



Perlen der Weisheit

Die schönsten Texte von

DAVID
STEINDL-RAST

HERDER

Wie Perlen an einer Schnur eröffnet dieser Band anhand zentraler Stichworte das Denken von David Steindl-Rast, dem es glaubwürdig wie keinem Zweiten gelingt, Hoffnung und Dankbarkeit als Grundlagen eines gelungenen Lebens und eines friedlichen Miteinanders zu vermitteln.



David Steindl-Rast

OSB, geb. 1926 in Wien, studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie. 1953 Eintritt in das Benediktiner-Kloster Mount Saviour in Elmira, N.Y. Er beschäftigt sich intensiv mit den mystischen Traditionen des Christentums und engagiert sich weltweit für den Dialog der Religionen.

ISBN 978-3-451-06211-7



9 783451 062117

www.herder.de

€ 8,- (D)

Das Buch

Die Suche nach Spiritualität, nach Sinn und tieferer Sicht des Lebens, ist ungebrochen. Menschen heute, ob religiös gebunden oder auf der Suche, sind immer neu fasziniert von der Lebensweisheit spiritueller Traditionen.

Wie Perlen an einer Schnur eröffnet dieser Band anhand zentraler Stichworte das Denken von David Steindl-Rast. „Der Mensch braucht für sein Überleben Hoffnungsbilder, die ihm seine Fragen nach dem Woher und Wohin, nach dem Sinn seiner Existenz und dem Sinn des Universums deuten...Darauf weist Bruder David in seinen Veröffentlichungen immer wieder hin“ (Willigis Jäger). Wie keinem Zweiten gelingt es David Steindl-Rast, Hoffnung und Dankbarkeit als Grundlagen eines gelungenen und friedlichen Lebens zu vermitteln.

Der Autor

David Steindl-Rast OSB, geb. 1926 in Wien, studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie. Er lebt seit 1952 in den USA; im darauffolgenden Jahr Eintritt in das neu gegründete Benediktiner-Kloster Mount Saviour in Elmira, N.Y. Er beschäftigt sich intensiv mit den mystischen Traditionen des Christentums und engagiert sich weltweit für den Dialog der Religionen. Bücher u.a.: Achtsamkeit des Herzens, Fülle und Nichts, Musik der Stille, Wendezeit des Christentums (zusammen mit Fritjof Capra).

Die Herausgeberin

Ulla Bohn, geb. 1967, war Redakteurin bei großen Zeitungen und Zeitschriften. Heute arbeitet sie als freie Autorin und ist Herausgeberin zahlreicher Anthologien.

Die schönsten Texte von

DAVID
STEINDL-RAST

Herausgegeben von
Ulla Bohn

INHALT

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagkonzeption und -gestaltung:
R-M-E Eschlbeck / Hanel / Gober
Umschlagfoto: © plainpicture
Autorenfoto: © Verena Kessler

Innengestaltung:
Weiß-Freiburg GmbH, Graphik & Buchgestaltung
www.weiss-freiburg.de

Herstellung:
fgb · freiburger graphische betriebe
www.fgb.de

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany
ISBN 978-3-451-06211-7

Einführung 9

Achtsamkeit 12

Alleinsein 14

Andacht 16

Arbeit 18

Askese 20

Besinnung 22

Buddhismus 24

Dankbarkeit 25

Depression 29

Dreifaltigkeit 30

Ehrfurcht 32

Einssein 33

Engel 35

Erlösung 37

Familie 40

Fehler 42

Fragen 43

Freude 44

Furcht 46

Gebet 49

Gehorsam 50

Gelegenheit 52

Gipfelerlebnis 54

Glaube 56

Gott 58

Großzügigkeit 61
 Handeln 62
 Heiliger Geist 63
 Herz 64
 Hoffnung 66
 Jesus 69
 Jesus-Gebet 71
 Jetzt 74
 Kontemplation 76
 Kontrolle 77
 Kreuz 79
 Krise 80
 Kritik 82
 Licht 83
 Liebe 85
 Lobpreis 90
 Losgelöstheit 91
 Mitgefühl 93
 Muße 94
 Mystik 95
 Nächstenliebe 98
 Ordnung 100
 Prüfung 101
 Reich Gottes 103
 Religion 104
 Rosenkranz 106
 Sammlung 107
 Schönheit 109
 Segen 111
 Selbstständigkeit 112
 Sexualität 115
 Singen 119

Sinn 120
 Sinnlichkeit 121
 Spiel 123
 Spiritualität 125
 Sterben 127
 Stille 131
 Stolz 132
 Sünde 132
 Tod 133
 Träume 136
 Überraschung 137
 Unglück 140
 Vergebung 141
 Verhaltensmuster 142
 Wege 143
 Weisheit 145
 Wiedergeburt 146
 Zeit 147
 Zen 149
 Ziel 151

 Quellen 152

EINFÜHRUNG

WIE WÜRDIE DIESE Welt aussehen, wenn wir ein wenig dankbarer wären? Wenn jeder von uns ein bisschen mehr darauf achten würde, wie viel Schönes ihm jeden Tag geschenkt wird? Zweifellos wären wir glücklicher, freundlicher, herzlicher miteinander.

Dankbarkeit, das ist das große Lebensthema von David Steindl-Rast. Für den Benediktiner-Pater ist Dankbarkeit nicht eine moralische Verpflichtung, sondern eine Haltung gegenüber dem Leben und dem „Geber aller Gaben“. Dankbarkeit bedeutet nicht, pflichtschuldig „Danke“ zu murmeln, wenn es die Konventionen erfordern – nein, bloße Lippenbekenntnisse sind wertlos. Dankbarkeit, wie Bruder David sie versteht, heißt, das Gute zu sehen, das uns täglich geschieht, im Großen wie im Kleinen, und sich die Freude daran bewusst zu machen. Um diese Dankbarkeit dann auszuweiten, wachsen zu lassen, bis sie schließlich alles umfasst, auch das Traurige, Mühsame, Schwierige, das uns im Leben passiert. Denn wenn solches uns widerfährt, dann nicht zufällig, sondern weil es gerade das ist, was wir in diesem Moment brauchen. Das anzuerkennen statt damit zu hadern, glücklich zu sein mit allem, was uns gegeben wird – das ist für David Steindl-Rast wahre Dankbarkeit. Und ein von Dankbarkeit erfülltes Leben ist ein Leben, das zu Gott führt.

David Steindl-Rast wurde am 12. Juli 1926 in Wien geboren. Er war Schüler an einem katholischen Internat, als Österreich von Deutschland annektiert wurde. Als immer mehr ältere Mitschüler zur Armee eingezogen wurden und dort schließlich den Tod fanden, beteiligte sich David Steindl-Rast mit Freunden an symbolischen Widerstandskundgebungen. 1944 wurde er selbst gezwungen, in die Wehrmacht einzutreten, ein Jahr später floh er und tauchte bis Kriegsende unter. Nach dem Krieg studierte er in Wien Kunst, Psychologie und Anthropologie, promovierte. 1952 folgte er seiner Familie, die nach dem Krieg in die USA ausgewandert war. Bereits ein Jahr später trat er dort in das neu gegründete Mount Saviour Kloster in Elmira, N.Y, ein. Seither lebt er nach der Regel des hl. Benedikt, die ihn schon als Teenager tief beeindruckt hatte. Eine Entscheidung, die er, wie er selbst sagt, nie bereut hat. „Ich kam nach Amerika mit der vagen Hoffnung, reich zu werden“, sagt er, „und ich wurde reich auf ganz andere Art.“

In den sechziger Jahren wurde Bruder David von seinem Orden beauftragt, sich mit dem interreligiösen Dialog zwischen Christentum und Buddhismus zu beschäftigen. Er praktizierte jahrelang bei bedeutenden Zen-Meistern und wurde zum Kenner der buddhistischen und hinduistischen Religion und ein Freund verschiedener östlicher Meister.

Steindl-Rasts tiefes Erfahren anderer Religionen hat seine Sichtweise erweitert und bereichert, doch blieb er fest im Christentum verankert. Gemeinsam mit Rabbinern, Buddhisten, Hinduisten und Sufis gründete Steindl-Rast 1968 das Center for Spiritual Studies. 1975 erhielt er für sein Engagement im Dialog der Religionen den Martin Buber Award. Noch heute, mit über 80 Jahren, ist David Steindl-Rast oft monatelang als

Vortragsreisender unterwegs, die restliche Zeit des Jahres verbringt er in seiner Einsiedelei in den USA.

Bruder David ist ein Philosoph und Gottergebener, der sich der Einfachheit verschrieben hat, sowohl was sein Mönchsleben als auch seine Art zu lehren betrifft. In klarer, schnörkelloser Sprache beschreibt er den Weg zum innersten Selbst und zu Gott.

Dieses Buch versammelt die schönsten Texte zu den zentralen Lebensthemen David Steindl-Rasts, Texte, aus denen Bruder Davids Bescheidenheit, sein Humor und seine Menschenliebe zu uns sprechen und uns inspirieren, das Leben von einer anderen Seite zu betrachten. Bruder David beschreibt seinen eigenen spirituellen Weg, den Weg der Dankbarkeit, und wie dieser denjenigen verwandelt, der ihn geht. Ein Weg, der zwar nicht immer einfach ist, der aber zu einer Schönheit und Fülle führt, die jeder Mühe wert ist.

Ulla Bohn

ACHTSAMKEIT

IM KLOSTER wird Zeit und Raum so eingeteilt, dass die Achtsamkeit gefördert wird; mit Bewusstsein und im Gefühl des Segens Nahrung zuzubereiten und zu essen ist eine grundlegende Tätigkeit, um die Achtsamkeit in unseren Alltag einzufügen. Unsere Brüder in buddhistischen Klöstern singen: „Unzählige Arbeiten waren nötig, um uns dieses Essen zu bescheren; wir sollten wissen, wodurch es uns geschenkt wurde.“ Und sie fahren fort: „Wir wollen uns fragen, ob unsere Tugend und Übung diese Nahrung verdienen.“ Wir essen, um dienen zu können; wir ernähren uns, um anderen zu Diensten sein und in irgendeiner Form weiterzugeben, was wir bekommen haben.

Wenn wir den Segen des Lebendigseins erkennen, entspringt daraus ganz spontan eine demütige Haltung, ein nützlicher, praktischer Dienst und Sorgfalt in Einzelheiten. Das ist auch etwas, was wir in jeder Lebenslage üben können. Das eine bedingt und fördert das andere: Wenn wir uns liebevoll um Einzelheiten kümmern, die uns so leicht entfallen, während wir uns auf die scheinbar großen Dinge konzentrieren, dann entsteht eine Haltung der Sorgsamkeit und Zärtlichkeit. Wir müssen ohnehin kochen und putzen, also können wir es genauso gut liebevoll und sorgsam tun. ☸

JEDER WIRKLICH achtsame Mensch erkennt, dass alles ein Geschenk ist. Niemand schuldet es uns, wir haben es nicht gekauft und haben nicht dafür bezahlt. Es ist kostenlos, und wir reagieren mit Dankbarkeit auf diese kostenlose Wirklichkeit.

(...)

Es hilft, täglich wenigstens eine Überraschung wahrzunehmen, irgend etwas, was überraschend und unvorhergesehen ist. Vielleicht ist es das Wetter, vielleicht ein Anblick, auf den wir aufmerksam werden. Es kann ein angenehmes oder ein unangenehmes Ereignis sein. Wenn wir unser Herz öffnen, um etwas Überraschendes hineinzulassen, wird es uns immer klarer, wie viele Überraschungen jeder Tag enthält, und mit der Zeit erkennen wir, dass wir in einem Universum leben, das irgendwie zu uns spricht. Wenn wir das erst einmal erkannt haben, hören wir ganz selbstverständlich hin, weil wir die Botschaft hören wollen. ☸



ALLEINSEIN

GIBT ES EIN angemessenes Gleichgewicht zwischen Alleinsein und Gemeinsamkeit? In meinen Augen ist in einer Gemeinschaft beides nötig. Alleinsein wurzelt in der Gemeinschaft. Aus der Gemeinschaft gerissen wird es zur Einsamkeit. In jeder gesunden Gemeinschaft sind Gemeinsamkeit und Alleinsein in einem gewissen Gleichgewicht, und jeder findet dann sein persönliches Gleichgewicht innerhalb der Möglichkeiten der betreffenden Gemeinschaft. Wenn man ein großes Bedürfnis nach Gemeinsamkeit hat, hat man dennoch auch ein gewisses Bedürfnis nach Alleinsein. Ich nehme an, dass es in den meisten Familien heutzutage genauso aussieht.

