Leben!

Wo siehst du Steine, wo zugleich Perlen sind? Wie kannst du wissend werden? Ich stelle mir vor, dass ich einfach aufmerksam bin. Ich bin bereit, die Perle zu sehen. Ich warte so lange, bis ich sie sehe. Mit Aufmerksamkeit und Geduld.

Das Wort, das aus der Seele kommt, das setzt sich ganz bestimmt ins Herz! (Rumi)

Es gibt Worte, die aus dem Kopf kommen und Worte aus der Seele. Manchmal höre ich einem Menschen zu und es bewegt sich in mir nichts. Ja, ich denke was. Aber es rührt sich nichts. Worte, die keine Schwingungen erzeugen.

Manchmal kann ich auch Vorträge halten und bin ganz im Kopf. Es soll richtig sein, was ich da sage. Wissenschaftlich gut abgesichert. Ich sehe die Menschen, die kritisch zuhören. Sie sollen keine Angriffsfläche haben bei dem, was ich sage.

Doch wenn ich aus meiner Seele spreche ist mir das völlig egal. Es ist egal ob meine Worte richtig sind. Ob sie wissenschaftlich bestehen können. Ich spüre meine Leidenschaft. Es blutet mein Herz! Wenn ich einen Menschen höre, der aus seiner Seele zu mir spricht kann ich gar nicht anders als mein Herz zu öffnen. Diese Worte setzen sich dort fest. Sie wirken! Sie bewegen mich!

Die Worte für den Verstand habe ich ein paar Sekunden später wieder vergessen. Wie war das noch mal? Was hat er da gerade gesagt? Wenn jemand in der Beratung mir von seiner Not erzählt dann kann ich nicht "kalt" bleiben. "Mach es doch so!" - Das geht nicht. Wenn ich die Not höre, dann brauche ich Zeit zum Spüren. Dann rührt es im Herzen. Dann wallt es auf! Das fühlt sich nicht immer schön an, ist aber heilsam und wichtig! Und mal ehrlich: Von welchen Worten leben wir? Von den Worten für den Verstand oder denen fürs Herz? Ich lebe von den Worten, die sich in meinem Herzen festsetzen.

In diesem Spiegelkabinett siehst du eine Menge Dinge. Reibe dir die Augen! Nur du allein bist da. (Rumi)

Stell dir vor, dass du dich eigentlich die ganze Zeit in einem Spiegelkabinett befindest. Du siehst vielleicht mit deinen körperlichen Augen Gegenstände, Tiere und Menschen. Aber wenn du dir die Augen reibst, dann bist du allein da. Ein interessanter Gedanke von Rumi, nicht wahr?

Worin liegt der Kern der Wahrheit? Du siehst einen Menschen, den du nicht magst. Er redet zu laut und zu viel und du ärgerst dich über ihn. Wenig später triffst du eine Freundin oder einen Freund und diese bittet dich, ein wenig leiser zu sprechen und dass sie auch mal zu Wort kommen möchte.

Erst da wird dir bewusst, dass du eine Eigenschaft hast, die du bislang gar nicht so wahrgenommen hast. Dir fällt eine korpulente Person auf, die dich damit konfrontiert, dass du selber Angst davor hast, zuzunehmen. Du möchtest nicht so werden wie deine Eltern und dein Partner sagt dir ins Gesicht, dass du gerade eben so wirst.

Immer dann, wenn deine Gefühle in der Begegnung mit einem Menschen wach werden siehst du dich selbst. Du gehst in Resonanz. Die Menschen um dich herum sind das Spiegelkabinett, in dem du dich spiegelst. Also hör auf, die anderen fertig zu machen. Am Ende beschimpfst du dich nur selbst. Schau lieber in dein "Spiegelkabinett" und nicke dir freundlich und wohlgesonnen

zu. Du wirst feststellen, dass die Welt im Außen dir dadurch auch gleich viel freundlicher erscheint.

