

Urban Mystix Manifest

1. Das Leben erscheint nur sinnlos, weil das Wesentliche verschüttet ist: das **Wesen des Menschen** selbst ("Mensch, werde wesentlich!")

2. Urban-MystiX-Anhänger gehen - unter heutigen urbanen Lebensbedingungen - den alten Weg der **bildlosen Mystiker**. Leitfigur im Christentum ist Evagrius Ponticus und sein Schüler Cassian. Theologischer Ausdruck der bildlosen Mystik ist die Theologie von Meister Eckhart.

3. Urban MystiX ist eine **Reformationsbewegung**. Sie reformiert die Kirchen und ihre Theologie durch Wahrnehmungsschulung und Öffnung fürs Leben. Wie können PfarrerInnen Menschen zur Selbst- und Gotteserkenntnis führen, wenn sie selbst die Gegenwart Gottes nicht mehr wahrnehmen? Dann sind sie "blinde Blindenführer" (Jesus). Wie können TheologInnen für diesen Beruf ausgebildet werden ohne Wahrnehmungsschulung? Reflexion ohne korrigierende Wahrnehmung führt in Wahnsysteme.

4. Urban MystiX ist im Ansatz **interreligiös**. Denn es gibt keine Grenzen. Sie sind mentale Konstrukte.

5. Empfohlene **"Kultbücher"** zur Einführung sind: Evagrius Ponticus "Praktikos", Cassian "Collationes" Kapitel 10, "Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers" (Der Story-Teil), das "Gerontikon (Apophtegmata Patrum)" als deutscher Titel "Weisung aus der Wüste" mit der Weisheit der Wüsteneremiten, Abraham Maslow "Jeder Mensch ist ein Mystiker".

6. Urban MystikerInnen stellen zunächst ihre **Wahrnehmungsfähigkeit** wieder her, indem sie sich im Denken, Fühlen und Wollen (Kopf, Herz und Hand) einstrudeln (Motto: "Werde zum Auge des Sturms!"). Dies führt zu einer radikalen Selbstwahrnehmung und zum Sinn fürs Wesentliche.

7. Die **Leitwerte** des Lebens und das Wesen des Menschen werden innerlich bewusst, sobald man seine Wahrnehmung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Willensimpulse schult und bisherige Konzepte ÜBER das Leben entsorgt. Menschen mit Nahtoderfahrungen und mit spontanen Einheitserfahrungen beschreiben diese Merkmale des Lebendigen unter anderem als: Verbundensein mit allem, Spielerisch, Nicht-Urteilen, ... (Vgl. Anhang G in Abraham Maslow "Jeder Mensch ist ein Mystiker"). **Es geht im Leben um Glücklichein im jeweiligen Hier und Jetzt, um volle Autonomie und bewusste Selbststeuerung.**

8. Aus dem Gespür fürs Wesentliche folgt **keine Ethik mit Standpunkten oder Werturteilen**. Es folgt eine **Empathie** mit sich selbst. Diese schaltet die Empathie mit allem Menschen, Wesen, Prozessen bis hin zu einer Hellsichtigkeit und Hellfühligkeit frei. (In den "Aufrichtigen Erzählungen eines Pilgers" heißt dies: "Die Sprache der Schöpfung verstehen". Empathie ist die Ursprache, vgl. Pfingstbericht in der Bibel.) Der Kern aller Ethik ist daher für Urban MystiX: **DIREKTE EMPATHIE**. Direkte Empathie ist Wahrnehmen, was in einem selbst und in Anderen Hier und Jetzt lebendig ist.

9. Aus dieser universal empathischen Ethik folgt bei vielen MystiX intuitiv ein **Lebensstil**, der ihr Leben lebendiger macht. Manche essen keine Tiere mehr. Andere entsorgen vielen

Kultur Müll aus ihrer Wohnung und leben minimalistisch (große Hilfe dabei ist: Marie Kondo, "Magic Cleaning" und Fumio Sasaki, "Das kann doch weg"). Manche nehmen Abstand vom kulturell normalen Nahrungsmittelmissbrauch und essen nur noch so viel wie sie zu ihrer Ernährung wirklich brauchen (Intervallfasten). Manche leben in Barfuß-Schuhen, um wieder die Erde zu spüren, ihre Füße zu heilen und ihr Skelett aufzurichten, oder sie leben ganz "unten ohne". Dies tun sie nicht um des Ansehens oder um einer Regel willen, sondern weil es ihnen Spaß macht.

10. Schöpfungs-Spiritualität, **Nachhaltigkeit**: Urban MystiX handeln aus Freude und in der Teilhabe an der Lebensfülle (Knappheit ist ein Gedankenkonstrukt). Sie lassen sich weder durch Angst, Druck, Ansehen motivieren, denn das würde sie von ihrem wahren Wesen, das Freude ist, entfremden. Indem sich die MystiX aufs Wesentliche konzentrieren, leben sie faktisch sehr bewusst (biblisch: "wach", griechisch "gregoreite"), einfühlsam und nachhaltig.

11. Urban MystiX haben ihre eigene Größe und **das gigantische Potenzial im Menschen** wiederentdeckt. Sie haben großes Mitgefühl für die automatisierten Menschen, die durch Lob und Tadel ("Ich bin gut oder schlecht, weil ein anderer mich so bewertet") und durch Regeln ("Ich bin richtig oder falsch - weil ein anderer mich so sieht") zerrissen und von ihrem großartigen Wesen entfremdet leben. Jeder Mensch hat göttliches Potenzial. "Gott wurde Mensch, damit wir vergöttlicht werden." (Bischof Athanasius der Große, 4. Jh.) Du brauchst nicht mehr zu SEIN als Du BIST.

12. Urban MystiX ist als lebendiges **Netzwerk** strukturiert. Jede/r kann es weiter entwickeln.

Die 3 Grundübungen zum Aufwachen warten darauf, ins Bildungssystem, in Therapien, in Management-Schulung, zur Personalentwicklung etc. eingebracht zu werden... Teilt mir einfach Eure Erfahrungen mit! Sie ermutigen wiederum andere. ICH bin nur EIN Knoten im Netzwerk!

Sabine Bobert, Ostern 2019 (Fassung 1)

www.mystik-und-coaching.de

www.st-bernhard.at/mystik