Die Gefahr, zumindest im klösterlichen Rahmen, besteht darin, dass jemand, der Gemeinsamkeit braucht, das Alleinsein eines anderen stört und dem andern sein Bedürfnis egoistisch aufdrängt, wobei er es möglicherweise innerlich mit dem Gedanken rechtfertigt: „Ach, dieser arme Kerl ist allein; ich will ihm etwas Gesellschaft leisten.“ Auch das Gegenteil kann vorkommen: Jemand will allein sein, während ein anderer offensichtlich Gesellschaft braucht, und man verlässt ihn mit dem Gedanken: „Es ist gut, dass er allein ist; er braucht das Alleinsein.“ Wenn wir wirklich in der Gemeinschaft leben, sollten wir uns auch in dieser Hinsicht gegenseitig für verantwortlich halten – nämlich wenn nötig durch Zusammensein unterstützen. Das habe ich im Mönchsleben gelernt, glaube aber, dass

das auch im Familien- und ganz allgemein im Gesellschaftsleben zutrifft.

(...) Das Schlimmste ist, dass in unserer Gesellschaft die meisten das Alleinsein nicht mehr zu würdigen wissen. Sie können mit dem Alleinsein offenbar kaum mehr umgehen. Wenn sie allein sind, drehen sie sofort den Fernseher an, um Gesellschaft zu haben. Die heutige Gesellschaft setzt viel auf Kontaktfreudigkeit, und schon das Wort Einzelgänger ist ziemlich negativ gefärbt; man denkt dann sofort an jemanden, der leicht übergeschnappt, sonderbar und möglicherweise sogar gefährlich ist.

(...) Mir geht es darum, dass wir die Stellung der Einzelgänger in der Gesellschaft achten – in der Familie, bei der Arbeit, in religiösen Gemeinschaften und so weiter. Ich glaube, dass ihr Beitrag an die Gesellschaft unterschätzt wird, und ich möchte unterstreichen, dass Einzelgänger, die ihrer Berufung folgen, für die Gesellschaft genauso wichtig sind wie die Kontaktfreudigen. ☞



ANDACHT

WELCHE TÄTIGKEITEN lösen in dir regelmäßig spontane Andacht aus, sodass dein Herz ganz ohne Mühe dabei ist? Vielleicht ist es die erste Tasse Kaffee am Morgen, die Art und Weise, in der sie dich wärmt und wach macht, oder der Spaziergang mit deinem Hund, oder die Huckepack-Tour mit einem kleinen Kind. Dein Herz ist voll dabei, und so findest du auch Sinn darin – keinen Sinn, den du in Worte fassen könntest, sondern Sinnfülle, in der du Ruhe finden kannst. Das sind Momente gesammelter Andacht, auch wenn wir sie nie als Gebet betrachtet haben. Sie zeigen uns die enge Verbindung von Gebet und Spiel. Diese Augenblicke, in denen unser Herz – ganz gleich wie kurz – in Gott Ruhe findet, sind Beispiele dafür, was Gebet eigentlich ist. Könnten wir diese innere Haltung aufrechterhalten, dann würde unser ganzes Leben zum Gebet werden.

Zugegeben, es ist keine leichte Aufgabe, die Sammlung, Dankbarkeit und Andacht jener Augenblicke, in denen das Herz voll ist, aufrechtzuerhalten. Aber jetzt wissen wir wenigstens, worauf wir hinauswollen. Es ist, als wollten wir lernen, einen Bleistift auf einer Fingerspitze zu balancieren. Darüber zu sprechen, bringt uns nicht weiter. Haben wir es aber ein einziges Mal geschafft, dann wissen wir wenigstens, dass wir es können und wie es gemacht wird. Der Rest ist eine Frage der Übung und des Immer-wieder-Probierens, bis es zur zweiten Natur geworden ist. Auf das Gebet angewandt könnte dies

bedeuten, jeden Mundvoll genauso aufmerksam zu essen und zu trinken, wie wir jene erste Tasse Kaffee trinken. Und bald schon entdecken wir, dass Essen und Trinken Gebet sein kann. Wenn wir „ohne Unterlass beten“ sollen, wie könnten wir da beim Essen und Trinken mit dem Beten aufhören? ☞



ARBEIT

DIE ERDE IST UNS GEGEBEN worden, damit wir mit ihr arbeiten. Wenn wir sie bebauen, erlangen wir ein tieferes Verständnis der göttlichen Wirklichkeit, die jeden Teil der Schöpfung erfüllt. Rilke sagt in einem seiner Gedichte an Gott: „Du wirst nur mit der Tat erfasst“. Das Wort „erfassen“ beinhaltet sowohl, etwas in Händen zu halten, zu fassen, als auch mit der Hand in etwas hineinzugreifen, wie beispielsweise beim Formen von Ton. Nur auf diese Weise erfassen wir die göttliche Wirklichkeit.

Manche glauben, dass wir das Göttliche umso mehr erfassen, je weiter wir uns von der Materie entfernen. Der Schöpfungsgeist betont jedoch zu Recht, dass wir das Göttliche im Materiellen entdecken. So wie das Blumenbüschel der Punkt war, an dem der Mäher und der Mann, der das Heu wendete, miteinander in Berührung kamen, ist die Materie unser Berührungspunkt mit dem Göttlichen.

Im Kloster ist es wichtig, die Arbeit als Herausforderung anzunehmen und nicht nur als eine Haushaltspflicht. Es ist nie dieselbe Aufgabe wie gestern: Heute ist ein neuer Tag, eine neue Herausforderung und eine neue Gelegenheit.

Im Kloster lernen wir, unsere Arbeit zu genießen, während wir sie tun – wir tun sie um ihrer selbst willen und nicht einfach, damit sie getan ist oder damit wir sie erledigt haben. Wir müssen lernen, unserer Neigung zu widerstehen, uns in die

Dinge zu stürzen und unsere Beschäftigungen im Eilzugstempo hinter uns zu bringen. Unsere Zivilisation lehrt uns: „Zeit ist Geld“; sie fasst Arbeit als ein notwendiges Übel auf, lediglich ein Mittel zum Zweck. Wir wollen sie hinter uns bringen. Wenn wir die Stunden zusammenzählen, die wir in unserem Leben damit verbracht haben, etwas hinter uns zu bringen, dann macht das wohl leicht die Hälfte unseres Lebens aus. Die mönchische Haltung aber besteht darin, gezielt etwas anzugehen und alles, was wir tun, in einem bedächtigen, gemessenen Tempo und mit voller Aufmerksamkeit zu vollbringen. (...) So können auch schwierige Aufgaben gemächlich, freudig und um ihrer selbst willen gelöst werden. Und somit werden sie zu Lebensspendern.

(...) Wir bitten darum, dass Gott unsere Handlungen lenken möge. Wenn wir unsere Arbeit so tun, wird alles zu einem Gebet. Das ist keineswegs eine engstirnige, fromme Anschauung. Um mit Rilke zu sprechen: „Es gibt im Grunde nur Gebete.“ Alles, was wir im Angesicht Gottes tun, ist Gebet. Auf diese Weise werden unsere Hände geheiligt und gesegnet. ☚



ASKESE

MAN VERBINDET MÖNCHSTUM und Mönchsein oft mit Askese, und das ist auch richtig. Aber oft glaubt man, Askese bedeute, dass man die Sinne verleugnet, und das ist ein Irrtum. In spirituellen Überlieferungen wie etwa dem Zen lernen wir, dass Askese eine Disziplinierung der Sinne bezeichnet, durch die man die Fähigkeit entwickelt, jede Daseinsdimension mit gesteigerter Sensibilität zu erleben. Das wurde in Blütezeiten seit jeher von jeder Tradition von Mönchstum betont. Für einen wahrhaft aufnahmebereiten Gaumen ist Quellwasser sehr wohlschmeckend.

Richtig verstanden bedeutet Askese üben. Das Wort kommt vom griechischen *askesis*, dem Üben der Athleten. Wenn wir Lebensqualität suchen, dann üben wir, entwickeln Methoden, verfeinern unsere Sprache, achten auf unsere Bewegungen und ernähren uns sorgfältiger. So geschieht es auch mit unserem spirituellen Wachstum.

Wer sich beispielsweise besser ernähren will, muss vielleicht auf Dinge verzichten, die gut schmecken oder sonst verlockend sind. Wem aber etwas am Gesundsein liegt, wird daran arbeiten, wird seine Ernährung verbessern, wird vielleicht sogar seinen Geschmack verändern und bald feststellen, dass man dabei auf nichts verzichten muss, was man wirklich braucht.

So geht es auch bei der Askese. Der erfahrene Läufer, der gesunde Feinschmecker, der Musikvirtuose, der meisterhafte

Gärtner – jeder, der aus Leidenschaft für Spitzenleistungen auf irgendeinem Gebiet eine disziplinierte Kunst daraus macht – verzichtet gern auf einiges, um durch Übung eine Vollkommenheit zu erlangen, die eine außerordentliche Vitalität und Freude zur Folge hat. ☞



BESINNUNG

MITTAGS EINEN AUGENBLICK lang zur Besinnung innezuhalten ist ein spontanes Bedürfnis des menschlichen Bewusstseins. Da erinnere ich mich an die Weihe von Tetsugen Glassman Sensei zum Abt des Riverside Zendo in New York. Es war eine großartige Feier; aus dem ganzen Land waren Zenlehrer zusammengekommen, um diesen Anlass zu würdigen, und der Raum war voll von Kerzen und Weihrauch, weißen Chrysanthemen und schwarz-goldenen Brokatgewändern. Mitten in den Feierlichkeiten ertönte plötzlich das Piepsen einer Armbanduhr. Alle sahen sich verstohlen um, um festzustellen, welchem Pechvogel das passiert sein mochte, denn eigentlich sollte man im Zendo überhaupt keine Armbanduhr tragen. Zum allseitigen Erstaunen unterbrach der neue Abt selbst die Zeremonie und sagte: „Das war meine Armbanduhr, und es war kein Versehen. Ich habe ein Gelübde abgelegt, am Mittag innezuhalten, ganz gleich womit ich auch beschäftigt sein möge, um Gedanken des Friedens in die Welt zu senden.“ Dann lud er alle Anwesenden ein, dies mit ihm gemeinsam zu tun.

Dieser Zwischenfall erinnerte mich daran, dass die Angelusglocken eigentlich ursprünglich dazu vorgesehen waren, zum Gebet für den Frieden einzuladen. Im Kloster waren es die Glocken, die zur Sext riefen, aber sie luden auch alle Dorfbewohner ein, für den Frieden zu beten. Wo immer sich Menschen aufhielten, in den Feldern oder bei ihrer Arbeit, in ihren Geschäft-

ten oder zu Hause, wenn sie die Glocken zum Angelus hörten, unterbrachen sie ihre Arbeit und beteten. Das war auch bei den Morgen- und Abendglocken der Fall, aber die Mittagsglocken waren eine spezielle Einladung, für den Frieden zu beten und sich zu verpflichten, andere liebevoll zu behandeln.

Ich habe diese Geschichte der Abteinssetzung oft erzählt und immer festgestellt, dass viele gerne mithelfen wollen, diesen Brauch wieder aufleben zu lassen. Schon jetzt beten Menschen auf der ganzen Welt zur Mittagszeit für den Frieden, wie wir es im Kloster seit Jahrhunderten getan haben. Wie schön wäre es, wenn mittags im Radio und Fernsehen Glocken und Geläute von Heiligtümern zu hören wären, die allerorts den Frieden verkünden. ☪



BUDDHISMUS

MIR SCHEINT, man könnte die buddhistische Metaphysik die fehlende Theologie Gottes nennen, die Theologie der Stille. (...) Darin, wie die Buddhisten mit der Stille umgehen und sich innerhalb des Wortes auf die Stille konzentrieren, liegt etwas außerordentlich Wertvolles. Das Wort ist Stille, die zu Wort gekommen ist. Wenn man vergisst, dass das wahre Wort aus der Stille kommt und uns in die Stille zurückführt, wird das Gespräch zu einer Plauderei und – allgemeiner betrachtet – wird das Leben oberflächlich. Darum erscheint mir das buddhistische Augenmerk auf dem Schweigen innerhalb des Wortes außerordentlich wertvoll. Der Buddhismus enträtselt die Stille um die Stille. ☸



DANKBARKEIT

FÜR MICH IST Dankbarkeit ein spiritueller Weg, der sowohl für den Einzelnen wie für die Welt zukunftsweisend ist. Wir sind heute eine ziemlich undankbare Gesellschaft. Wir wollen immer noch mehr besitzen, weil wir nicht dankbar sein können für das, was wir schon haben. Aber glücklicher sind wir so nicht geworden. Wenn man hingegen dankbar ist, wird man sofort auch glücklicher. ☸

TAG UND NACHT wird uns mit jedem Augenblick Unzähliges geschenkt. Wir brauchen nur darauf zu achten, und Dankbarkeit wird uns beinahe überwältigen. Aber achten wir darauf? Das ist die Frage. (...) Seit Jahren schreibe ich zum Beispiel täglich in meinen Taschenkalender zumindest eine Sache, für die dankbar zu sein mir vorher noch nie in den Sinn kam. Meint vielleicht jemand, es sei schwer, jeden Tag einen neuen Grund zur Dankbarkeit zu finden? Es ist nicht schwer. Oft kommen mir vier oder fünf Gründe in den Sinn. Ich kann mir gar nicht vorstellen, wie alt ich werden müsste, um den Vorrat merklich zu vermindern. (...)