Wer ich bin! Ich bin nicht Christ, nicht Jude, nicht Parse, (...) nicht Muselman. Ich bin nicht vom Osten, nicht vom Westen, nicht vom Land, nicht von der See. (...) Mein Ort ist das Ortlose, meine Spur ist das Spurlose; Es ist weder Leib noch Geist, denn ich gehöre der Seelen Seele, der allumfassenden Landschaft des Lichts. Die mit allem verschmolzen, sogar mit dem Nichts. (Rumi)

Ich gehöre der allumfassenden Landschaft des Lichts. Ich gehöre der Seelen Seele. Ich gehöre also zu einem größeren Ganzen. Wie verändert sich mein Denken, Fühlen und Handeln, wenn ich in diesem Bewusstsein lebe?

In der Regel identifizieren wir uns mit irgendetwas. Ich bin ein Mann und du vielleicht eine Frau. Ich bin Münsterländer und du vielleicht Hamburgerin. Ich kann mich mit meinem Beruf identifizieren, mit der Rolle als Vater, mit der Macht oder damit, Vegetarier oder Pasta - Liebhaber zu sein. Ich kann wie ein Puzzle meine verschiedenen Aspekte zusammensetzen und erhalte ein buntes Mosaik. Das bin dann ich! Aber bin ich das wirklich? Oder brauche ich all das nur um mich als "mich selbst" zu fühlen. Wenn das alles nicht wäre, wäre ich nichts mehr. Ich würde in die Bedeutungslosigkeit versinken.

Mit meinem Tod höre ich auf, so ein Mosaik zu sein. All das zählt nicht mehr. Ist nicht mehr wichtig. Aber wer bin ich dann? Rumi sagt nichts von "Sein". Sondern er spricht von einem Ort, wo ich hingehöre, dem ich angehöre. Ich gehöre der Seelen Seele, der allumfassenden Landschaft des Lichts. Ich gehöre zu der Seele, die alle Seelen umfasst und beinhaltet und zugleich größer ist als diese.

Wenn ich da hin gehöre, dann kann ich mich ja auch von da her denken und empfinden. Schon jetzt. Dann kann ich nach und nach mein "Mosaik" hinter mir lassen und mich auf das besinnen, was ich vom Urgrund her immer schon war, bin

und wieder sein werde. Ich kann mich daran erinnern und wieder daran anknüpfen. Das kann zu einer alltäglichen spirituellen Praxis werden. Eine Praxis, für die es nicht den Namen Christ, Muslim oder Hindu braucht. Immer dann, wenn ich mich quasi verbeiß in etwas, das scheinbar so unendlich wichtig ist, halte ich mich innerlich an. Als Arbeitnehmer muss ich das jetzt regeln und für meine Aufgabe eine Lösung finden. Als angehörige Seele der allumfassenden Landschaft des Lichtes kann ich eine neue Qualität in meine Arbeit legen. Eine schöpferisch gestaltende. Ich engagiere mich, haften aber nicht daran fest. Ich lasse zugleich wieder los. Ich bewege mich in einem inneren Raum von großer Freiheit. Ich darf mich in dieser Kunst einüben, zugleich ein körperliches Geschöpf dieser Erde zu sein mit den dazugehörigen Bedürfnissen und Fähigkeiten. Und zugleich lebe ich das im Bewusstsein, wer ich noch und ureigentlich bin, wenn ich zur Landschaft des allumfassenden Lichtes gehöre.

**Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort.
Hier können wir einander begegnen. (Rumi)**

Manche Menschen betrachten einen Konflikt irgendwann als aussichtslos. Du denkst so und ich denke das Gegenteil. Ich sage die Wahrheit und du lügst. Ich verstehe dich richtig, aber du mich falsch. Manchmal hilft eine Mediation oder sonst eine Vermittlung.

Manchmal gibt es aber keine Möglichkeit mehr. Nach zwanzig Ehejahren mit einem immer wiederkehrenden Konflikt macht allen klar: Da gibt es keine neue Lösung mehr. Alles versucht! Zu viele Kränkungen und Enttäuschungen. Der Graben ist tief und unüberwindbar. Zu viel ist passiert. Keine Chance mehr zu einer Versöhnung.

Aber jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. Hier können wir uns begegnen. Was wäre das für ein Geschenk! In aller Ohnmacht und Aussichtslosigkeit den Ort zu finden, der diese Aussichtslosigkeit übersteigt. Der Glaube an die Existenz dieses Ortes würde für den ersten Lösungsschritt schon helfen. Was kann ich dafür tun, diesen Ort zu finden? An diesen Ort zu gelangen?

