

Phänomen-Verlag

CLAUDIA FABRIZY

SPIRITUELL SELBSTBESTIMMT

*Eine Einweihung in deine mystischen und
priesterlichen Gaben*

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de>
abrufbar.

© dieser Ausgabe Phänomen-Verlag

ISBN 979-13-992631-1-4

Web: www.phaenomen-verlag.de

E-Mail: kontakt@phaenomen-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der
mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung,
der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen,
des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags,
der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk,
Fernsehen oder Video, auch einzelner Textteile. Satz &

Gestaltung: Phänomen-Verlag, 2026

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedrichsallee 273, 22763
Hamburg

INHALT

Vorwort von Gerd Bodhi Ziegler	11
Einleitung – Wir sind spiritueller, als wir glauben	15
Mystische und priesterliche Gaben – Eine Geschichte der Einweihung	23

TEIL 1 MYSTISCHE EINWEIHUNG: DEM RUF DER SEELE FOLGEN

Die Wurzeln pflegen – Deine spirituelle Natur	
nähren	35
EINWEIHUNGSWEG – Auf dem Berg der Mystikerin	35
Wir sind von Natur aus spirituell	46
Die Weisheit des Körpers	51
Orte, die nähren, Rhythmen, die tragen	57
Gesunde Grenzen sind das Fundament unserer Spiritualität	61
Sexualität als Lebenskraft	67
Praxis – In der Erde ankommen	71
 Ins Land der Seele gleiten – Die tieferen	
Dimensionen des Seins	75
EINWEIHUNGSWEG – Eine Lektion in Sachen Loslassen	75
Trance als Weg ins Seelenreich	81
Meditation und Gebet	86
Innenschau, Seelenreise und Weissagung	92
Mystik und Ekstase	97
Was begegnet uns im Land der Seele?	105
Praxis – Mit dem Wasser fließen	110

In den Spiegel blicken und den Drachen reiten –	
Selbsterkenntnis und Schattenreise	115
EINWEIHUNGSWEG – In der Höhle des Drachen	115
Selbst(er)kenntnis befreit von fremden	
Deutungen und falschen Selbstbildern	124
Was ist das „Ego“ überhaupt?	130
Wann Schattenarbeit sinnvoll ist – und wann	
sie schadet	135
Die Schattenreise – und ihre Tücken	141
Schatten integrieren und verschüttete	
Potenziale entfalten	148
Praxis – Das Feuer nähren	154

Den Edelstein strahlen lassen – Aus der	
Seelentiefe heraus leben	159
EINWEIHUNGSWEG – Wer sucht, der findet	159
Individuation und Seelenweg	167
Nicht jeder ist ein Zen-Typ	173
Spirituelle Gaben entfalten	176
Die spirituelle Heimat finden	183
Selbstaussdruck und Lebensstil	188
Praxis – Die Luft meistern und sich für	
den Zauber öffnen	192

TEIL 2 PRIESTERLICHE EINWEIHUNG: SPIRITUELL IN DIE WELT WIRKEN

Das innere Schwert führen – Sprache und	
Urteilkraft bewusst einsetzen	201
EINWEIHUNGSWEG – Auf der priesterlichen	
Akademie	201
Deine Deutungshoheit gehört dir	207
Existiert die Göttin Artemis wirklich?	212

Die Macht der Geschichten	217
Deine eigene Stimme finden	227
Praxis – mit einer Meditation zu den Tarotkarten „Die Schwerter“	229

Gruppendynamiken meistern – Selbstbestimmung und Schutz vor spirituellem Missbrauch	235
EINWEIHUNGSWEG – Zeiten des Aufruhrs	235
Spirituelles Leben ist Begegnung	244
Der ganz normale Gruppenwahnsinn	247
Spirituellem Missbrauch und spirituelle Selbstbestimmung	252
Gurus und Kulte	258
Das spirituelle Immunsystem stärken	263
Praxis – mit einer Meditation zu den Tarotkarten „Die Stäbe“	269

Schöpferisch wirken – Heilige Formen in die Welt bringen	273
EINWEIHUNGSWEG – Rituale, die in die Tiefe führen	273
Heilige Formen wollen durch dich entstehen	285
Vom Wald zur Kathedrale – Wie Landschaft zur Kultur wird	290
Die Schöpferkraft kommt aus der Tiefe	295
Rituale und Zeremonien	301
Heilige Räume gestalten	308
Praxis – mit einer Meditation zu den Tarotkarten „Die Kelche“	313

Das ewige Feuer hüten – Spirituelle Verantwortung übernehmen und Licht weitergeben	317
EINWEIHUNGSWEG – Die Versöhnung der Geister	317

Das, was bleibt	328
Spirituelle Geborgenheit in Zeiten der Krise	333
Das Erbe der Menschheit bewahren und Weisheit weitergeben	338
Spirituelle Verantwortung übernehmen und für deine Werte einstehen	343
Praxis – mit einer Meditation zu den Tarotkarten „Die Scheiben“	348
Schlusswort – Mystikerin und Priester vereint	353
Zusammenfassung: Mystikerin und Priester – Yin und Yang	359
Über die Autorin	363