Dankbare Aufmerksamkeit lässt sich üben und erlernen. Wir können am Abend auf den vergangenen Tag zurückschauen und für etwas noch nie vorher Beachtetes zum ersten Mal dankbar sein. Wir können aber auch vorausplanen. Heute wird, sagen wir, dankbar auf Gerüche geachtet; morgen auf Farben und Formen;

übermorgen auf Geräusche. In einem „Kurs“, der jeden sechsten Tag wieder von vorne beginnt, können wir so durch dankbare Sinnlichkeit unsere freudige Lebendigkeit planmäßig fördern. Alles hängt davon ab, dass wir uns immer wieder erinnern. ☞

EIN FREUND REICHT DIR ein verpacktes Geschenk, und du sagst „Danke“. Vielleicht meinst du, du habest deine Wertschätzung des Geschenks ausgedrückt. Aber warte! Du hast doch noch nicht einmal nachgeschaut, was sich in der Verpackung verbirgt. Wie also könntest du deine Wertschätzung ausdrücken? Was dein Dank wirklich ausdrückt, ist Vertrauen in deinen Freund. Ein dankbarer Mensch wird „Danke“ sagen, bevor er das Geschenk auspackt. Wenn du deinen Dank erst ausdrückst, nachdem du dir das Geschenk angeschaut hast, dann ist das vielleicht klug, aber niemand wird dich dankbar nennen. Echte Dankbarkeit ist der Mut, für ein Geschenk zu danken, bevor man es ausgewickelt hat.

Nun setzt es wohl keinen allzu großen Mut voraus, jenem Freund mit der schön verpackten Schachtel zu vertrauen. Es stimmt zwar, sie hat gerade die richtige Größe, um eine mittelgroße Zeitbombe zu enthalten. Wer aber würde schon an diese Möglichkeit denken? Wenn dich aber das Leben beschenkt, dann ist das eine andere Angelegenheit. Gott hat so seine Art, Zeitbomben hübsch zu verpacken. Das wissen wir aus eigener Erfahrung. Dann reicht uns das Leben wieder einmal so ein Päckchen. Jetzt „Danke“ zu sagen und es wirklich zu meinen, das verlangt schon Mut. Du denkst: „Aufgepasst! Das ist schon wieder so ein Geschenkchen. Es könnte mich den Kopf kosten.“ Aber dann sagst du dir: „Und wenn schon; ich vertraue, dass ich immer das bekomme, was ich brauche.“ Das ist mutiges Vertrauen! Es ist jenes Vertrauen, in dem Glaube und Dankbarkeit sich begegnen. ☞

DANKBARKEIT IST STILL und einfallsreich; sie macht etwas aus jeder Gegebenheit. Meistens ist uns Gelegenheit gegeben, uns an etwas zu freuen. Leider sind wir oft nicht wach genug, das wahrzunehmen. Aber in jeder gegebenen Lage, sei sie noch so schwierig, wird uns Gelegenheit geschenkt, uns schöpferisch – und dadurch dankbar – zu erweisen. Wir müssen uns nur etwas einfallen lassen. Und jeder Einfall ist selber wieder Geschenk. Indem wir so, Schritt für Schritt, aus unserem Leben etwas machen, steigt es zum Ursprung zurück als Dank. ☞

WENN WIR UNSERE AUGEN in Dankbarkeit für alles öffnen, was uns begegnet, sehen wir göttliches Licht durch alles, was ist, hindurchleuchten. Jemand mag dann etwa sagen: „Naja, aber wie kann ich für Völkermord dankbar sein? Wie kann ich für Terrorismus dankbar sein?“ Und wie können wir für das Elend in den Straßen vor unserer eigenen Haustür dankbar sein? Oder für die Zerstörung unserer Umwelt? Oder für die Tierquälerei in Laboratorien und Legebatterien? Über diese Dinge an und für sich können wir uns keinesfalls freuen, doch dafür, dass sie uns Gelegenheit geben, etwas dagegen zu unternehmen, können wir dankbar sein. Diese rückhaltlose Aufgeschlossenheit für das Geschenk des gegenwärtigen Augenblicks ist eine außerordentlich schöpferische innere Haltung. Sie inspiriert uns zum Hinschauen und Überlegen, was wir tun können, so wenig es auch sein mag. (...) Wenn genügend Menschen fragen: „Was können wir tun?“, dann werden wir schließlich Lösungen für unsere dringendsten Probleme finden. ☞

DANKEN, PREISEN UND SEGGEN: alle drei gehören zur Dankbarkeit. Keines dieser Wörter reicht ganz zu. Loben und preisen mag sich für das Alltagsleben zu formell anhören. Vielen mag der Klang des Wortes „segnen“ zu sehr nach Weihrauch

riechen, um sich damit wohlfühlen. Das Danken wiederum lässt eher an eine höfliche Konvention denken als an die universelle Haltung zum Leben, die wir hier meinen. Aber jeder einzelne dieser drei Begriffe fügt der Dankbarkeit einen Aspekt hinzu, den die anderen zwei nicht betonen. Das Preisen betont die Antwort auf einen Wert. Das Segnen hat einen religiösen Unterton. Das Danken weist auf die persönliche Verpflichtung. Nur zusammen genommen machen diese drei aus Dankbarkeit uneingeschränkte Dankbarkeit.

Und plötzlich ist alles ganz einfach. Wir können all die großen, sperrigen Worte vergessen. Dankbarkeit sagt alles. Und Dankbarkeit ist etwas, das wir alle aus Erfahrung kennen. Kann spirituelles Leben wirklich so einfach sein? Ja, was wir insgeheim erhofften, stellt sich als wahr heraus: es ist alles ganz einfach. Es ist eigentlich gerade diese Einfachheit, die uns so schwierig erscheint. Aber warum vergessen wir nicht all die Komplikationen, die wir selbst auf unserem Weg auf türmen? Was Erfüllung bringt, ist Dankbarkeit, die einfache Antwort des Herzens auf dieses uns gegebene Leben in Fülle. ☸



DEPRESSION

WAS MIR (ein bisschen) hilft, wenn mich Depression überkommt:

An meinem üblichen Ablaufplan festhalten.

Spaziergänge machen (auch wenn ich mich nicht danach fühle).

Nicht Gefühle von Dankbarkeit erzwingen (das würde nicht funktionieren).

Mich daran erinnern, dass „auch das vorbeigehen wird“.

Mich selbst freundlich behandeln, so wie ich es mit einem leidenden Freund tun würde.

Etwas für jemand anderen tun – egal wie wenig das sein mag (bereits ein Lächeln oder ein freundlicher Gruß wird helfen, die Gefängnisgitter der Depression zu lockern). ☸

ES IST DIE GELEGENHEIT, etwas Neues zu lernen, wofür man dankbar sein kann. Ich leide sehr unter Depressionen, also weiß ich, wie es sich anfühlt, nicht für Depressionen dankbar sein zu können. Du kannst kaum etwas tun, aber wenn du spirituell geübt bist, kannst du wenigstens denken, dass dies eine Gelegenheit ist, um Geduld zu lernen. Du vertraust darauf, dass auch dieses vorübergehen wird. ☸

DREI- FALTIGKEIT

IN UNSEREM tiefsten Verhältnis zu Gott steht Gott letztendlich zu Gottes eigenem Selbst in Beziehung. Dessen werden wir in unseren mystischen Augenblicken gewahr. Unser wahres Selbst, das Beziehung zu Gott hat, ist einfach Gott-in-uns. Diese Erfahrung impliziert, dass man von Gott als Dreifaltigkeit sprechen kann: Gott-in-uns, der unser tiefinnerstes Selbst darstellt; Gott als Horizont, zu dem wir letztendlich in Beziehung stehen; und Gott als lebendige Beziehung zwischen diesen beiden Polen unseres eigenen Lebens. Das sind natürlich nicht drei, sondern ein Gott.

Alles Nachdenken über die Dreifaltigkeit beruht letzten Endes auf mystischer Erfahrung. Weniger begabte Theologen mögen allein mit Worten spielen; die großen Theologen haben jedoch stets gewusst, dass wir an Gottes eigenem Leben teilhaben. Was wir nicht sagen können, ist, dass wir ein Teil Gottes sind. Denn was wir Gott nennen, ist zu einfach, um Teile zu haben. Deshalb sprechen wir von den vielen Dingen, Pflanzen, Tieren, Menschen nicht als Teilen von Gott, sondern sie sind ebenso viele Worte Gottes. Das meint die Bibel, wenn sie vom ganzen Universum sagt: „Gott sprach, und es entstand.“

Tatsächlich ist Gott auch zu einfach, um viele Worte zu sprechen. Es ist vielmehr so, als habe die Liebe, die Gott darstellt,

sich von jeher in einem einzigen Wort so vollkommen ausgedrückt, dass man es auf zahllose Weise immer wieder neu aussprechen muss. In diesem Sinne ist jeder von uns eine neue Art des Aussprechens von Gottes einem Wort. Hier jedoch machen wir die erregende Entdeckung, dass wir nicht nur ausgesprochen, sondern von Gott auch angesprochen werden.

So wird also Shūnyatā, Gott, „kein Ding“, das Große Schweigen durch ein Wort ausgedrückt, das so vollkommen ist, dass es alles aussagt und in jeder neuen Bedeutung von Gottes eigenem Selbstverständnis verstanden werden kann – in unserem Innern, wie wir vorhin sagten. Auf diese Weise sind wir selbst tief in diese Beziehung eingebunden – durch uns Menschen nimmt diese Welt bewusst am dreifaltigen Leben Gottes teil. ☸



EHRFURCHT

WIR HABEN ANGST, uns auf die Güte des großen Gastgebers zu verlassen; Angst, uns ehrfürchtig vor dem Geber zu neigen. Wir haben Angst vor der Ehrfurcht. Und warum? Weil die Ehrfurcht Gott jene Mitte zugesteht, die wir uns so gerne selber anmaßen. (...)

Wir müssen wählen zwischen Ehrfurcht und Angst. Wer nicht den Mut zur Ehrfurcht hat, der fällt unweigerlich existenzieller Angst zum Opfer. Nur die Ehrfürchtigen sind daheim in dieser Welt und wissen es.

Ehrfurcht ist eine eigenartige Furcht, eine Furcht, zu der man Mut braucht, den Mut, der auch der Demut eigen ist; „Dienst-Mut“, Mut zu dienen; Mut sich zu verschenken. Nur was wir verschenken, wird so wirklich unser eigen. Aber unsere größte Angst ist es, uns selbst zu verlieren. Daher ist auch der Mut, der diese Angst überwindet, Groß-Mut. So groß ist der Mut der Ehrfurcht, dass er jede Furcht austreibt. Die Ehrfurcht findet sich im Sichverschenken. Und weil sie sich so gefunden hat, weiß sie, dass nichts uns schrecken darf; weiß, dass wir daheim sind, hier und dort und überall. ☞



EINSSEIN

WENN UNSER dankendes Empfangen sich der gegebenen Welt völlig öffnet, dann sind wir plötzlich eins. Wir antworten vom Herzen her, von jener Mitte, wo Einheit und Einigkeit walten.