Ich stelle mir ein Paar vor quasi am Ende der Beziehung. Alles probiert! Jetzt gibt es für dieses Paar diesen Ort jenseits von richtig und falsch, wo sie sich begegnen können. An diesem Ort geschieht etwas wirklich Neues. "Jenseits der Kränkung kann ich erkennen, dass du ein Mensch bist und dass du deine eigene Würde hast." "Auch wenn ich mich verletzt fühle kann ich sehen, dass du dich für mich angestrengt hast." "Auch wenn ich sehr viel Hass in mir trage dir gegenüber kann ich sehen, dass es einmal friedlich und schön zwischen uns war." "Auch wenn es zwischen dir und mir sich nur dunkel anfühlt kann ich anerkennen, dass die göttliche Liebe auch dich meint."

An dem Ort jenseits von richtig und falsch ist immer noch etwas möglich. Außerhalb des gewohnten Rahmens. In einer "höheren" Dimension. In einem göttlicheren Bezugssystem. Wenn es mal so weit ist und auch schon weit vorher - wünsche ich dir diesen Ort!

**Wo immer die Tanzende mit dem Fuß auftritt,
da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens.
(Rumi)**

Wo immer du dein Herz öffnest vermehrest du die Liebe in der Welt.

Wo immer du einen Menschen anlächelst stärkst du Beziehungen.

Wo immer du in einem Menschen eine Königin oder einen König siehst setzt du einen Impuls zum Heilen.

Wo immer du einen ersten Schritt machst in der Krise investierst du in die Zukunft.

Wo immer du noch eine Chance eröffnest schreibst du den Anfang eines neuen Kapitels.

Wo immer du hinter der rauen Schale einen weichen Kern siehst kann Zärtlichkeit entstehen.

So schön wie Rumi kann ich es gar nicht sagen. Stell dir vor, dass du mit den Füßen in den Staub trittst und dann entspringt ein Quell. Wasser aus der Wüste! Wie kraftvoll und selbstbewusst!

Nicht nur Wasser, sondern das Leben selbst. Du tanzt und Leben entsteht. Die Wüste kann dich nicht daran hindern. Wie ein Medikament zur Vorbeugung oder gegen Resignation. Tanze und dem Staub entspringt ein Quell!

Lass den Himmel sich auf der Erde widerspiegeln, auf dass die Erde zum Himmel werden möge. (Rumi)

Bist du von deinem Empfinden mehr ein leichtes Engelwesen oder ein schwerer Erdling? Ich kenne Menschen, die sind so zart und zerbrechlich, dass ich die Fantasie habe, dass sie viel zu gut für die Welt sind. Sie wecken in mir so etwas wie einen Beschützerinstinkt. Menschen, die mit den "harten" Gesetzen der Welt nicht gut klar kommen. Menschen, die irgendwie zu lieb sind. Nicht mit den Abgründen rechnen.

Und dann kenne ich Menschen, die sehr robust sind. Sehr kernig und mit der Erde verbunden. Die so gestrickt sind, dass sie allem gleichen, aber keinem Engel. Menschen, die sich total auskennen mit den Gesetzen der Welt. Die einfach kämpfen können. Die den Dreck nicht scheuen. Die ackern und anpacken. Die sich nicht so interessieren für Fragen nach Feinstofflichkeit.

Rumi scheint die Verbindung der Gegensätze zu lieben. Eines lebt vom anderen. Die Erde ist erfüllt von Göttlichkeit. Sie ist gesegnet in und mit allem, was mir begegnet. Die Erde ist nicht die Hölle, kann aber zu einer werden, wenn ich keinen Himmel als Spiegelfläche habe. Sobald der Himmel die Chance hat, die Erde zu berühren, verwandelt sich diese. Die Erde wird himmlisch! Das ist doch eine wunderbare Lebensaufgabe. Über-all, wo ich mich bewege und wo ich bin, lenke ich meine Aufmerksamkeit auf den himmlischen Spiegel. Ich kann diesen Spiegel drehen und wenden und darf ihn benutzen.

Auf diese Weise entstehen irdische Engel und engelsgleiche Erdlinge. Die Dimensionen vermischen und verbinden sich und alles wird vielfältig. Es entsteht ein Feld, in dem täglich Wunder geschehen.

