

PSYCHOSOPHIA®

LEBENSBEWÄLTIGUNG LEBENSGESTALTUNG LEBENSKUNST

PRAXIS FÜR GEGENWARTSBEWUSSTSEIN UND PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

WAS IST TRANSRELIGIÖSE MYSTIK?

Was ist Mystik und weshalb ist Mystik für individuelles Wachstum wichtig?

Ein kurzer **PSYCHOSOPHIA®** – 10-Punkte-Einblick in die Lebenskunst.

Schon die gedankliche, philosophische, Auseinandersetzung mit Mystik kann unsere Persönlichkeitsentfaltung fördern und unserer Bewusstseinsorientierung im Alltag eine gute Richtung geben.

Die persönliche philosophische und psychologische Auseinandersetzung mit Themen der Lebenskunst, in der **PSYCHOSOPHIA®** die transkulturelle und transreligiöse Mystik ansiedelt, lässt uns wichtige Kategorien auf fundierte und individuelle Weise erarbeiten, die uns mystische Erfahrung eröffnen oder verstehbar machen.

1. Lebensbewältigung, Lebensgestaltung und Lebenskunst

PSYCHOSOPHIA® unterscheidet die drei Erfahrungsbereiche Lebensbewältigung, Lebensgestaltung und Lebenskunst. Der Erfahrungsbereich der Mystik gehört in den Bereich der **Lebenskunst** und verlangt andere Methoden als die anderen beiden Erfahrungsbereiche.

2. Pädagogik individueller Vermittlung von Lebenskunsterfahrung

PSYCHOSOPHIA® bietet **individuelle Vermittlung** durch philosophische und psychologische Dialoge, basierend auf Offenheit, Integration und Transreligiosität. Sie eröffnet nebst anderen wichtigen Lebensthemen auch Zugänge zur Mystik und belebt diese Themen durch eine individuelle und erfahrungsorientierte Auseinandersetzung und Vermittlung.

Durch ihre transreligiöse Haltung sind ihre Angebote sowohl für Menschen mit bestehender Religionszugehörigkeit wie auch für Menschen mit keiner bestimmten Religionszugehörigkeit gut geeignet: Nicht die Vertretung einer bestimmten Glaubensrichtung, sondern die Vermittlung von Erfahrung liegt ihr am Herzen.

Denn **PSYCHOSOPHIA®** vermittelt in den Bereichen der Lebensbewältigung, Lebensgestaltung und Lebenskunst vielfältige Einsichten und Erfahrungen auf eine moderne, wissenschaftlich gestützte Weise, mit entsprechenden Synergien von Methoden und Inhalten aus Psychologie, Philosophie, Gesundheitswissenschaften, Sport und Buddhismus sowie christlicher, philosophischer und transreligiöser Mystik.

3. Kein Ausschluss der Vielfalt von Wissenschaften, Kulturen und Religionen

PSYCHOSOPHIA[®] vertritt durch eine **integrative Haltung** und den Fokus auf das **individuelle Wachstum** konsequenterweise eine moderne transreligiöse Mystik, die so sowohl dem an einer religiösen Institution Nicht-Interessierten wie auch dem religiös Gläubigen weit offen steht.

4. Sokrates' und Buddhas' offener Geist der Selbstsorge

PSYCHOSOPHIA[®] kultiviert einen offenen, kritischen und integrativen Geist – hilfreich für eine glückende individuelle Persönlichkeitsentfaltung und eine umfassend gelingende Lebensgestaltung –, der im Mindesten im Bereich der Lebensgestaltung auf **Sokrates**, im Bereich der Lebenskunst auf **Buddha Shakyamuni** gründet, auf den der Buddhismus zurückgeht.

Diese Meister der Selbstsorge, wie auch andere Mystiker aus allen Zeiten und Kulturen, betonten durch ihre Art oder Sprache immer wieder die wichtige **Haltung der Selbstsorge, Selbstüberprüfung und hoher Präsenz im Augenblick**.

Lao-tse, Buddha Shakyamuni, Parmenides, Heraklit, Sokrates, Platon, Epikur, Jesus, Plotin, Augustinus, Pseudo-Dionysius Areopagita, Meister Eckhart, Angelus Silesius, Niklaus von Kues und viele mehr – es gibt es gute Gründe, diese und weitere Meister fragenden und/oder vernehmenden Denkens aus der Sicht der Lebenskunst zu betrachten und so Elemente philosophischer und transreligiöser Mystik zu entdecken.

Eine Haltung offenen Geistes betont die Wichtigkeit der **individuellen Übung und Realisierung**. So würde Buddha Shakyamuni wohl auch heute nicht etwa eine starke institutionalisierte Form des Buddhismus vertreten. Denn der Buddhismus, nimmt er Buddha ernst, ist im Wesentlichen eine **individuelle Geistes- und Lebensschule** - eine Lebensschule freilich, die durch ihre Ausrichtung zu tiefer Selbsterkenntnis bis hin zur Auflösung der **Illusion der Getrenntheit** reichen kann. Was den Buddhisten zum Buddhisten macht, ist daher nicht etwa (s)eine traditionelle Anbindung, sondern eine konsequente Lebensschulung.