In der Erinnerung an solche Höhepunkte der Herzenserfahrung können wir leicht erkennen, dass es dabei um das Einswerden geht. Das Erlebnis lässt uns im Tiefsten eins werden. Darüber hinaus wird uns die Erinnerung an diese Erfahrung erkennen helfen, dass das Wort „eins“ in diesem Zusammenhang weitaus mehr bedeutet, als wir vielleicht annahmen. Im Herzen unseres Herzens sind wir in einem tiefen, vollen und umfassenden Sinne eins mit uns selbst, und das so umfassend und so tief, dass es gleichzeitig darauf hinausläuft, dass wir mit allen anderen Menschen im Herzen eins sind.

Im Innersten unseres Herzens finden wir uns in einem Bereich, in dem wir nicht nur auf das Innigste mit uns selbst, sondern ebenso mit anderen vereint sind, mit allen anderen. Das Herz ist kein einsamer Ort. Es ist der Bereich, in dem Alleinsein und Beisammensein zusammentreffen. Ist es nicht so, dass unsere ureigenste Erfahrung uns das lehrt? Kann man jemals sagen: „Jetzt bin ich wirklich bei mir, obwohl ich anderen entfremdet bin“? Oder: „Ich bin wirklich eins mit anderen, oder auch nur mit einer anderen Person, die ich liebe, und doch bin ich mir selbst entfremdet“? Udenkbar! Im selben Moment, da

wir eins sind mit uns selbst, sind wir mit allen anderen eins. Dann haben wir die Entfremdung überwunden. Und das Herz steht für jenen Kern des Seins, wo lange vor der Entfremdung ursprüngliche Zusammengehörigkeit herrschte. 

ENGEL

„MAN WEISS nicht genau, wo Engel wohnen“, stellte Voltaire zynisch fest. Da es keine genaue Adresse für sie gibt, zweifelte er überhaupt an ihrer Existenz. Unsere Zeit hat ein aufgeklärteres Verständnis von Engeln, das wir allerdings auf Umwegen nicht zuletzt wieder Voltaire und der Aufklärung verdanken. Dankbar befreit vom Wörtlichnehmen mythischer Bildersprache, fragen wir heute nicht mehr nach dem genauen Ausmaß der Flügelspanne von Engeln, oder danach, wie viele von ihnen auf einer Nadelspitze Platz hätten. Für uns ist ihr Name das Entscheidende, und der bedeutet „Bote“.

Als Boten verstanden, sind Engel so wirklich wie eh und je, und es ist gar nicht nötig zu wissen, wo sie wohnen. Worauf es ankommt, ist, dass sie auftauchen wann und wo wir sie am wenigsten erwarten. Was auch immer zum tiefsten Herzen eines Menschen spricht, ist Engelsbotschaft. In der gütigen Hand, die ihnen übers Haar streicht, können Kinder die Berührung eines Engels spüren. Aug' in Auge mit einem Tier, können wir dem Blick eines Engels begegnen. Ja, manchmal springen Engel sogar aus dem Gebüsch hervor als Kinder, die uns lachend erschrecken wollen, und uns dann umso fester umarmen. Das Einzige, was wir von Engeln mit Sicherheit aussagen können, ist, dass sie völlig unberechenbar sind – wie alles wirklich Lebendige... 

ALL DIESE BEGEGNUNGEN mit Engeln finden nicht in weltfremder Abgeschlossenheit statt, sondern im ganz normalen Alltag. Das ist das Beste daran. Wir müssen keineswegs herauswaten aus dem Fluss unseres täglichen Lebens. Seine Stromschnellen und Wirbel können uns nicht niederreißen, solange wir mit festem Blick auf den Grund schauen. Das will geübt sein, aber es lässt sich erlernen. ☞



ERLÖSUNG

WENN WIR uns eingehender damit befassen wollen, was Erlösung im christlichen Sinn bedeutet, müssen wir bei der Aussage beginnen, dass Jesus die Menschen rettete, lange bevor das Kreuz in Sicht war. Er rettete die Menschen, indem er sie dazu brachte, auf eigenen Füßen zu stehen. In diesem Sinn verstanden seine Zeitgenossen ihn als Retter. Er gab ihnen ihre Selbstachtung und ihre tiefste Beziehung zurück – die Beziehung zu Gott, zum Allerhöchsten –, indem er sie daran erinnerte, dass sie nie verloren gegangen war. Jesus sagte nicht: „Hier hast du etwas, ich gebe es dir“ oder: „Ich vergebe dir deine Sünden.“ Jesus sagte: „Deine Sünden sind vergeben“, mit der implizit darin enthaltenen Frage: „Weißt du das denn nicht?“ Es waren seine Gegner, die sagten: „Wer ist dieser Kerl, der den Leuten die Sünden vergibt? Nur Gott kann Sünden vergeben.“

Natürlich sahen die politischen und autoritären religiösen Obrigkeiten seiner Zeit nicht gerne, dass er Menschen auf diese Weise rettete, genauso wenig, wie ihre heutigen Entsprechungen in Mittelamerika keinen gerne sehen, der den Menschen dort hilft, auf eigenen Füßen zu stehen. Auch wenn man die Evangelien als spätere Berichte über Geschehnisse, die sich eine geraume Zeit davor zugetragen hatten, betrachten muss, so geht doch ziemlich deutlich daraus hervor, dass seine rettende Aktivität zum Kreuz führte und dass Jesus das Kreuz willentlich als ein freies, bereitwilliges Opfer für seine Sache, für

das, wofür er einstand, und auch als Geste des Gottvertrauens auf sich nahm.

Nachdem er von der etablierten Gesellschaft aus dem Weg geräumt worden war, erkannten seine Nachfolger – auch wenn sie zuerst tief bestürzt waren und in alle Winde zerstreut wurden –, dass ein solches Leben nicht mehr auszulöschen war. Und das nennen wir die Auferstehung. Sie wird uns in mythischen Bildern überliefert, und wir können den Geschehnissen nicht nachgehen, um festzustellen, was historisch wirklich geschah; um das geht es uns auch nicht. Wichtig ist offensichtlich, dass er starb und dennoch lebt. Wir können das nicht dadurch belegen, dass wir zweitausend Jahre zurückgehen, sondern es ist vielmehr etwas, das heute in zahllosen Lebensgeschichten geschieht und erfahrbar ist: Er hat uns befreit. Christus lebt in denen, die seinem Weg folgen, und sie leben in ihm. Das ist die höchste Art der Rettung. Sie leben durch sein Leben und werden ihrerseits Retter für andere.

Heutzutage ist mir noch keiner begegnet, dem es Schwierigkeiten gemacht hätte, das zu verstehen, aber viele haben enorme Probleme mit der Auffassung, dass „er für unsere Sünden gestorben ist“, wie man im Kindergottesdienst lehrt. Jesus lebte und starb, um der Entfremdung von unserem wahren Selbst ein Ende zu setzen, der Entfremdung von anderen und von der allerhöchsten Wahrheit. Er hat für dieses Ziel gelebt und musste sterben, weil er entsprechend lebte. In diesem Sinn ist er „für unsere Sünden“ gestorben. Unglücklicherweise ist das über die Jahrhunderte hinweg in einer beinahe juristischen Sprache übermittelt worden, als wäre es eine Art Transaktion oder ein Handel mit Gott: Es gab einen Graben zwischen uns und Gott, und jemand musste dafür aufkommen. Diese ganzen Geschichten können wir vergessen. Das juristische Bild scheint anderen Generationen geholfen zu haben. Schön und

gut. Alles, was hilft, ist in Ordnung. Aber wenn es zum Hindernis wird wie heute, sollten wir es vergessen. Wir brauchen diese Sprache nicht zu sprechen. Wir können die Dinge ruhig so beschreiben, wie ich es eben getan habe. ☞

FAMILIE

MIT DEM HERZEN Gott zugewandt, erkennt die Liebe ihre Zugehörigkeit; mit den Händen der Arbeit zugewandt, handelt die Liebe dementsprechend.

Die Römer hatten ein Wort für Liebe, das genau diese Haltung ausdrückt. Es ist das lateinische Wort *pietas*. Wir könnten es als „Familiensinn“ übersetzen, eine Haltung, die dem Wissen um Zusammengehörigkeit entspringt und es entsprechend zum Ausdruck bringt. *Pietas* ist vor allem die Haltung des *pater familias*. Die Familie gehört zum Vater, von dem sie ihren Namen bezieht. *Pietas* gibt dem *pater* Rechte und Pflichten. Aber *pietas* ist eine Haltung, die von allen Mitgliedern des Haushalts geteilt wird und alle miteinander verbindet. Ehemann und Gattin lieben sich vielleicht auch mit Leidenschaft und Verlangen, das Band aber, das sie am stärksten und tiefsten zusammenhält, ist *pietas*. Das gleiche Band hält Brüder und Schwestern, Kinder und Eltern zusammen. Aber *pietas* bezieht auch Diener und Sklaven mit ein, jeden, der zum Haushalt gehört. Als Haushalt sind sie den Vorfahren der Familie und den Schutzgöttern, den *lares*, verbunden durch die gleiche *pietas*, die selbst die Haustiere miteinbezieht, das Land, die Werkzeuge, den Hausrat und alles Ererbte. Unsere Sprache kennt keinen vergleichbaren Begriff. Könnten wir die Kraft des lateinischen Wortes *pietas* in unser Wort „Pietät“ übertragen, das sich von ihm ableitet, dann würden unsere Vorstellungen

von Mitgefühl und Hingabe sicherlich bereichert werden. Sie alle stehen im Zusammenhang mit der Vorstellung des Zusammengehörens. Ein Wort können wir nicht willkürlich wiederbeleben. Aber wir müssen das Gefühl des Zusammengehörens wiederentdecken, das das Wort *pietas* prägte.

(...)

Die entscheidende Frage lautet: Wie groß ist unsere Familie? Wie groß ist die Reichweite unseres Zusammengehörens? Erreichen wir die entferntesten Bereiche von Gottes Haushalt? Wird sich unsere Sorge und Betroffenheit weit genug ausdehnen, um alle Mitglieder dieses Haushalts der Erde zu umfassen – Menschen, Tiere, Pflanzen, die wir immer noch als fremd betrachten? Unser aller Überleben könnte von der Antwort auf diese Frage abhängen. ☞

FEHLER

ES IST SEHR schmerzhaft mitanzusehen, wie auch kleine Unaufrichtigkeiten nach und nach unsere Seele vergiften. So gibt es Menschen, die in ihrem Leben keine großen Fehler begangen haben, vielleicht war da nur die eine oder andere kleine Lüge, in die sie sich mehr und mehr verstrickten, bis sich ihr Leben in einem schrecklichen Durcheinander befand, das genauso schlimm war, wie wenn sie eine furchtbare Untat begangen hätten. Unsere kleinen Verfehlungen – die kleinen Augenblicke, in denen wir unseren Launen oder trägen Gewohnheiten nachgeben – sammeln sich an und können mehr Schaden anrichten, als wir denken. Es geht hier nicht nur um eine Frage der Moral, unsere eigentliche Lebensfreude hängt davon ab. Wenn wir mit dem Augenblick nachlässig umgehen, hastig, unbehutsam, unbedacht in Wort und Tat, dann wird daraus ein vergeudetes Leben.

Und dennoch, ganz egal, in was wir uns hineinmanövriert haben, genau der jetzige Augenblick kann der Beginn eines neuen Lebens sein. Gott hat uns vergeben, bevor wir überhaupt je Fehler begingen. Wir brauchen nur diese Vergebung anzunehmen und uns selbst zu vergeben, um einen völlig neuen Anfang zu machen. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung für die Qualität unseres Lebens, dass wir jeden Arbeitstag mit bewusster Klarheit und in der besten Absicht beginnen. ✞

FRAGEN

IST ES NICHT höchst unwahrscheinlich, dass wir jemals ein Gottesverständnis finden könnten, das die Konfessionen übersteigt und verbindet? Dieses Gottesverständnis gibt es schon und wir können es jederzeit entdecken, indem wir auf unsere innere Erfahrung achten und auf das Mehr, das unserem Leben Sinn gibt. Wir stoßen auf dieses Mehr, wenn wir die drei großen Fragen stellen, die uns als Menschen kennzeichnen. Menschen aller Zeiten und Zonen fragen: „Was ist wirklich wirklich“ und begegnen dabei einem Geheimnis, das wirklicher ist als alles, was es gibt – dem unerschöpflichen „Es“, das wir aus der Wendung „es gibt“ kennen. – Menschen fragen immer und überall: „Wer bin ich?“ und stoßen auf das Mehr in der Tiefe ihres eigenen Herzens, ein Mehr, das Gedanken nicht ausloten und Worte nicht ausdrücken können. – Die dritte Frage lautet: „Worum geht es im Leben?“ Wir finden die Antwort in einem unerschöpflichen Mehr an Liebe und Leben, an dem unser eigenes Lieben und Leben teilnimmt. Unser geistiges sowie unser physisches Gesundsein hängt davon ab, dass wir uns auf die Antworten zu diesen letzten Fragen einlassen – Antworten, die wir nicht in Worte fassen können. ✞

FREUDE

FREUDE IST jene Art von Glück, das nicht davon abhängt, was uns zustößt. Meist sind wir glücklich, wenn uns etwas glückt und unglücklich, wenn es uns missglückt. Wissen wir aber wirklich, was gut für uns ist? Was erlaubt uns, so wählerisch zu sein? Wahre Freude finden wir erst, wenn wir uns aus ganzem Herzen auf die Gelegenheit einlassen, die uns gerade Jetzt geschenkt ist. Nur in dieser Hingabe finden wir wahre Freude und beständiges Glück, unabhängig davon, was sonst geschieht.