Ich versuchte, ihn zu finden am Kreuz der Christen, aber er war nicht dort. Ich ging zu den Tempeln der Hindus und zu den alten Pagoden, aber ich konnte nirgendwo eine Spur von ihm finden. Ich suchte ihn in den Bergen und Tälern, aber weder in der Höhe noch in der Tiefe sah ich mich im-stande, ihn zu finden. Ich ging zur Kaaba in Mekka, aber dort war er auch nicht. Ich befragte die Gelehrten und Philosophen, aber er war jenseits ihres Verstehens. Ich prüfte mein Herz, und dort verweilte er, als ich ihn sah. Er ist nirgends sonst zu finden. (Rumi)

Wenn ich Gott suche, wo kann ich ihn finden?

Es gibt immer noch Menschen, die Gott suchen. Ganz bewusst oder auch unbewusst. Rumi beschreibt seinen persönlichen Weg, wie er ihn gefunden hat. "Ich prüfte mein Herz, und dort verweilte er, als ich ihn sah. Er ist nirgends sonst zu finden."

Es berührt mich sehr, dass die Lösung heute noch genau so aussieht. Wenn Menschen mich fragen, wie sie Gott finden können, dann lade ich sie ein, den Weg in das eigene Herz zu gehen. Ich muss also diesen inneren Ort aufsuchen. Vielleicht sehe oder spüre ich ihn dort nicht sofort. Aber das ist der Ort, wo ich ihn finden kann.

Wer lehrt uns Menschen, den Weg ins eigene Herz zu gehen. In der Theologie geht es oft um Gott selbst. Was finde ich über ihn in der Bibel und in anderen Schriften. Aber wie stelle ich meine eigene Suche an? Gehe ich in den Kopf? Lese ich in Büchern? Frage ich die Priester? Wer aber lehrt uns, den Weg ins Herz zu gehen. Der erste wichtige Schritt, Gott zu suchen, heißt also nicht, sich zu fragen, wie ich ihn mir vorstellen kann. Welche Eigenschaften er hat oder ähnlich. Der erste Schritt muss sich mit der Frage beschäftigen: "Wie finde ich den Weg nach innen in mein Herz. Mache ich das mit dem Kopf? Fühle ich mich ein? Visualisiere ich? Kann mir eine bestimmte Atemtechnik helfen?" Für den Weg in meinen eigenen Herzraum bin ich selbst verant-

wortlich. Und ich glaube, dass jeder Mensch seine eigene Art und Weise entwickeln kann, den Weg ins eigene Herz zu finden.

Stell dir vor, dass du dein eigenes Herz besuchen möchtest. Wie wirst du reisen? Wo in deinem Herzen möchtest du hin. Wirst du dort einen stillen Platz suchen oder umhergehen? Wie wirst du wissen, dass das, was du dort wahrnimmst, mit Gott zu tun hat? Ich wünsche dir eine gesegnete Reise!

Binde zwei Vögel zusammen; sie werden nicht fliegen können obwohl sie nun vier Flügel haben. (Rumi)

Wie erlebst du das Arbeiten im Team? Ist ein Team erfolgreicher als mehrere Personen, die einzeln arbeiten? Zwei Vögel werden nicht besser fliegen wenn man sie zusammenbindet. Sie werden sich gegenseitig behindern. Jeder Vogel braucht seine eigenen Entfaltungsmöglichkeiten um fliegen zu können.

Sie können nebeneinander fliegen, in Formationen oder auch abwechselnd. Aber jeder Vogel kann nur einzeln für sich fliegen. Ich erlebe Teams manchmal hilfreich und manchmal auch behindernd. Es melden sich die Wortgewaltigen und andere bleiben still, die auch was Kluges beitragen könnten. Kritik erstickt gute Ansätze und Ideen. Prozesse dauern oft sehr lange und werden wieder vertagt. Einzelne Teammitglieder haben oft keine Chance mit ihrer Art auf der Welt zu sein.