*Für alle Menschen, die den Mut haben,
ihrer eigenen Seele zu folgen.*

VORWORT VON GERD BODHI ZIEGLER

In den Jahrzehnten, in denen ich Menschen begleite auf ihrem Weg zu SICH SELBST, konnte ich immer wieder auf eindrucksvolle Weise miterleben, wie weise und machtvoll die innere Führung jedes einzelnen ist. Sobald wir bereit sind, den nach außen abgelenkten Bewusstseinsfokus wieder nach innen zu richten, übernimmt die Kraft unseres wahren Wesens. Sie schenkt uns Einblicke in alles, was für unser aktuelles Menschsein von Bedeutung ist. Wir lernen, uns selbst und unser Leben von einer höheren Warte zu betrachten und gewinnen Schritt für Schritt die Fähigkeit, mit unserer inneren Weisheit zu kommunizieren. Diese spricht zu uns über unser Bauchgefühl ebenso wie durch Weisheit des Herzens. So entwickeln wir ein klares und vertieftes Verständnis, nach welchen inneren Gesetzen sich unser Leben entfaltet.

Dieses Buch hat eine inspirierende Botschaft, die wir uns ins Bewusstsein rufen dürfen: Wir sind spirituelle Wesen und tragen in uns die mutige Bereitschaft, auf diesem Planeten menschliche Erfahrungen zu machen. Sie alle – ob schmerzhaft oder freudvoll – sind wertvoll, denn wir brauchen sie, um uns weiter zu entwickeln, zu lernen und zu wachsen.

Wir können den Blick nach innen richten, uns versenken und uns mit unserer *mystischen Seite* verbinden, die der

direkte Ausdruck unseres göttlichen Seins ist. Jeder kann das Umfassende in sich selbst erfahren. Wenn wir im Einklang sind mit dieser inneren Weisheit, hören wir auf den Ruf unserer Herzen, auf unsere Lebendigkeit, auf unsere Intuition. Alle diese Eingebungen können in uns Räume von Erkenntnis und Liebe öffnen. Die innere Führung bringt uns immer wieder in Übereinstimmung mit dem Fluss des Lebens. Alle Wege, so verschieden sie sein mögen, sind Facetten der göttlichen Vielfalt. Kein anderer kennt unseren Weg besser als wir selbst. Kein anderer kann uns sagen, was uns erfüllt, welche Bedeutung wir unserem Leben geben. Kein Priester, kein Guru, kein Coach, kein Erfolgsautor hat einen kompetenteren Draht zum Sinn des Lebens als du selbst, sofern du verbunden bist mit deiner Essenz. Was für eine wunderbare Erkenntnis!

Das ist der eine Teil. Der andere ist: Aus dieser inneren Führung heraus können wir den Blick in die Welt richten und unsere *priesterliche Seite* zum Ausdruck bringen. Das Priesterliche zeigt sich in unserer Ausstrahlung, im Lebensstil, in der Art, wie wir mit dem Leben und unseren Mitmenschen umgehen. Wir lernen, klar zu sehen und erkennen, was unsere Selbstfindung fördert. Wir durchschauen die Muster, in denen wir denken, reden und handeln. Wir sehen die Welt aus einer erweiterten Perspektive. Im Einklang mit der priesterlichen Energie gestalten wir unser Umfeld, sind schöpferisch tätig, üben unseren Beruf aus, kreieren Rituale, Zeremonien und heilige Räume. Wir begegnen uns selbst und anderen auf eine wertschätzende Weise, pflegen gute Beziehungen und Gemeinschaften, verbreiten Hoff-

nung, 'Trost und Liebe. Wir setzen uns aktiv dafür ein, unsere Welt etwas schöner und liebevoller zu gestalten.

Wir haben zwei Flügel: einen mystischen und einen priesterlichen, mit denen wir als spirituell selbstbestimmte Wesen fliegen. Das ist das Bild, das die Autorin dieses Buches so berührend zeichnet.

Ein wichtiges Buch, auch deswegen, weil es über die Perspektive einer bestimmten Religion oder Richtung hinausgeht und zugleich alle Zugänge würdigt. Viele der herkömmlichen Bücher geben Gebrauchsanleitungen für „die eine, richtige Spiritualität“ und schließen andere Wege aus. Dieses Buch inspiriert zu einer Spiritualität, die dem eigenen Wesen entspricht, die authentisch, lebendig und frei fließend ist – unabhängig davon, welcher Religion man angehört oder welche Weltanschauung man hat. Es ermutigt, sich auf die Autorität der eigenen Erfahrung und Intuition zu verlassen. Damit füllt es eine Leerstelle im spirituellen Diskurs. Etwas Neues ist im Begriff sichtbar zu werden. Immer mehr Menschen sehnen sich nach einer Spiritualität, die zu ihnen passt und die ihnen hilft, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Lebendige, wahrhaftige Spiritualität findet in der Seele jedes einzelnen statt. Dies ist ein entscheidender Beitrag zur Entwicklung von Bewusstheit und innerer Freiheit.

Beim Lesen dieses Buches kann man spüren, dass es viele Jahre an persönlicher Erkenntnis in sich trägt. Es ist mit einer kraftvollen Intuition geschrieben, mit Herzlichkeit und kritischem Verstand. Es öffnet das Bewusstsein für die Dimensionen der Seele. Bei aller spirituellen

Tiefe ist es sehr bodenständig und versprüht auf unterhaltsame Weise Humor und Leichtigkeit. Die sinnlichen Bilder, Erfahrungsberichte, praktischen Tipps und Reflexionsfragen bringen uns in Kontakt mit uns selbst. Man hat das Gefühl, in einem intimen Kontakt mit der Autorin zu sein, mit ihrem Empfinden, ihrem Denken, ihrer lebendigen Erfahrungswelt. Ein besonderes Buch, das bei vielen Menschen ein neues Denken anregen kann.