Diese dankbare Freude (...) macht uns glücklich, was immer auch sonst noch geschehen mag. Manchmal verstehen wir das falsch. Wir denken, Menschen seien dankbar, weil sie glücklich sind. Aber stimmt das denn auch? Wenn wir genauer hinschauen, werden wir feststellen, dass Menschen glücklich sind, weil sie dankbar sind. Wenn wir für alles dankbar sind, was uns gegeben wird, gleichgültig, wie schwierig, gleichgültig, wie unwillkommen es auch sein mag, dann wird die Dankbarkeit selbst zur Quelle unseres Glücks. Die Heiligen lehren uns das: Sie sind voll des demütigen Dankes für alles, was ihnen das Leben bringt. Selbstverständlich ist es oft schwierig, diese Haltung einzunehmen, wenn wir uns plötzlich in einer unangenehmen oder gar tragischen Situation befinden. Wenn wir aber mit einfachen Dingen beginnen, dann wird uns die Haltung der Dankbarkeit nach und nach zur zweiten Natur. Haben wir

nicht Augen, die wir im Morgenlicht öffnen können? Haben wir nicht Ohren, um auf Geräusche zu hören, und Füße, um zu gehen, und Lungen, um zu atmen? Was für Geschenke! Sollten wir nicht dankbar sein und uns an ihnen erfreuen? ☞



FURCHT

SO WIE UNSER Mut ungeteilt ist, ist auch unsere Furcht ungeteilt. All diese verschiedenen Ängste, die wir benennen könnten, hängen zusammen an einem Stück. Wenn wir also das schwächste Glied davon bewältigen, das eine, mit dem wir gerade noch fertig werden können, dann haben wir das ganze Bündel von Ängsten bewältigt. (Wir sprechen hier nur von unbegründeten Ängsten. Es gibt viele begründete Ängste in unserem Leben.)

Zuallererst musst du deine unbegründeten Ängste aufspüren. Mache eine kleine Liste, zumindest in Gedanken. Falls du Zweifel hegst, dann halte dir deine Zweifel zugute und sag, es ist eine begründete Angst. Es werden genügend unbegründete Ängste übrig bleiben. Such dir aus den unbegründeten Ängsten diejenigen aus, von denen du meinst, dass du mit ihnen fertig werden kannst, so ähnlich wie zu der Zeit, als du noch ein Kind warst. Vielleicht hat dich dein Vater einmal, als es schon dunkel war, hinaus in den Garten geschickt, um etwas zu holen, was du dort vergessen hattest. Du bist hinausgestürzt und hast dabei vor dich hingepfiffen und dir so gut wie möglich selbst Mut gemacht. Dann bist du zurückgekommen und hast festgestellt, dass dir nichts passiert war. Das hat dich stärker gemacht und hat dir geholfen, die Angst zu überwinden. Indem du eine bestimmte Angst überwunden hast, bist du insgesamt mutiger geworden. Wir können das auch machen. Obwohl ich

dir nicht versprechen werde, dass dir nichts passiert, wenn du das tust, wovor du dich fürchtest. Nein! Manchmal ist das, was uns zustößt, viel schlimmer als alles, was wir hätten erwarten können. Aber am Ende entdecken wir, dass wir lebendiger als vorher daraus hervorgehen, wenn wir uns dem stellen. Wenn wir uns dem nicht stellen, rennen wir mit dieser Angst herum. Und das vermindert unser Leben. (...)

Dankbarkeit ist ein Weg, deine Angst zu bewältigen. Immer wenn du ein Paket bekommst und „Danke“ sagst, hast du dein Vertrauen in den Geber ausgedrückt, nicht deine Wertschätzung des Geschenks. Du hast noch nicht einmal nachgesehen, was darin ist. Wenn du erst hineinsiehst und dann entscheidest, ob du „Danke“ sagst oder nicht, wirst du nicht für eine besonders dankbare Person gehalten werden.

Wenn du eine bestimmte Art Paket bereits früher bekommen hast und du erraten kannst, was darin ist, dann erfordert es keinen besonderen Mut, das Paket zu öffnen. Aber das Leben selbst braucht eine Menge Mut, weil das Leben dir diese Pakete aushändigt und du sie bereits kennst. Und das letzte Mal hat ein solches Paket dich in kleine Stücke gerissen! Wenn du es dieses Mal bekommst und „Danke“ sagst, wirst du etwas ahnen. Aber du kannst darauf vertrauen, dass es ganz genau das ist, was du brauchst. Es wird dich lebendiger machen.

Das wäre also mein selbst gemachtes Rezept. Finde eine unbegründete Angst, mit der du gerade noch fertig werden kannst. Tu auf diesem kleinen Feld, wovor du am meisten Angst hast, und schau, was passiert. Schau, ob du lebendiger auf der anderen Seite herauskommst. ☞

JE KLARER WIR die Gefahr erkennen, umso größer die Furcht, aber umso größer auch der Mut, der unsere Furcht überwindet. Es gibt eine Novelle von Gertrud von le Fort, *Die Letzte am*

Schafott, die von Karmeliterinnen zur Zeit der Französischen Revolution erzählt. Weil sie dem Befehl, ihr religiöses Leben aufzugeben, nicht gehorchen, werden die Nonnen ins Gefängnis gesperrt und schließlich zu ihrer Hinrichtung geführt. Ihr Glaube und ihr Mut ist so groß, dass sie singend auf das Schafott steigen. Das Lied wird leiser und leiser, als ein Kopf nach dem anderen fällt. Erst mit der letzten hört das Lied auf. Hier aber beginnt der eigentliche Teil der Geschichte. Denn wie sich herausstellt, war die letzte, die mit ihren Gefährtinnen gestorben ist, nicht wirklich die letzte. Eine der Nonnen fand nicht den Mut zu sterben. Sie hatte sich versteckt. Und jetzt muss sie ganz alleine durch einen Seelenkampf nach dem anderen gehen, bis auch sie sich schließlich der Hinrichtung stellt. Bis zum letzten Augenblick ist sie voller Furcht. Am Ende aber wird offensichtlich, dass ihr Mut größer war als der jener, die triumphierend starben. Weil die Furcht, die sie überwinden musste, so viel größer war, war auch der Mut größer, der jene Furcht überwand.

Wir könnten uns die Furcht sogar als den „Gegenwind“ des Glaubens vorstellen. Je schneller wir fahren, umso stärker fühlen wir den Gegenwind. Es ist unser eigener Wagemut, der uns ängstigt. Solange aber unser Glaube der Angst eine Nasenlänge voran ist, geht alles in Ordnung. Wie mutig wir sind, können wir an unseren Ängsten ermessen, und dürfen uns dann selbst auf die Schulter klopfen. Wir brauchen uns vor Ängsten nicht zu ängstigen. ☞



GEBET

DAS GEBET ist keine Bestellung, die wir aufgeben und von der wir erwarten können, dass sie ausgeführt wird. Das Gebet heißt, sich auf das Leben der Welt, auf die Liebe einzustimmen, auf die Kraft, die Sonne, Mond und die Sterne bewegt. Wir können unser Herz dem TAO des Alls verschließen. Wenn wir das tun, reißen Entfremdung und Friedlosigkeit die Welt auseinander. Wenn wir uns aber auf den Lebensfluss und auf unseren Lebensatem einstimmen, gelingt es uns, sogar in einer entfremdeten und zerrissenen Welt friedlich zu leben. Daraus entspringt unser persönlicher Beitrag zu einer friedlichen Welt. Im selben Maß wird auch die Welt friedlicher. Gott wirkt in uns und durch uns. Es geht nicht darum, was unser Gebet bei Gott bewirkt, sondern wie wir selbst durch die Begegnung mit Gott im Gebet verändert werden. (...)

Im Gebet sind auch eine Notwendigkeit und eine Begeisterung. Denn im Kern ist es der Ausdruck der Liebe, ein Mitteilen von Gefühlen der Freude, der Hochachtung, der Bewunderung. Letzten Endes gibt es dort, wo Liebe ist, eigentlich nur Gebet. Wenn wir das Herz am rechten Fleck haben und es vor Liebe überfließt, wird alles zum Gebet. ☞

GEHORSAM

MÖNCHE GELOBEN Gehorsam. Gehorsam im klösterlichen Rahmen heißt mehr als zu tun, was einem befohlen wird; das wäre die Art des Gehorsams, die ein Hund in der Dressurschule lernt. Wahrer Gehorsam ist vielmehr ein liebendes Hinhören, ein Hinhorchen auf Gottes Wort, das uns jeden Augenblick erreicht, ein Lauschen auf die Botschaft des Engels, der Stunde um Stunde zu uns spricht.

Im Wort „Gehorsam“ selbst steckt die Bedeutung des intensiven Hörens. Das Gegenteil dieses Gehorsams ist Absurdität, vom lateinischen *surdus*, taub. Wir haben die Wahl zwischen liebevollem Zuhören oder einem Leben, in dem wir alles absurd, widersinnig finden. Diese Absurdität ist nicht außerhalb von uns, sie ist in uns. Wir sind nur taub, wenn wir nicht gehorsame Zuhörer sind. Wenn wir uns also das nächste Mal bei der Bemerkung ertappen: „Das ist absurd“, so könnten wir uns die hilfreichere Frage stellen: „Wem oder was gegenüber bin ich hier taub?“

Ungehorsam ist weniger ein Unterlassen dessen, was wir nach besserem Wissen tun sollten, als vielmehr, nicht einmal auf das zu hören, was die Situation erfordert und wozu sie uns aufruft. Ein sturer Gehorsam kann ein Nicht-Hinhören sein. Einfach nur die Regeln einzuhalten verdient nicht, wahrer Gehorsam genannt zu werden. Alles, was geschieht, jede Situation, in der wir uns befinden, ob sie uns nun gefällt oder nicht, will uns et-

was sagen. Wenn wir richtig darauf antworten, wird es lebensbejahend und lebensspendend für uns und andere sein. Solche Augenblicke sind entscheidend für unseren Charakter. Genau da findet eigentliche Moral statt. In jedem Augenblick haben wir die Wahl, aus ganzem Herzen und echt zu antworten oder uns zu drücken und unser wahres Selbst zu verraten. ☸



GELEGENHEIT

DER SONNENAUFANG kommt unaufgefordert und kann uns daran erinnern, dass jeder Tag ein Geschenk ist. Nicht wir führen ihn herbei. Das Licht wird uns gegeben. Jeden Morgen wird die Welt neu geboren und bringt uns eine Zeit voller neuer Gelegenheiten. Auch wenn die Schwierigkeiten dieselben sind wie gestern, so können wir sie doch ganz neu anpacken. ☞

WIR KÖNNEN NICHT dankbar sein für Verletzungen, Krankheit, Ungerechtigkeit und andere Schwierigkeiten. Wir können nicht für alles dankbar sein, was ein gegebener Moment uns bringt; aber in jedem gegebenen Moment können wir für etwas dankbar sein – für die Gelegenheit, die er uns bringt. Gelegenheit wofür? Nur in diesem bestimmten Moment kannst du die Antwort auf diese Frage hören, die zu deinen speziellen Bedürfnissen passt. Und du wirst sie hören, wenn du deine Ohren durch Dankbarkeit einstellst.