Jeder Vogel braucht für sich genügend Abstand und Freiraum. Nur dann kann er fliegen. Da gibt es einen Spannungsraum von Autonomie und Gemeinschaft. Beide Pole können überbewertet werden. Nur noch Autonomie verunmöglicht die Umsetzung des Bedürfnisses nach Gemeinschaft. Nur noch Gemeinschaft tötet das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbestimmung.

Ich kenne Familien, die sehr aufeinander bezogen sind. Sie sind irgendwie gleich gekleidet, machen alles zusammen, teilen alle Erlebnisse und Gefüh-

le. Immer und ständig. Niemand darf was ganz allein für sich machen.

Ich kenne aber auch Familien, die eher wie eine Zufallswohngemeinschaft wirken. Sie treffen sich ab und zu für wenige Augenblicke. "Schränke nicht meinen Freiraum ein!" Gemeinsame Mahlzeiten, wo wirklich alle da sind, gibt es nur an Weihnachten. Ein Fest mit hohem Stressfaktor, weil alle etwas gemeinsam machen müssen.

Wie kann es dann gehen, dass beide Positionen ihre Wertschätzung erfahren? Rumi macht den Vorschlag, zwei Vögel nicht zusammen zu binden. Also keine Zwangsverpflichtung. Das Entstehen von Gemeinsamkeit braucht die Freiwilligkeit des Einzelnen. Es braucht einen verantwortlichen Umgang im Abwägen der Unterschiedlichkeiten. Es braucht den Dialog und einen guten Kontakt zu sich selbst. Und nicht zuletzt braucht es ein waches Bewusstsein für die Angst vor Vereinnahmungen, für die einengenden Rituale, unbewusste Familiengesetze und den krankmachenden Kitt.

Ohne die Liebe ist jedes Opfer Last, jede Musik nur Geräusch, und jeder Tanz macht Mühe. (Rumi)

Wie verändert sich dein Leben, wenn die Liebe hinzukommt? Deine Opfer sind keine Last mehr. Deine Musik nicht nur ein Geräusch. Dein Tanz keine mühsamen Schritte.

Mit der Liebe hört die Anstrengung auf. Du kriechst nicht mehr am Boden dahin. Du schwebst und fliegst. Du wirst berührt von der Ewigkeit und das Göttliche fließt durch dich hindurch. Alles ist Geschenk.

Manchmal spürst du die Schwere. Die Sorge. Das Kriechen. Die Anstrengung. Wo setzt du dann an, wenn du etwas verändern möchtest? Beginnst du bei der Verminderung der Anstrengung? Beim Trainieren im Kriechen? Beim Verringern der Sorgen? Beim Abladen des Schweren?

Rumi gibt mir eine andere Empfehlung. Lass die Liebe in dein Herz. Die Liebe ist die geheime Kraft, die alles bewirkt. Die Quelle. Über dein Herz und

über die Liebe bist du an die ewige Quelle angeschlossen. Dort ist das Leben ein wunderbarer Tanz und eine göttliche Musik.

Zum Schluss

Vor uns liegt die Sommerpause. Während es bei Corona vielleicht noch den inneren Druck gab, trotzdem alle Verpflichtungen zu erfüllen bekommen wir jetzt echte freie Zeit. Freie Zeit mit innerer Erlaubnis. Ich wünsche es dir, dass du bei dir ankommen mögest und satt in dir wirst. Dass du gut mit sein kannst ohne dass im Außen dafür etwas passieren muss. Eine gesegnete Sommerzeit!

Falls du noch Elemente der Vertiefung und Bereicherung suchst, so lade ich dich ein. Alle Infos findest du wie immer unter www.matthias-koenning.de

Ich freue mich auf die nächste Begegnung.

Mit lieben Grüßen Matthias Könnig

P.S. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen

Die aktuellen Termine

Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden statt in der Raabestr. 12; 59227 Ahlen. Der Dauerton führt in die Entspannung und Meditation mit oft ungewöhnlichen und interessanten neuen Erfahrungen für Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist um 20.00 Uhr, Ende gegen 21.30 Uhr.

Dienstag, 08.09. 2020 um 20.00 Uhr – Klangreise mit der Ocean-Drum

Freiräume finden

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 22. 09. 2020 um 20.00 Uhr

Atmen, schweigen, meditieren, teilen...

Ein kurzer Text aus der Bibel und dann selbst durchatmen... Ort: Raabestr. 12, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!