EINLEITUNG



WIR SIND SPIRITUELLER, ALS WIR GLAUBEN

Wahrscheinlich kennst du solche Momente. Du richtest den Blick in dein Inneres und tauchst in einen lebendigen Strom aus Bildern und Eingebungen. Du wanderst durch den herbstlichen Wald und fühlst dich innig verbunden mit der Natur und der Jahreszeit. Du gehst so sehr in einer kreativen Arbeit auf, dass die Zeit still zu stehen scheint. Eine innere Stimme sagt dir, einen bestimmten Weg einzuschlagen. Mitten in einer Krise öffnet sich etwas in dir. Du fühlst dich berührt, geliebt, geführt – aus der Seelentiefe heraus.

Erfahrungen wie diese gehören zu unserem Leben. Es sind spirituelle Erfahrungen – und zugleich Gaben. Oft entstehen sie ganz von selbst, lange bevor wir Worte für sie finden. Sie sind Ausdruck unserer *Verbindung mit der Seele und den verschiedenen Dimensionen des Seins*. Wenn ich in diesem Buch von Spiritualität spreche, meine ich genau diese Seelenverbindung.

Ein Bild begleitet mich dabei seit vielen Jahren: der *Weltenbaum Yggdrasil* aus der nordischen Mythologie. *Als spirituell begabte Menschen sind wir wie der Baum des Lebens*. Unsere Wurzeln ragen hinab in den Urgrund, aus dem alles entsteht. Dort sind wir in Kontakt mit archaischen

Kräften und allem Sinnlichen, mit intuitiver Weisheit und den Tiefenschichten unseres Wesens und der Welt. Unsere Krone ragt hinauf in den Himmel bis weit ins Universum. Sie schenkt uns die Fähigkeit zu Bewusstheit und Erkenntnis, unseren Sinn für Werte und Bedeutung, und ermöglicht uns einen umfassenderen Blick auf die Dinge. Mit unserem Stamm stehen wir in diesem Leben, in unserem Körper, haben ein Ich-Bewusstsein und eine individuelle Persönlichkeit. Im Stamm sind wir ganz Mensch mit Herz und Verstand – und über ihn wandeln wir zugleich zwischen Urgrund und Sternenhimmel hin und her.

Wenn man dieses Bild mit der Seele begreift, erschließt sich eine tiefe Weisheit: Das menschliche Leben ist so beschaffen, dass es im Brennpunkt der Welten steht und diese in sich vereint. Wir alle tragen von Natur aus ein spirituelles Potenzial in uns.

Bemerkenswert ist, wie selten wir dieses spirituelle Potenzial zu erkennen scheinen.

Wie selten wir seinen Wert würdigen.

Wie selten wir eigene Worte dafür finden.

Wie selten wir unsere Erfahrungen selbst deuten.

Wie selten wir unsere spirituellen Talente bewusst entfalten.

Entsprechend wenige Menschen sagen von sich: „Ich bin spirituell.“ Ja, wer steht schon selbstbewusst dazu, eine Mystikerin oder ein Mystiker zu sein?

Ein Grund dafür ist, dass wir in einer Kultur leben, in der Spiritualität keinen würdigen Platz einnimmt. Moderne Gesellschaften haben für das, was wir erleben, vor allem rationale Erklärungen parat, während spirituelle Perspektiven im öffentlichen Diskurs kaum vorkommen. Wer von der Seele oder von einer geistigen Welt spricht, landet schnell in der Schublade „esoterisch“. Es fehlt uns eine selbstverständliche, kulturell anerkannte Sprache für diese Dimension unseres Daseins. So erkennen viele gar nicht, welches spirituelle Potenzial bereits in ihnen angelegt ist.

Gleichzeitig war es noch nie so einfach, mit spirituellen Angeboten in Berührung zu kommen. Auf nahezu jede drängende Sinnfrage scheint bereits eine fertige Antwort zu warten – in einer Ideologie, im erstbesten Licht-und-Liebe-Zirkel, bei einem prominenten Coach oder einem Schamanen im fernen Regenwald.

Genau hier setzt dieses Buch an.

Wir erleben etwas – und suchen die Deutung unserer Erfahrungen zunächst im Außen.

Oft geschieht das völlig unbemerkt. Wir fühlen uns in einem Seminar, auf einem Festival oder in einer spirituellen Gemeinschaft tief berührt und beginnen ganz selbstverständlich, ihre Sprache, ihre Symbole und ihre Sicht auf die Welt zu übernehmen.

Jemand erklärt uns, was unsere Erfahrung „wirklich“ bedeutet. Schon bald sprechen wir von „höherem Selbst“ oder „Erleuchtung“, ohne diese Begriffe mit unserem eigenen Erleben abzugleichen. In einem Kreis

wird erwartet, dass wir unsere Gefühle möglichst intensiv zeigen und den Verstand ausschalten sollen. In einem anderen erzählt man uns, eine Meditation im Lotussitz sei als wertvoller als das spontane Eintauchen in die Seelentiefe.