Dies würde eigentlich auch für viele andere »grosse« Religionen gelten, aber dieses Wesentliche geht leider, auch beim Buddhismus, durch Verhärtungen der Institutionalisierungsformen und einseitige Machtansprüche immer wieder verloren. Deshalb ist eine erneuerte **Selbstbesinnung** auch der institutionellen Religionen immer wieder sehr wichtig und notwendig.

5. Nicht per se religiös, sondern grundsätzlich erfahrungsbezogen

Die Beschäftigung mit den Themen der Mystik ist aufgrund der **individuellen Erfahrungsbezogenheit** nicht etwa ein abgehobenes oder nur religiöses Thema, denn Erfahrung kann nicht durch etwas anderes ersetzt werden.

Erfahrung ist immer individuell. Das bedeutet natürlich nicht, dass Erfahrungen - auch Erfahrungen der Mystik - nicht lernbar, verstehbar oder vermittelbar wären. Die Vermittlung von Erfahrungen erfordern jedoch eine ganz bestimmte Herangehensweise und Pädagogik. Authentische Erfahrungen der Mystik **verändern** uns tief. Sie konfrontieren uns auf tiefe und konkrete Weise mit dem **Augenblick des Abenteuers Leben**: Nur der aktuelle Moment des Erlebens, die Präsenz zählt.

6. Mystik – Offenheit und Präsenz in Einheitserfahrungen

Seit Jahrtausenden berichten Mystiker verschiedener Kulturen und Religionen von Erfahrungen, die unseren Alltagserfahrungen scheinbar entgegenstehen. Was ist eine mystische Erfahrung? Es ist eine **Einheitserfahrung**, in der sich Erlebnisse der Getrenntheit von einem Objekt oder Menschen auflösen.

In der psychologischen Fachwelt kategorisieren wir solche Erfahrungen nicht als gewöhnliche Alltags-Bewusstseins-Erfahrungen, sondern ordnen sie gemäss dem international bekannten Psychiater Prof. Scharfetter dem sogenannten **Ausser-Alltags-Bewusstsein** zu, da sie uns im Alltag ohne bestimmte Übung normalerweise nicht einfach zufallen. Aus der Sicht des gewöhnlichen Alltags-Bewusstseins erscheinen Ausser-Alltags-Bewusstseins-Erfahrungen etwas Besonderes zu sein. Aus der Sicht des Ausser-Alltags-Bewusstseins sind sie etwas **ganz normales**.

7. Flow – Einheitserfahrungen im Handeln

Dem Ausser-Alltags-Bewusstsein sind auch die psychologisch relevanten **Flow-Erfahrungen** zugeordnet. Der Begriff des Flow wurde im Wesentlichen durch den Psychologen Prof. Csikszentmihalyi geprägt.

Flow-Erfahrungen sind Glückserfahrungen, hervorgerufen durch ein erlernbares persönliches sich-ganz-Einlassen auf die aktuelle Handlung. Flow, das ist die eine – psychologisch erklärbare – Seite mystischer Erfahrung.

8. Gelassenheit reift. Wir «haben» sie nicht

Nur einen bestimmten Teil des Bereiches des Ausser-Alltags-Bewusstseins rechnen wir den **mystischen Erfahrungen** zu. Eine der Erfahrungen, die sich hier eröffnen können, ist tiefe **Gelassenheit**. Gelassenheit können wir nicht haben, sondern wir wachsen allmählich durch mystische Erfahrungen in die Gelassenheit hinein. Aussagen wie «nimms gelassen» weisen daher nicht in einen Verhaltens-, sondern in den **Übungsbereich der Lebenskunst**.

9. Reine Offenheit

Was ist Gelassenheit? Was ist das Leben? Was ist der Mensch? Was ist das Wesen des Wandels? Die mystische Erfahrung findet Antworten als tief empfundene **Erfahrung «der» Offenheit**, die nicht fassbar, sehr wohl aber erfahrbar ist und nur gewissermassen sagbar, wie die Berichte der Mystiker aus allen Kulturen und Religionen zeigen.

10. Integration der vielfältig möglichen Erfahrungen

Die von **PSYCHOSOPHIA®** bezeichnete Mystik als Lebenskunst eignet sich als spiritueller Weg, nicht als Flucht und Ausweg aus dem Alltag. Sie **vereint integrativ** die Suche nach den eigenen Gründen **mit einer hohen Präsenz im Augenblick** zu einem Weg, der das Leben intensiver, freudiger, wesentlicher und gelassener werden lässt, da sie den Lebensaugenblick auf wesentliche Weise wieder ins Zentrum rückt.

Sie haben **Fragen**, möchten sich mit Mystik auseinandersetzen oder einen fundierten individuellen **spirituellen Weg** gehen? **Ich freue mich auf Ihre Kontaktnahme!**