Unsere Schwierigkeiten erzeugen eine Menge Lärm. Inmitten dieses Lärms ist es nicht einfach, die sanfte Stimme der Gelegenheit zu hören. Wir brauchen geübte Ohren. Darum müssen wir unsere Ohren lange vorab trainieren, bevor Schwierigkeiten uns überfallen. ☞

DAS GESCHENK IN jedem Geschenk ist immer die Gelegenheit, die es enthält. Meistens ist es die Gelegenheit, sich zu

freuen und den Augenblick zu genießen. Wir achten nie genug auf die vielen Gelegenheiten, die wir täglich erhalten, einfach um uns zu freuen: an der Sonne, die durch die Bäume scheint, über den Tau, der auf einer eben aufgegangenen Blume glitzert, am Lächeln eines Säuglings oder über eine lang erwartete Umarmung. Oft gehen wir wie im Schlaf durchs Leben, bis etwas kommt, an dem wir keine Freude haben: erst dann werden wir wachgerüttelt. Wenn wir lernen, die zahllosen Gelegenheiten wahrzunehmen, die uns Grund geben zur Freude am Geschenk des Lebendigseins, dann sind wir vorbereitet, wenn die Zeit kommt, die etwas Schwieriges von uns verlangt. Dann werden wir auch in dieser Herausforderung eine Gelegenheit erkennen und ihr dankbar gerecht werden.

Das Leben ist uns gegeben; jeder Augenblick ist uns gegeben. Dafür ist Dankbarkeit die einzige passende Antwort. Wenn uns die Tatsache dämmert, dass alles ein Geschenk ist, dann wird Dankbarkeit selbstverständlich. ☞



GIPFEL- ERLEBNIS

WIR ERFAHREN ja unser Leben als eine Reihe relativ langer An- und Abstiege, die hier und da in kurzen Augenblicken einen Höhepunkt erreichen, eben einen Gipfel. (...) Wenn Sie jetzt die Augen schließen, gelingt es Ihnen vielleicht, einen jener größeren oder kleineren Gipfel aus Ihrer Vergangenheit in Erinnerung zu rufen und ihn erneut zu durchleben. Versuchen Sie, sich auf einen Augenblick zu konzentrieren, von dem Sie wahrhaftig sagen können, dass er Ihr Leben lebenswert gemacht hat, und zwar für Sie selbst, nicht für andere (das würde uns auf eine falsche Spur bringen). Von einem solchen Gipfel aus gesehen erschienen die langen Anstiege plötzlich sinnvoll, die Abstiege erträglich: das Leben erschien lebenswert. (...)

Das Gipfelerlebnis ist deshalb so befreiend, weil wir endlich einmal nicht fühlen, dass wir fühlen, und nicht wissen, dass wir wissen, sondern einfach nur fühlen und wissen, weiter nichts. Erst später können wir darüber nachdenken und so davon sprechen. Unsere Beschreibung könnte sich dann etwa so anhören: „Es hat mich einfach überwältigt!“ oder „Ich war völlig weg“. Auch wenn es nur für den Bruchteil einer Sekunde der Fall war: „Ich hatte mich ganz vergessen.“ Das war alles; aber doch nicht ganz, denn in der Rückschau wird mir auch be-

wusst, dass ich während des Gipfelerlebnisses mehr ich selbst war als jemals sonst. Und so finde ich mich mit dem merkwürdigsten Widerspruch konfrontiert, dass ich am wahrhaftigsten ich selbst bin, wenn ich mich vergesse. Wenn ich mich verliere, finde ich mich selbst.

(...)

In dem bewussten Augenblick waren Sie, in einem tieferen Sinn, allein. Nicht, dass Sie sich damals darüber Gedanken gemacht hätten, aber rückblickend stellen Sie fest, dass das Wort ALLEIN passt, selbst wenn Sie sich inmitten einer Menschenmenge befanden. In einem gewissen Sinn waren Sie „der oder die Einzige“. Nicht nur in dem Sinne von auserwählt sein, sondern, und das ist noch wichtiger, im Sinne von wirklich dort sein, wo Sie sind, aus einem Stück: „all-eins“.

(...) Genau dann, als Sie all-eins mit sich selbst waren, fühlten Sie sich innig vereint mit allem. Ihr tiefes Alleinsein fand seine Entsprechung in grenzenloser Verbundenheit. Tatsächlich handelt es sich um zwei Aspekte derselben Erfahrung. Und auch hier kommt es nicht darauf an, ob Sie äußerlich allein oder inmitten einer Menschenmenge waren. Selbst auf einer einsamen Insel, weit entfernt von anderen menschlichen Wesen, könnten Sie vom Bewusstsein tiefer Verbundenheit überwältigt worden sein. Auch beschränkt sich diese Zugehörigkeit nicht auf Menschen. An diesem Schmelzpunkt war Ihr innerstes Wesen mit allem vereint: mit dem Duft wilden Thymians auf der Wiese in der Dämmerung; mit dem plötzlichen Aufleuchten eines Winterblitzes, der Stimme des Wasserfalls oder einer Krähe. Sie waren allein, all-eins, eins mit allem. ☞



GLAUBE

GLAUBE IST Vertrauen und Mut. Sein Gegenteil ist Furchtsamkeit, ungesunde Furcht, Angst. Was, glaubst du, ist das in der Bibel am häufigsten wiederholte Gebot? Denk scharf nach. Es ist dies: „Fürchte dich nicht! – Hab keine Angst!“ Wenn es der Mut zum Glauben ist, der uns vollkommen macht, dann ist das, wovon wir uns am dringendsten befreien müssen, die Angst. Der Glaube macht sich mutig auf den Weg ins Gelobte Land, Furcht aber klammert sich an alles, was sie fassen kann und hält uns zurück. Glauben ist der Mut loszulassen. Furcht hält fest.

(...)

Wenn wir verzagen, wird unser Glaube schwach und unsere Angst immer größer. Ein ängstlicher Geist aber greift in Panik nach der nächstbesten Stütze. Religiöse Überzeugungen sind immer in Reichweite. Sie erscheinen uns stabiler als alles andere. Und so klammern wir uns umso fester an unsere Überzeugungen, je schwächer unser Glaube wird. Manchmal trifft man auf Leute, die in ihrem Bemühen, andere von ihren Überzeugungen zu überzeugen, dermaßen zwanghaft wirken, dass man sich unwillkürlich fragt, wie es wohl um ihren Glauben bestellt ist. Sie erinnern uns an Kinder, die aus Angst im Finstern pfeifen. Ein Mensch wirklichen Glaubens kann es sich leisten, wesentlich zwangloser zu sein. ☞

JE MEHR WIR uns der Einsicht öffnen, dass das Leben Geschenk ist, desto mehr wird aus unserem Leben ein Leben des Glaubens, ein Leben gläubigen Vertrauens in den Geber. Natürlich ist der Glaube selbst Geschenk: Die Treue Gottes schenkt uns Vertrauen als unsere eigene gläubige Antwort. Wir dürfen also den Glauben als Gottes eigenes Leben in uns selbst verstehen. ☞

GOTT

BEIM RICHTIGEN Gebrauch des Ausdrucks „Gott“ – richtig in dem Sinne, in dem die tiefsten Denker und heiligsten Menschen ihn in den verschiedenen religiösen Überlieferungen übereinstimmend gebrauchen – meinen wir mit „Gott“ den Bezugspunkt unseres Zugehörens. Die eine Wirklichkeit, der wir letztlich angehören und die daher auf innerlichste Weise uns gehört, kann „Gott“ genannt werden. ☞

ICH MUSS ZUGEBEN, dass ich es selbst lange Zeit für irgendwie anmaßend hielt, Gott im Gebet als „mein“ Gott anzusprechen. Damals war Besitz noch die einzige Bedeutung, die „mein“ für mich hatte. Und Besitz bedeutete für mich Besitzrecht ohne irgendeinen Gedanken an die Pflichten, die damit untrennbar verbunden sind. Langsam aber gelangte ich zu der Erkenntnis, dass ich selbst irgendwo zu allem gehöre, das mir gehört, dass Gehören ein Geben-und-Nehmen bedeutet. Vielleicht kam mir diese Einsicht mit der Entdeckung, dass die Tomatenpflanzen in der Ecke meines Gartens verwelken würden, wenn ich vergessen sollte, ihnen Wasser zu geben; dass meine weiße Maus darauf bestand, gefüttert zu werden, da sie sonst an Dingen zu knabbern begann, die ich ihr nicht geben wollte; ja dass selbst meine Rollschuhe eine gewisse Fürsorge von mir verlangten. Und ich entdeckte noch etwas anderes: Dinge gehören mir umso mehr, als ich ihnen gehöre. Das kleine Wort

„mein“ bedeutet mehr, wenn es auf meine Taube bezogen ist, als wenn damit meine Schuhe gemeint sind, und noch mehr, wenn es sich auf die Gruppe von Freunden bezieht, zu denen ich gehöre. Wenn ich Gott uneingeschränkt gehöre, dann folgt daraus, dass Gott mir auch uneingeschränkt gehört. Auf alles andere bezogen, ist das „mein“ eingeschränkt. Seitdem mir das klar geworden ist, hat „mein“ für mich nur dann seinen vollen Klang, wenn ich „mein Gott“ sage.

Dies sagt mir ein Weiteres über das Wort „mein“. Es zeigt mir, dass „mein“ umso passender wird, je weniger es Ausschließlichkeit bedeutet. Ich möchte es anders ausdrücken: Je mehr etwas wirklich mein ist, desto weniger ist es nur mein. Wir erkennen das in jenen Augenblicken, in denen wir ganz besonders wach und lebendig sind, in Momenten, in denen wir Gott ahnen. Dann erleben wir totale Zugehörigkeit. Einen Augenblick lang wissen wir einfach, dass alles uns gehört, weil wir allem angehören. Im Licht jener Erfahrung können wir aus ganzem Herzen sagen: „Alles ist mein.“ Aber „mein“ ist dann ganz und gar nicht ausschließlich gemeint. Es kommt aus dem Herzen, wo jedes mit allem eins ist. Das Herz sagt „Ja“ zu diesem universellen Zusammengehören und weiß sofort, dass „Ja“ ein Name Gottes ist. Für mich wirft diese Einsicht neues Licht auf die Wahrheit: „Gott ist die Liebe“ (1. Johannes 4,8). ☞

WENN WIR ZU GOTT gehören, dann gehört Gott zu uns. Wir unterhalten Beziehungen zueinander. Das ist natürlich Mystik, die jedoch jeder von uns täglich erfahren kann. Gott steht zu uns in persönlicher Beziehung. Das ist die Erfahrungsgrundlage für die Vorstellung, dass Gott all die Vollkommenheit besitzen muss, die aus mir eine Person macht, aber keine der Einschränkungen.

SOWEIT ICH ZURÜCKDENKEN kann, hatte ich gelernt, mir Gott nicht als weit entfernt, sondern als näher als nah vorzustellen. Ich muss vier oder fünf gewesen sein, als ich einmal völlig außer Atem vom Garten in die Küche gerannt kam und verkündete, dass ich gerade den Heiligen Geist gesehen habe, wie er etwas in den Himmel geschrieben habe. Es stellte sich dann als Werbung für ein Seifenpulver heraus, die ein Flugzeug so hoch droben in den Himmel geschrieben hatte, dass es genauso aussah wie die weiße Taube im Fresko der Heiligen Dreifaltigkeit, das auf unserer Kirchendecke gemalt war. Etwa zur gleichen Zeit, kurz vor Weihnachten, wenn österreichische Kinder darauf warten, dass das Christkind ihnen Geschenke bringt, erspähte ich eines Morgens einen winzigen Faden goldenen Lamettas auf dem Teppich, und nichts hätte mich davon überzeugen können, dass das nicht ein goldenes Haar war, das das Christkind verloren hatte. Die Schauer von Ehrfurcht und inniger Zuneigung, die mich durchliefen, sind in meiner Erinnerung immer noch lebendig.

Diese kindlichen Missverständnisse waren nichtsdestoweniger wahrhaftige religiöse Erfahrungen. Was für sie entscheidend war, bleibt: Ein Gefühl der Nähe Gottes.

Es blieb nicht nur, sondern es nahm an Weite und Tiefe immer mehr zu. Nähe ist dafür ein viel zu geringes Wort. ☞



GROSS- ZÜGIGKEIT

IN FAST jeder Situation haben wir die Wahl: geizig oder großzügig zu sein. Das habe ich selbst oft beim Trinkgeldgeben erlebt. Nie hat es mich gereut, etwas zu viel Trinkgeld gegeben zu haben, auch wenn die Bedienung zu wünschen übrig ließ. Vielleicht war sie nicht so gut, weil der überforderte Kellner oder die Kellnerin eine Aufmunterung brauchte. Der Gedanke, dass ein Trinkgeld den Tag eines anderen aufhellen und ihn vielleicht sogar zum Guten wenden kann, hat mir immer gefallen.