Dieses Muster begegnete mir überall: in traditionellen Religionen ebenso wie in spirituellen Zirkeln, in Coaching-Kreisen, alternativen Gemeinschaften, Selbsterfahrungsgruppen, in Familien und unter Freunden.

Mangelnde spirituelle Selbstbestimmung hat viele Gesichter. Sie zeigt sich in ungebetenen Ratschlägen, Bevormundung oder Gruppendruck. Erschreckend oft besteht sie aber auch einfach darin, die eigene Seelendimension gar nicht erst als bedeutsam wahrzunehmen.

Die Übergänge zu spirituellem Missbrauch sind dabei oft fließend. Er beginnt nicht erst in extremen Erscheinungsformen – nicht erst in gefährlichen Sekten oder totalitären Systemen. Spiritueller Missbrauch beginnt viel früher: nämlich dort, wo andere uns vorschreiben wollen, wie wir unsere Erfahrungen deuten und welche Konsequenzen wir daraus ziehen sollen.

Bitte versteh mich nicht falsch: Es ist nichts dabei, von anderen Menschen zu lernen und sich von ihnen inspirieren zu lassen. Ich selbst habe sehr von spirituellen Ausbildungen, Büchern, erfahrenen Wegbegleitern und dem Austausch mit anderen profitiert. Sie können Türen öffnen, neue Perspektiven schenken und wertvolle Kompetenzen weitergeben. Doch durch diese Tür gehen musst du selbst. Keine Lehrerin, kein Guru und

keine Freundin können letztlich besser wissen als du selbst, was eine Erfahrung für deine Seele bedeutet. Genau darin liegt der Kern spiritueller Selbstbestimmung.

In diesem Buch gehen wir daher der Frage nach, wie du dein spirituelles Potenzial erkennst, entfaltest und deinen eigenen spirituell selbstbestimmten Weg findest. Es ist zugleich eine Einweihung in deine mystischen und priesterlichen Gaben – in das, was längst in dir angelegt ist.

Und damit meine ich sehr konkrete Fragen:

- ♦ Wie spricht meine Innenwelt zu mir – in Bildern, Worten, Gefühlen, Körperempfindungen oder Konzepten?
- ♦ Wie trete ich in Kontakt mit den tieferen Dimensionen des Seins – und welchen Namen gebe ich ihnen: Seelenraum, Quelle, geistige Welt?
- ♦ Wie folge ich meiner Intuition?
- ♦ Welche Form der Meditation entspricht mir? Welche Rituale?
- ♦ Kenne ich mich selbst – meine Persönlichkeit, meine Motive, meine Gaben?
- ♦ Spüre ich, wann ich spirituell selbstbestimmt bin – und wann ich mir fremde Deutungen überstülpen lasse?
- ♦ Wie lebe ich meine spirituelle Verantwortung in der Welt?

Gelingt es dir, darauf Antworten zu finden – in deinen eigenen Worten, in einer Sprache, die deinem unmittelbaren Erleben wirklich entspricht?

Auch ich habe lange damit gerungen. Nicht, weil mir die Erfahrungen fehlten, sondern weil ich sie nicht einordnen und würdigen konnte. Ich hatte kein Konzept dafür. Lass mich dich ein Stück auf meinen Lebensweg mitnehmen.

Der Ruf der Seele erreichte mich in meinen Zwanzigern. Man könnte auch sagen: Es war meine Phase des Erwachens. Nach dem Abschluss meines Studiums und mit dem Einstieg in die Arbeitswelt rutschte ich in eine Quarterlife-Crisis. Der streng getaktete, nach außen orientierte Alltag fühlte sich trocken, stressig und sinnlos an; er ließ mir viel zu wenig Zeit für das Wesentliche. Meine Seele konnte nicht atmen. Immer deutlicher spürte ich: *Das kann doch nicht alles sein.* Ich sehnte mich nach mehr Innerlichkeit, Tiefe, kreativem Ausdruck – und Ekstase.

Mein spiritueller Weg begann nicht mit einem dramatischen Schnitt. Ich ließ nicht alles hinter mir, um ins Kloster zu gehen, mich von einem Schamanen im Urwald einweihen zu lassen oder mich einer Love-Peace-Om-Community anzuschließen. Worte für das, was sich in meinem Leben veränderte, hatte ich zunächst nicht. Das Leben selbst führte mich. Ich folgte den Bedürfnissen meines Körpers und meiner Seele, die sich weigerten, in alten Mustern zu verharren, und entschied mich, selbständig zu arbeiten – um Raum zu schaffen für das, was mich wirklich erfüllt.

Ich verschlang spirituelle Literatur, tauchte in spirituelle Lehren, Selbsterfahrungsgruppen und Körperarbeit ein. Seminare – von Tantra bis Tarot – öffneten mir neue Horizonte. Zugleich erkundete ich meine christlich-katholische sowie meine heidnisch-naturspirituelle Herkunft. Ich begegnete meinen Schatten und erlebte Ekstase – beim Feiern, in der Liebe und in meiner Sexualität. Als ich Anfang dreißig mit einer Krebs-Vorstufe im Krankenhaus lag, hatte ich ein Einweihungserlebnis, das mich im Innersten berührte. Darüber werde ich später noch berichten.

All dies geschah über einen Zeitraum von mehr als zwanzig Jahren – ein stetiges Ergründen meiner Seele. Dabei entdeckte ich: *Meine spirituellen Wurzeln sind uralte und tief in mir angelegt.* Mein Zugang zur Seele ist kein erworbenes Wissen – er ist *immer gegenwärtig, lebendig und unmittelbar erfahrbar.* Es ist eine präverbale Weisheit, eine Erfahrung, die tiefer reicht als Worte und Gedanken.

Mit der Zeit sah ich es immer deutlicher: Alle Religionen und spirituellen Strömungen haben dieselben Wurzeln – eine natürliche, uns angeborene Ur-Spiritualität. Schon als Kind erlebte ich mystische Flow-Momente in der Natur, lange bevor ich wusste, dass es so etwas wie Mystik überhaupt gibt. Ich erfand meine eigenen Zeremonien, ohne das Wort Zeremonie je gehört zu haben. *Im Rückblick wurde mir klar: Ich war immer schon spirituell – ich wusste es nur nicht.* Wahrscheinlich geht es vielen Menschen genauso. Trance, Ekstase und mystische Erlebnisse sind keine Ausnahme, sondern Erfahrungen, zu

denen wir Menschen von Natur aus fähig sind – alle, die bereit sind, dem Ruf ihrer Seele zu folgen.

Dieses Buch möchte dir kein festes Schema überstülpen, sondern dich auf dem Weg zu spiritueller Selbstbestimmung begleiten, wie immer er auch aussieht. Es möchte dich dazu inspirieren

- ♦ deine spirituellen Erfahrungen zu erkennen, zu würdigen und selbst zu deuten
- ♦ ein gesundes spirituelles Selbstbewusstsein zu entwickeln
- ♦ deine mystischen und priesterlichen Gaben zu entdecken und zu entfalten
- ♦ spirituelle Zugänge kennenzulernen und herauszufinden, welche wirklich zu dir passen
- ♦ den Zauber alter Wurzeln wiederzuentdecken und daraus Kraft zu schöpfen
- ♦ dich selbst besser kennenzulernen – dein Licht ebenso wie deine Schatten
- ♦ lebendige Rituale zu gestalten und deinen eigenen Ausdruck zu finden
- ♦ spirituelle Fremdbestimmung und Missbrauch zu erkennen und deiner inneren Stimme treu zu bleiben
- ♦ ein feines Gespür für spirituelle Qualität, Verantwortung und Unterscheidungskraft zu entwickeln
- ♦ offen zu bleiben für neue Erfahrungen, Krisen und Wandlungsprozesse – und daran zu wachsen.

MYSTISCHE UND PRIESTERLICHE GABEN



EINE GESCHICHTE DER EINWEIHUNG

Ich möchte dich einladen, zwei innere Kräfte kennenzulernen, die unser spirituelles Leben auf unterschiedliche Weise prägen – und die doch untrennbar zusammengehören: die Mystikerin und den Priester. Sie stehen für zwei Bewegungen unserer Seele – für das Eintauchen in die Tiefe und für das Gestalten in der Welt.

Vielleicht erkennst du dich in beiden wieder, vielleicht fühlst du dich einer von ihnen zunächst näher. Die Geschichte, die nun beginnt, ist mehr als eine Erzählung. Sie ist ein innerer Einweihungsweg, auf dem du den mystischen und den priesterlichen Teil deines Wesens entdecken und beide immer mehr miteinander verbinden kannst.

Vor meinem inneren Auge entsteht ein Studierzimmer, eine Bibliothek. Bücherwände reichen vom Boden bis zur Decke. Im Kamin prasselt ein Feuer. In einer Ecke steht ein Schreibtisch. Dahinter sitzt ein Mann, ganz in seine Arbeit versunken. Sein Gesicht wirkt konzentriert und gesammelt.

Er steht auf und stellt ein Buch ins Regal. Seine Bewegungen sind klar und präzise, kein Handgriff zu viel. Er trägt eine schlichte Kutte, die seine große Gestalt umfließt. Eine goldene Kordel um seine Mitte ist sein einziger Schmuck. Sein braun glänzendes Haar fällt in Wellen um das kantige Gesicht – das einzig Ungezähmte an ihm.

Der Priester blickt mich an und lächelt. In seinen Augen tanzen bernsteinfarbene Lichter.

„Ich sammle alles, was je geschehen ist“, sagt er. „Den Lauf der Zeit zu überblicken, rückt die Dinge an ihren rechten Platz. Zusammenhänge werden sichtbar. Die Menschen bitten mich um klare Worte. Ich lehre sie, die Geister zu unterscheiden und das Wesentliche zu erkennen.“

Da steigt eine Frage in mir auf. Wie finde ich die richtigen Worte für dieses Buch?

Der Priester nickt.

Im nächsten Augenblick stehen wir auf der Wiese eines herrschaftlichen Parks. Der Priester nimmt Pfeil und Bogen zur Hand und spannt die Sehne bis zum Anschlag. Sein Blick ruht auf der Zielscheibe. Der Pfeil trifft mitten ins Zentrum – eine Rose.

Er dreht sich zu mir um.

„Das Geheimnis liegt in der Spannung und in der Entspannung. Du konzentrierst dich – und lässt los. Dann kommt dein Inneres in Bewegung, und die richtigen Worte finden ihren Weg zu dir. Die Rose steht für das Wesentliche.“

Er reicht mir Pfeil und Bogen. Ich übe, bis die Sonne sich dem Horizont neigt und den Garten in goldenes Licht taucht.