Großzügigkeit kann auf gesunde Art anstecken. Derjenige, der etwas bekommt, spürt auch, dass es dabei nicht um ein bloßes *quid pro quo* Tauschgeschäft geht. (...) Großzügigsein schafft eine heiligere Atmosphäre, ein Gefühl, dass die Welt uns unerwartet segnet, oft auf eine Weise, die wir offensichtlich nicht verdienen. Und das trifft natürlich auf unser ganzes Leben zu.

Wir können auch großzügig sein mit unserem Mitgefühl. Ich habe herausgefunden, dass durch eine ganz leichte Berührung ein kraftvoller Impuls von Güte und Wohlwollen übermittelt werden kann. (...) Es hilft schon, wenn wir jemanden konkret wissen lassen, dass er uns wirklich etwas bedeutet. Das schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit, ein Gefühl, dass wir Schwestern und Brüder sind in dieser Welt, in unserem gemeinsamen Zuhause. GR

HANDELN

„DU SOLLST LIEBEN“ ist ein Gebot, das uns zu drei Schritten auffordert: erst zum „Ja“ der Zugehörigkeit; dann zum Nachdenken, was dieses „Ja“ bedeutet; und schließlich dazu, diesem „Ja“ entsprechend zu handeln. Ein Schritt führt zum nächsten. Haben wir erst einmal mit voller Überzeugung „Ja“ gesagt, dann werden wir uns auch über jene informieren, denen wir zugehören. Das schließt auch unsere ausgebeuteten Brüder und Schwestern zu Hause und überall auf der Welt mit ein. (Vielleicht entdecken wir sogar, dass wir zu denen gehören, die sie ausbeuten.) Es schließt die Robben in Grönland und die Äffchen in unseren Laboratorien mit ein. Ebenso die Regenwälder. „Du sollst lieben“ verlangt von mir auch all die notwendige Mühe herauszufinden, was ich persönlich tun kann. Ganz gleich, wie wenig es sein mag, irgendetwas kann ich immer tun. Und damit bedeutet „Du sollst lieben“ auch, ohne Zögern zu tun, was ich tun kann. Mit meinem „Ja“ habe ich all dies willig auf mich genommen. ✠



HEILIGER GEIST

DER HEILIGE GEIST bedeutet, dass wir die göttliche Wirklichkeit durch Gottes eigenes Selbsterkennen erfahren, an dem wir teilhaben. Gottes Selbsterkennen ist ein Aspekt dessen, was wir den Heiligen Geist nennen. Der hl. Paulus hat eine wunderbare Stelle in seinem ersten Brief an die Korinther formuliert: „Denn welcher Mensch weiß, was im Menschen ist, als der Geist des Menschen, der in ihm ist? Also weiß auch niemand, was in Gott ist, als der Geist Gottes.“ Nun könnte man denken, aus diesen Sätzen sei der Schluss zu ziehen, dass kein Menschenwesen jemals Gott kennen könne. Wenn wir nicht einmal einen anderen Menschen in seinem Innersten kennen, wie könnten wir dann Gott kennen? Doch macht Paulus hier einen unglaublichen Sprung und sagt: „Wir haben aber nicht den Geist der Welt empfangen, sondern den Geist, der aus Gott stammt, damit wir erkennen, was uns von Gott geschenkt worden ist.“ Das heißt, wir kennen Gott aus innerer Sicht, gewissermaßen durch Gottes Selbsterkennen. So gesehen ist die Dreifaltigkeit eine Art, über unsere menschliche Verbundenheit mit der göttlichen Wirklichkeit zu sprechen. Es ist eine Lehre, die ihre Wurzel in unserer mystischen Erfahrung hat. ✠

HERZ

WENN LIEBENDE einander sagen: „Mein Herz gehört dir“, dann meinen sie nicht: „Dir gehört ein Teil von mir.“ Nicht einmal der beste Teil reicht dann aus. Was sie ausdrücken möchten ist, dass sie bereit sind, sich selbst zu geben, sich ganz zu geben, ihr ganzes Wesen. Mehr noch: das Herz ist kein statisches Symbol. Es ist dynamisch, lebendig. Das Herz ist der pulsierende Kern unserer Lebendigkeit in mehr als einem bloß körperlichen Sinn. „Mein Herz gehört dir“ zu sagen, heißt „mein Leben gehört dir“. Dankbarkeit ist volle Lebendigkeit, und eben diese Lebendigkeit wird im Symbol des Herzens zusammengefasst. All meine Vergangenheit, meine zukünftigen Möglichkeiten – dieser Herzschlag in eben diesem Moment hält all das zusammen.

Wenn wir vom Herzen sprechen, lautet das Schlüsselwort „eins“. Herz bedeutet jene Mitte unseres Seins, in der Intellekt und Wille und Gefühle, Geist und Körper, Vergangenheit und Zukunft eins werden. Wenn wir den Punkt entdecken, an dem unser Leben eins wird, dann entdecken wir das Herz. ✎

FINDEN WIR UNSER HERZ wirklich, dann finden wir jenen Bereich, in dem wir auf das Engste mit uns selbst, mit allen anderen und mit Gott eins sind. Und die erstaunlichste Entdeckung ist die, dass in der Tiefe meines Herzens, um es mit den Worten Augustinus' zu sagen, „Gott mir näher ist als ich mir selbst“.

Wenn die Bibel uns erzählt, wie Gott uns Menschen erschafft, indem er uns Leben einatmet, dann wird diese intime Kommunion mit Gott als der Kern unseres Menschseins betrachtet. Es ist das Herz, wo wir Gott treffen. Gott zu treffen aber bedeutet Gebet. Und somit wissen wir jetzt ein Weiteres über das Herz: Es ist unser Treffpunkt mit Gott im Gebet. Das Gebet aber ist das Herz der Religion. ✎

STAUNEN BEDEUTET, mit den Augen des Herzens zu sehen. Und durch Konzentration im Gebet sammeln wir uns in jener Herzensmitte, aus der jede echte Antwort entspringt. Das Herz ist hier wieder von zentraler Bedeutung. Aus unserer Sicht verbindet das Herz Gebet und Dankbarkeit. Das Herz sieht voller Staunen, dass diese gegebene Welt und alles, was wir in ihr finden, letztlich Geschenk ist. Auf diesen Geschenkcharakter aller Dinge antwortet das Herz mit Danken, Preisen und Segnen. ✎



HOFFNUNG

INDEM WIR voranschreiten, werden die Grenzen des Möglichen weiter und weiter, bis in den Bereich des scheinbar Unmöglichen hinausgeschoben. Früher oder später erkennen wir, dass das Mögliche keine festen Grenzen kennt. Was wir für eine Grenze hielten, stellt sich als Horizont heraus. Und wie jeder Horizont weicht er zurück, während wir uns ins volle Leben hineinbegeben.

Diese Entdeckungsfahrt, die ihren Ursprung in der Leidenschaft für das Mögliche hat, ist unsere religiöse Suche, angetrieben von der Ruhelosigkeit unseres menschlichen Herzens. Hoffnung macht unser religiöses Suchen zu dem, was es ist. Wir können mit einer Definition von Hoffnung als „erwartungsvolles Verlangen“ beginnen. Es gibt Ereignisse, die wir erwarten, nach denen wir aber nicht verlangen. Und dann gibt es andere, nach denen wir verlangen, die wir aber nicht erwarten. Erwartung allein ist nicht Hoffnung, wie auch Verlangen allein nicht Hoffnung ist. Unser Verlangen nach Unerwartetem ist nichts als Träumerei. Erwartung dessen, wonach wir nicht verlangen, kann ein Albtraum werden. Hoffnung aber schweißt Erwartung und Verlangen zusammen und schickt uns hellwach hinaus auf unsere Entdeckungsfahrt.

Eine gesunde Ruhelosigkeit kennzeichnet die Suche, auf die unsere Hoffnung uns ausschickt. Sowohl Erwartung wie Verlangen enthalten ein Element des „noch nicht“. Wir erkennen

noch nicht klar, was wir erwarten. Wir besitzen noch nicht, wonach wir verlangen. Wir sind noch auf dem Weg dorthin. Und doch nehmen sowohl Erwartung als auch Verlangen das Ziel schon vorweg. Aus der Ferne sehen wir bereits das, was wir noch erwarten. Wir haben unser Herz bereits auf das gesetzt, wonach wir noch verlangen. (...)

Wie schwer ist es, in der kreativen Spannung der Hoffnung zu leben, der Spannung zwischen dem noch nicht und dem schon jetzt! Reißt die Spannung, dann wird unsere Suche zu einem rastlosen Umherirren, oder aber sie bleibt in einem zwanghaften Sichniederlassen stecken. Das lässt sich überall beobachten, selbst im geistlichen Streben. Da gibt es manche, die schon jetzt alles wollen. Ein „noch nicht“ können sie nicht ertragen. Ankommen zählt, sonst nichts. Sie möchten alles ein für allemal geklärt und geregelt haben, je eher desto besser. Das Auf-dem-Weg-Sein ist für sie eine Plage. Andererseits gibt es solche, die so auf das Suchen versessen sind, dass das Finden zu einer Bedrohung wird. Finden würde ja der Suche ein Ende bereiten. Es würde das Spiel verderben. An der Entdeckungsfahrt fasziniert sie ausschließlich das „noch nicht“.

(...)

Der zwanghafte Siedler in uns wagt es, sich zu binden, fürchtet sich aber davor, unterwegs zu sein. Der unstete Nomade in uns wagt den Weg, fürchtet sich aber vor der Bindung. Nur der Pilger in uns kann diesen Zwiespalt überwinden. Der Pilger weiß, dass sich jeder Schritt auf dem Weg als das Ziel herausstellen kann, andererseits kann sich das vermeintliche Ziel als doch nur ein Schritt auf dem Weg erweisen. Dies hält den Pilger offen für Überraschungen. Hoffnung kennzeichnet den Pilger.

(...)

Als Pilger haben wir ein Ziel. Aber der Sinn unserer Pilgerfahrt hängt nicht davon ab, dass wir dieses Ziel erreichen.

Wichtig ist, dass wir in unserer Hoffnung offen bleiben, offen für die Überraschung, denn Gott kennt unseren Weg viel besser als wir selbst. In diesem Wissen kann unser Herz Ruhe finden, auch während wir weiterwandern. 



JESUS

WIR WISSEN nicht so viel über Jesus, wie manchmal behauptet wurde, aber doch mehr als manchmal zugegeben wird. Ich beschränke mich hier auf vier Tatsachen, die heute kein Wissenschaftler bestreitet, der sich mit Jesus als geschichtlicher Gestalt befasst. Er war Heiler, er nannte Gott „Abba“, er verkündete eine neue Gesellschaftsordnung, die er „Reich Gottes“ nannte, und er lehrte in Gleichnissen. Diese nackten geschichtlichen Tatsachen, die allen Interpretationen vorausgehen, genügen um zu zeigen, dass Jesu Heilungen untrennbar damit verbunden sind, dass er aus mystischer Sicht seine Gesellschaft reformierte und die von ihm ererbte Religion umgestaltete. Sein Gottesbild entsprang seiner mystischen Erfahrung, floss über in seine Vision einer heilen Gesellschaft und erreichte deren einzelne Mitglieder mit psychischer und physischer Heilkraft.