Wir kehren zur Priesterakademie zurück und betreten einen Gewölbegang. In regelmäßigen Abständen fallen Lichtstrahlen durch schmale Fensterschlitze und zeichnen Muster auf den alten Steinboden. Während wir gehen, begreife ich: Bewegung sammelt Erfahrung. Aus den Eindrücken der sinnlichen Welt entstehen Muster. Aus Mustern werden Zusammenhänge sichtbar.

Der Priester zwinkert mir zu.

Wir treten über die Schwelle, und vor uns öffnet sich der Innenraum einer Kathedrale. Stein auf Stein, mächtige Säulen – ein Raum für die Ewigkeit gebaut. Wir schreiten durch die heiligen Hallen und setzen uns nebeneinander auf eine Bank. Ich genieße das Schweigen.

Vor meinem inneren Auge entfalten sich Szenen: Menschen strömen in die Kathedrale. Musik erklingt. Kerzen brennen, Räucherwerk erfüllt die Luft. Die Stimme des Priesters hallt durch den Raum. Mit ruhigen, sicheren Bewegungen lenkt er das Geschehen. Hier ist er der Zeremonienmeister. Er gestaltet Rituale, feiert heilige Feste, betet und meditiert mit den Menschen und spricht über den Sinn des Lebens.

In meinem Herzen breitet sich ein warmes, erhebendes Gefühl aus.

Plötzlich höre ich beunruhigende Geräusche. Der Boden beginnt zu beben. Ich blicke erschrocken auf. Der Priester sitzt nicht mehr neben mir. Mit erhobenen Armen steht er zwischen den Säulen, als würde er den Raum selbst stützen.

Ich stehe auf und trete an seine Seite. Dann wird es still. Als wäre nichts geschehen.

Er senkt die Arme und nickt mir zu.

„Zu meinen Aufgaben gehört, das Heiligtum zu schützen.“

In einer der Säulen öffnet sich eine Tür. Dahinter führt eine Wendeltreppe hinab. Der Priester geht voran, ich folge ihm. Während wir hinabsteigen, wird mir klar: Auch das sind priesterliche Qualitäten – Begleitung und Orientierung.

Am Ende der Treppe öffnet sich eine unterirdische Kapelle. Hier endet unsere Begegnung für heute. Der Priester sieht mich liebevoll an.

„Die tieferen Mysterien kennt sie“, sagt er. „Der Weg zu ihr führt durch den Brunnen.“

Er zeigt auf ein tiefschwarzes Loch im Boden.

„Lass dich fallen!“

Er nimmt mich in die Arme. Aus der Geborgenheit heraus trete ich einen Schritt zurück – und die Dunkelheit verschluckt mich.

Raum und Zeit lösen sich auf. Stromschnellen wirbeln mich umher. Mir wird schwindlig. Ich bin nahe daran, das Bewusstsein zu verlieren, als ich ein glockenhelles Lachen höre.

Ein Impuls durchströmt mich. Mein Körper erinnert sich. An das Surfen auf einer Welle. An das Reiten eines Pferdes. An das Gleiten auf Skiern. An Hingabe. Lust. Rhythmus. An den Moment, in dem meine Beine sich um meinem Liebsten schlingen.

Eins mit dem Sturm jauchze ich vor Freude. Ich tanze am Rand eines Vulkans, unter mir der Abgrund, über mir die Sterne. Das Lachen wird zu Gesang. Es singt mir vom Rhythmus des Lebens, von Hingabe und Liebe, vom Licht, das mich durchfließt.

Ich möchte mich auflösen – da zerreißt ein heller Ruf die Weite. Ich werde ausgespuckt. Sanft lande ich auf weichem Boden.

Ich liege auf einer Lichtung, gebettet auf weichem Moos. Sonnenstrahlen fallen durch die Bäume, Tautropfen glitzern, Vögel singen. Ein gewöhnlicher Wald – und doch voller Tiefe, durchwirkt von Lebendigkeit. Alles flimmert in eindrucksvollen Farben.

Ich tauche in das Violett einer Blüte, werde Waldboden, Wurzelwerk und Bernstein, Amsel und Brise. Ich breite mich aus und webe über das Land. Unter mir erscheint ein Gebirge in der Form einer Mondsichel, umrahmt von glitzernden Seen. Ich tauche hinab.

Ein Lachen. Augen blicken mich an, blaugrün funkelnd wie Bergseen. Ein zeitloses Gesicht: Mädchen, Nymphe und Alte zugleich. Hände fassen meine Schultern und rütteln mich wach. Ich zittere, schüttle mich – bis ich fest auf beiden Beinen stehe.

Die Mystikerin steht vor mir und blickt mich ernst an. Sie trägt Wanderstiefel und das Wams der Jägerin. An ihrer Seite schleicht eine Wildkatze, neben ihr tänzelt ein Hirsch.

Sie bedeutet mir, ihr zu folgen.

Wir wandern auf schmalen Pfaden und klettern Felswände hinauf. Die Mystikerin bewegt sich leicht wie eine Gämse. Ich spüre meine Kraft und meine Freude.

Der Wald wird lichter. Auf einer Hochebene taucht eine Hütte auf – ihre Einsiedelei.

Wir treten ein. Über dem Feuer köchelt ein duftender Eintopf, Kräuter hängen an einem Balken.

„Du brauchst jetzt Erdung“, sagt sie und stellt mir Brot, Käse, Fleisch, Obst und eine Schüssel dampfenden Eintopfs hin. Ich esse mit Genuss.

„Ekstase ist das Eine“, sagt sie. „Deine Gaben bewusst zu leben, das Andere. Beides braucht Übung. Du musst dich hingeben können – und zugleich in deiner Mitte bleiben. Ein eigener Rhythmus ist die Grundlage.“

Dann schickt sie mich ins Bett. Sie zeigt mir die Leiter, die zu einer Schlafplattform hinaufführt. In Decken und Felle gehüllt blicke ich direkt in den Sternenhimmel.

Am nächsten Morgen steigen wir höher ins Gebirge. Ein Klettersteig führt bis zu einem Felsvorsprung mit weitem Blick über das Tal. Wir betrachten die aufgehende Sonne, die den Himmel in Rosa, Violett und Gelb einfärbt.

Wir trainieren Kraft und Beweglichkeit, Atem und Energiefluss. Tanz und Gesang öffnen den Übergang zum Transzendenten. Wir üben verschiedene Wege in die Trance.

Bevor die Sonne sich verabschiedet, steigen wir ein Stück durch den Wald hinab, dorthin, wo der Fluss seinen Ursprung hat. Ein Wasserfall ergießt sich in ein glasklares Becken.

Die Mystikerin nickt mir zu.

„Schau hinein“, sagt sie.

Ich lege meinen Blick sanft auf die Wasseroberfläche und tauche in mein Inneres ein. Szenen bilden sich. Ich sehe Menschen, die die Einsiedelei besuchen.

Die Mystikerin zeigt sich jedem ein wenig anders: als Jägerin, Klosterfrau, Liebesdienerin, Schamanin oder Hexe. Für manche

erscheint sie als zeitlos schöne Fee in fließenden Gewändern, andere sehen sie als Künstlerin, die in ihrem Atelier am Waldrand lebt. Wieder andere sehen keine Gestalt. Sie hören ihre Stimme, spüren ihre Impulse oder erkennen ihre Wahrheit im Herzen. Jeder findet seinen eigenen Zugang. Und auch der Priester erscheint jedem auf seine Weise.

Ich spreche aus, was ich gesehen habe. Die Mystikerin lächelt und umarmt mich. Der Rückweg führt durchs Wasser. Ich trete vor – und springe.

Auf ihrem Einwegweg begegnet die Ich-Erzählerin der Mystikerin und dem Priester – zwei inneren Kräften ihres Bewusstseins. Die Mystikerin führt in die Tiefe des Erlebens, der Priester gibt dem Erfahrenen Form. Wie zwei Flügel – oder wie Yin und Yang – tragen sie uns durch das spirituelle Leben. Erst wenn beide in uns zusammenwirken, entsteht eine Spiritualität, die zugleich lebendig und klar, frei und verantwortungsvoll ist.

Die *mystische Perspektive* – das Yin – richtet sich nach innen. Der Blick geht in die Tiefe und die Haltung ist empfangend. Die Mystikerin hat Zugang zu den verborgenen Dimensionen des Seins. Sie sucht die unmittelbare Erfahrung, möchte eintauchen und sich dem Leben hingeben. In ihrer Gegenwart öffnest du dich für Inspiration, Ekstase und intuitive Erkenntnis. Sie ist dein direkter Draht zum Seelenraum, der Quelle und den tieferen Dimensionen des Seins. Hier erfährst du Flow, Einheit und zeitlose Gegenwärtigkeit. Du träumst, meditierst, betest und empfängst Bilder oder Einsichten. Grenzen lösen sich auf. Du lässt dich vom inneren

Strom tragen und erkennst dich als Teil eines größeren Ganzen.

Mystisches Bewusstsein durchdringt die Welten, die verschiedenen Ebenen des Seins. Es ist ganz im Hier und jetzt – und zugleich jenseits der Zeit.

Die *priesterliche Perspektive* – das Yang – richtet sich nach außen. Der Blick geht in die Welt, die Haltung ist aktiv und gestaltend. Der Priester in dir ordnet, unterscheidet und übernimmt Verantwortung. Er gibt dem Erlebten Form und bringt es in die Welt. In seiner Gegenwart hast du Zugang zu deinem schöpferischen Ausdruck. Er gestaltet Rituale und Zeremonien, schafft heilige Räume, deutet Symbole und Mythen, erzählt Geschichten, bewahrt Weisheit, pflegt Traditionen und übernimmt Verantwortung für Gemeinschaft und Kultur.

Priesterliches Bewusstsein erkennt Strukturen, überblickt Zusammenhänge und schafft die Bedingungen, unter denen Inspiration Gestalt annehmen kann. Es bringt das Geistige in die Welt.

Während die Mystikerin Grenzen überschreitet, setzt der Priester Grenzen. Während sie sich hingibt, richtet er aus. Während sie das Unsichtbare erfährt, verleiht er ihm Gestalt.

Mystisches Erleben ohne priesterliche Verantwortung bleibt richtungslos. Priesterliche Verantwortung ohne mystisches Erleben wird leer und formelhaft. Erst im Zusammenspiel entsteht spirituelle Reife. Spirituelle Selbstbestimmung bedeutet, beide Qualitäten in sich zu

entwickeln: nicht nur zu erfahren, sondern auch zu integrieren; nicht nur zu empfangen, sondern zu verkörpern; nicht nur inspiriert zu sein, sondern bewusst zu handeln.

Hier beginnt die eigentliche Herausforderung. Oft stehen uns unsere eigenen Vorstellungen im Weg – Bilder, die wir übernommen haben, ohne sie je zu hinterfragen.

Lange Zeit war ich überzeugt, Mystiker gebe es heute kaum noch. Ich hielt sie für Gestalten aus vergangenen Jahrhunderten – für Heilige des Mittelalters, entrückte Lichtfiguren, die mit meinem Leben wenig zu tun hatten. Erst als ich das Buch *„Jeder Mensch ist ein Mystiker“* von Abraham Maslow las, wurde mir klar: Ich hatte immer schon mystische Erfahrungen gemacht – Momente der Einheit, zeitloser Gegenwärtigkeit und intuitiver Gewissheit.

Ich war nie „keine Mystikerin“ gewesen. Ich hatte den Begriff nur nie auf mich selbst bezogen.

Ähnlich erging es mir mit meiner priesterlichen Seite. Auch hier war mein Bild zu eng. Priester – das waren für mich Menschen mit einem offiziellen Amt, eingebunden in kirchliche Strukturen. Doch wenn ich ehrlich war, lebte ich meine priesterliche Seite längst: Ich gestaltete Rituale, sprach über Sinnfragen, schrieb über Spiritualität, hielt Räume und leitete Retreats.

Nicht die Fähigkeiten fehlten mir, sondern die Selbstanerkennung – das Bewusstsein dafür, dass all dies längst in mir wirkte. Ich erkannte weder meine mystische noch meine priesterliche Seite als solche. Sie gehörten nicht zu

meinem Selbstbild, nicht zu meiner Identität. Deshalb konnte ich sie weder würdigen noch bewusst leben.

Ich war gewissermaßen im unmittelbaren Erleben gefangen, ohne es in ein Konzept einordnen zu können. Ich wusste nicht: Das ist mein mystisches Erleben. Das ist mein priesterlicher Ausdruck. So erlebe ich als Mystikerin die Welt – und so handle ich als Priesterin.

Erst als ich begann, diese Kräfte zu benennen, konnte ich sie bewusst integrieren und ihnen einen festen Platz in meinem Leben geben.

Vielleicht steht dir ein anderes Hindernis im Weg.

Möglicherweise bist du in einem religiösen Umfeld aufgewachsen, das eigene Erfahrungen, persönliche Deutungen und individuellen Ausdruck unterdrückt hat. Vielleicht hast du gelernt, dass es nur einen richtigen Zugang zu Gott, zur Wahrheit oder zur Erlösung gibt – und dass Abweichung falsch oder sogar sündhaft ist.

Ebenso verbreitet ist das andere Extrem: eine materialistische Weltsicht, die alles Spirituelle belächelt oder als bloße Einbildung abtut. Wer von der Seele, von Intuition oder geistigen Erfahrungen spricht, wird schnell nicht ernst genommen.

Oder du bewegst dich in einer weltanschaulichen Blase. Auch dort wirken oft unausgesprochene Regeln: ein bestimmtes Narrativ, eine dominante Ideologie oder eine verbindliche „Herzens- und Lichtphilosophie“. Was nicht in dieses Deutungsmuster passt, wird ausgeblendet oder abgewertet.

So unterschiedlich diese Kontexte auch sind – sie haben eines gemeinsam: Sie erzeugen Scham oder Schuldgefühle, sobald du beginnst, deiner eigenen lebendigen Stimme zu folgen. Was dabei oft verkümmert, ist das freie mystische Erleben – und der Mut, als Priesterin oder Priester in die Welt zu wirken.

Und genau hier liegt ein weiterer blinder Fleck: Wir glauben oft, mystische und priesterliche Erfahrungen müssten einer bestimmten Vorstellung entsprechen. Dabei nimmt jeder Mensch diese Fähigkeiten auf seine eigene Weise wahr. Jeder hat seinen eigenen Zugang.

Vielleicht kannst du mit Gottesmystik wenig anfangen und erlebst Verbundenheit stattdessen in der Natur. Du spürst Weite auf einem Berggipfel oder kommst in einen Flow, wenn du kreativ bist. Vielleicht erscheinen dir keine inneren Bilder, doch deine innere Stimme ist klar und verlässlich. Vielleicht findest du keinen Zugang zum Gebet und tauchst dafür beim Trommeln oder Tanzen in einen veränderten Bewusstseinszustand ein. Vielleicht leitest du keine Meditationen an, sondern gestaltest heilige Räume.

Die Formen mögen unterschiedlich sein, doch die Essenz ist dieselbe. Deine mystische und deine priesterliche Seite zeigen sich auf ihre ganz eigene Weise – so, wie es deinem Wesen entspricht. Das ist kein Zufall, sondern Ausdruck deiner Persönlichkeit.

Mir offenbarten die Mystikerin und der Priester nicht nur ihre Qualitäten – sie gaben auch diesem Buch seine Struktur. Es gliedert sich in einen mystischen und einen

priesterlichen Teil. Der eine führt in innere Welten der Meditation, Trance und Seelenerfahrung. Der andere zeigt, wie wir diese Erfahrungen gestalten, verkörpern und in die Welt bringen – durch Sprache, Rituale und Gemeinschaft.

Wo sich Mystikerin und Priester in uns vereinen, entsteht spirituelle Selbstbestimmung. Genau davon handelt dieses Buch.