Vor Jesus war „Abba“ als Anrede Gottes selten. Es drückt sich darin eine Vertrautheit zu Gott aus, die unserem deutschen Wort „Vater“ fehlt. „Papa“ kommt da schon näher. Eigentlich umfasst „Abba“ den vollen Gefühlsgehalt, der für uns heute anklingt, wenn wir von „Mütterlichkeit“ sprechen. Dies stand im Gegensatz zu der im Alten Testament vorherrschenden Vorstellung von Gott als kosmischem Monarchen, die in der religiösen Haltung von Jesu Zeitgenossen, den Pharisäern, Ausdruck fand. Sie stellten sich Gott als von uns durch Heiligkeit getrennt vor. Daher ihre Bemühung, sich zu heiligen, indem

sie sich von allen trennten, die als „unrein“ galten. „Heiligkeit durch Reinheit“ war ihr Ziel. Jesus dagegen steht in einer mystischen Tradition des Alten Testaments, in welcher die Nähe Gottes das Gottesbild bestimmt. Verbundenheit durch Mitgefühl und Barmherzigkeit, nicht Reinheit durch Trennung ist hier Ziel des spirituellen Weges. ☞

GEISTESGESCHICHTLICH BETRACHTET war es die größte Leistung Jesu des Mystikers, dass er – wie, auf andere Weise, Buddha vor ihm – aus dem Bannkreis des Theismus ausbrach. Gott ist für Jesus nicht die für den Theismus kennzeichnende Gottheit, die, von uns getrennt, uns gegenübersteht; Jesus erlebt sich als mit Gottes eigenem Leben lebendig. Dass er von Gott als „Vater“ spricht, schafft Raum für liebende Beziehung, trennt aber nicht; für semitisches Empfinden sind Vater und Sohn eins. Jedenfalls wird er schon in frühen Zeugnissen als ein Mensch dargestellt, der die göttliche Wirklichkeit für andere so überzeugend vergegenwärtigt, dass er nicht nur im Namen Gottes spricht, sondern selber Wort Gottes ist. Gottes eigener Lebensatem, der Heilige Geist, macht ihn lebendig, wirkt in ihm und lässt ihn den Vater sozusagen von innen her verstehen. Hier hat der Mensch am Sein Gottes Anteil, ist völlig eingetaucht in die göttliche Wirklichkeit. Gott ist keine Gottheit (auch nicht die oberste), sondern „in Gott leben wir, handeln und sind“ (Apg17,28).

Jesus selbst sieht dieses Einssein mit Gott keineswegs als ein Privileg, das ihm allein zusteht. Er will dieses mystische Bewusstsein allen zugänglich machen. Im Johannes-Evangelium ist das so ausgedrückt: „Alle aber, die ihn aufnahmen, ermächtigte er, Gottes Kinder zu werden“ (1,12). Und Paulus prägt immer neue Wortformen, um klar zu machen, dass wir alle „in“ Christus am Leben Gottes Anteil haben. ☞

JESUS - GEBET

MEINE METHODE ist das Jesus-Gebet, das ursprünglich östlich war, in der westlichen Christenheit aber auch weit verbreitet ist. (...)

Ich benutze selbstgemachte Perlenschnüre, die ich an meinem Finger als Ring trage. Sie haben zehn Perlen, so dass ich sie als Rosenkranz benutzen kann. Diese Perlen zu bewegen, setzt einen psychomotorischen Kreislauf in Gang. Es braucht einige Übung, aber immer, wenn man die Perlen bewegt, lässt das dieses Gebet auf einer unterbewussten Ebene ablaufen. Während ich mit jemandem rede oder andere Dinge tue, löst die Bewegung der Perlen etwas in mir aus, das dieses Gebet durch mein Herz flammen lässt.

Es gibt bekanntlich mehrere unterschiedliche Arten des Jesus-Gebets, längere und kürzere Formen. Ich benutze nur die kurze Form: „Herr Jesus, Erbarmen; Herr Jesus, Erbarmen.“ Ich finde die anderen zu lang; ich werde abgelenkt. Außerdem passt „Herr Jesus, Erbarmen; Herr Jesus, Erbarmen“ besser zu meiner Atmung. Abgesehen davon finde ich, dass in unserer Tradition viel Betonung auf Sünden liegt, und die längere Form „Hab Erbarmen mit mir Sünder“ verstärkt diese Betonung noch. Wir sind sicherlich Sünder. Nicht einmal so sehr persönlich, aber wir leben in einer Welt der Entfremdung, der Sünde; egal wie viel guten Willen man hat, man kann nicht verhindern, dass man allein durch die Tatsache, dass man selbst in der Ersten

Welt lebt, verursacht, dass in der Dritten Welt Millionen Menschen ausgebeutet werden. Das ist Sünde, viel mehr als unsere kleinen Kavaliersdelikte. Ich bin mir dieser Sündhaftigkeit durchaus bewusst. Aber ich glaube nicht, dass es notwendig ist, mit jedem Atemzug darauf herumzureiten. Ich preise Gott lieber für seine Vergebung und die Überwindung der Sünde. Wenn ich sage „Herr Jesus, Erbarmen“, kann das ein Ruf nach Erbarmen sein oder auch ein Dank für erwiesenes Erbarmen. Es ist ein Gebet des Lobes und der Danksagung. ☚

DAS JESUS-GEGET – Herzens-Gebet, wie es auch heißt – besteht im Wesentlichen in der mantrischen Wiederholung des Namens Jesu im Rhythmus des eigenen Atems und Herzschlags. Wenn ich den Namen Jesu in einem gegebenen Augenblick vor mich hin spreche, so mache ich diesen Augenblick transparent für das Jetzt, das nicht vorübergeht. Was die Bibel „vom Worte Gottes leben“ nennt, ist zusammengefasst im Namen Jesu, in dem ich als Christ das fleischgewordene Wort an bete. Wenn ich jedem Ding und jedem Menschen, den ich treffe, diesen Namen gebe, wenn ich ihn mir in jeder Lage vergegenwärtige, dann erinnere ich mich daran, dass all dies nur Erscheinungsformen der unerschöpflichen Fülle des einen ewigen Wortes Gottes, des Logos, sind. Ich erinnere mein Herz daran, hinzuhorchen, hellhörig zu werden. Dieses Bild könnte irreführen, als ob zwischen Gott, der spricht, und dem gehorsamen Herzen eine dualistische Spaltung bestehe. Die dualistische Spaltung, auf die wir hier stoßen, ist aber im Geheimnis der Dreifaltigkeit aufgehoben, im Vollsinn dieses Wortes. Im Lichte dieses Mysteriums verstehe ich mich zugleich als Wort aus dem Herzen des Schöpfers und als vom Schöpfer im Herzen angesprochen. Aber die Verbundenheit geht noch tiefer. Um das an mich gerichtete Wort, das Wort, das ich zugleich bin, zu

verstehen, muss ich die Sprache des Einen, der mich anspricht und ausspricht, sprechen. Wenn ich Gott überhaupt verstehen kann, so ist dies nur möglich, weil Gott mir am Geist des göttlichen Selbstverständnisses Anteil schenkt. Das Hinhorchen und Antworten, das unser geistliches Leben ausmacht, ist also keine dualistische Angelegenheit, sondern vielmehr Feier dreieiniger Verbundenheit: das Wort, das aus der Stille entspringt, führt im Verstehen heim in die Stille. Mein Herz, wie ein Gefäß, das im Meer versinkt, ist voll von Gottes Leben und zugleich völlig darin eingetaucht. All das ist reines Geschenk. Meine Antwort ist Dankbarkeit. ☚



J E T Z T

EINER DER GRÜNDE für ein Gefühl des Unbehagens in unserem Alltagsleben könnte darin liegen, dass wir entweder über die Vergangenheit grübeln oder uns Sorgen über die Zukunft machen und deshalb nicht im Hier und Jetzt sind, wo unser wirkliches Selbst weilt. (...) Wenn wir uns die Zeit als Linie vorstellen, die von der Zukunft in die Vergangenheit reicht, dann frisst die Vergangenheit die Zukunft ständig und ohne den geringsten Rest auf. Solange wir uns „jetzt“ als eine ganz kurze Zeitstrecke vorstellen, hält uns nichts davon ab, diese Strecke zu halbieren und dann nochmals in zwei zu teilen. Weil sich die chronologische Zeit immer weiter teilen lässt, gibt es kein „jetzt“ auf unseren Uhren, und in der Uhrzeit lässt sich keine „stille Mitte“ finden. Es ist ein Gedankenexperiment, das uns klar machen kann, wie wir im Jetzt etwas erfahren, das in der Zeit gar nicht enthalten ist, sondern weit über sie hinausgeht: die Ewigkeit.

Die Ewigkeit ist nicht eine lange, lange Zeit. Sie ist, wie Augustin sagte: „Das Jetzt, das nicht vergeht.“ Wir können die Ewigkeit nicht dadurch erreichen, dass wir einfach in einer chronologischen Reihenfolge vorangehen, und dennoch ist sie uns in jedem Augenblick als geheimnisvolle Fülle der Zeit zugänglich.

Wir werden ab und zu, in den Augenblicken, in denen wir am lebendigsten sind, in unseren Gipfelerlebnissen, in das Mysteri-

um der Zeit aufgenommen. Von solchen Momenten sagen wir etwa: „Die Zeit stand still“ oder: „So viel hatte in einem einzigen winzigen Augenblick Platz“ oder: „Stunden vergingen, und es war wie im Nu, wie eine Sekunde.“ Unser Zeitgefühl verändert sich in solchen Momenten der tiefen und intensiven Erfahrung, und dann wissen wir, was Jetzt bedeutet. Wir fühlen uns in jenem Jetzt, in jener Ewigkeit zu Hause, weil das der einzige Ort ist, wo wir wirklich sind. Wir können nicht in der Zukunft sein, wir können nicht in der Vergangenheit sein; wir können nur in der Gegenwart sein. Wir sind nur in dem Maße wirklich, in dem wir im gegenwärtigen Hier und Jetzt leben. ☞

KONTEMPLATION

DAS HANDELN ist ein Grundbestandteil von Kontemplation, einer ihrer zwei Pole. Der andere Pol ist die Schau. Das „Kon“ in Kontemplation schweißt Schau und Tat zusammen. Ohne durch die Tat verwirklicht zu werden, würde die Schau unfruchtbar bleiben. (...)

„Contemplatio in actione“ drückt recht deutlich aus, was wir meinen: Kontemplation im Handeln, nicht nur während des Handelns. Nur ein feiner Unterschied, aber er wird uns helfen, noch genauer zu definieren, was hier gemeint ist. Meine Mutter strickt alle möglichen Pullover für ihre Kinder und Enkelkinder, jetzt sogar für ihre vier Urenkelkinder. Und während sie das tut, betet sie gern den Rosenkranz. Das ist Kontemplation während des Handelns. Während sie strickt, betrachtet sie die Rosenkranzgeheimnisse, und ihr Glaube nährt sich daran. Sie tritt ein in die Welt des Gebets, die für den Glauben kennzeichnend ist. Sie lebt von Gottes Wort. Aber sie betritt auch die Welt des Gebets der Liebe, einfach weil sie trotz der arthritischen Schmerzen in ihren Fingern liebevoll strickt. Dadurch versteht sie Gottes Liebe in und durch ihr eigenes Handeln. Das ist Kontemplation im Handeln, ein Weg, Gottes Liebe von innen her kennenzulernen. ☚

KONTROLLE

IM ETWAS nachlässigen alltäglichen Sprachgebrauch benutzen wir Zweck und Sinn manchmal so, als seien sie dasselbe. Wir sollten uns aber daran erinnern, wie wir einen gegebenen Zweck anstreben und wie wir im Gegensatz dazu Sinn erfahren. Der Unterschied ist bemerkenswert. Um unseren Zweck zu erreichen, ganz gleich was es sei, müssen wir die Situation beherrschen, die Sache in die Hand nehmen, die Dinge in den Griff bekommen. Wir müssen Kontrolle ausüben. Gilt das auch für eine Situation, in der du tiefen Sinn erfährst? Du wirst feststellen, dass du Worte gebrauchst wie „berührt“, „bewegt“, ja selbst „fortgerissen werden“ von dem Erlebnis. Das hört sich nicht so an, als würdest du das Geschehen kontrollieren. Vielmehr hast du dich dem Erlebnis überantwortet, es hat dich fortgetragen, und nur so hast du in ihm Sinn gefunden. Wenn du die Kontrolle nicht übernimmst, wirst du Ziel und Zweck nicht erreichen; wenn du dich andererseits nicht hingibst, wirst du Sinn nie erfahren.

Es besteht eine Spannung zwischen diesem Kontrolle-Übernehmen und Sich-dem-Sinn-Hingeben. Diese Spannung zwischen Geben und Nehmen ist die Spannung zwischen Sinn und Zweck, zwischen Schau und Tat. Lassen wir diese Spannung zerreißen, dann polarisiert sich unser Leben. Eine kreative Spannung aber aufrechtzuerhalten ist anstrengend. Es erfordert von uns eine Hingabe, die uns schwerfällt. War-

um schwer? Weil sie Mut erfordert. Solange wir die Kontrolle haben, fühlen wir uns sicher. Lassen wir uns aber hinreißen, dann ist nicht zu sagen, wohin das führen wird. Wir wissen nur, dass das Leben abenteuerlich wird. Zum Abenteuer aber gehört Wagnis. ☞



KREUZ

DAS KREUZ ist selbst Zeichen inneren Widerspruchs, Zeichen des Unvereinbaren. Seine zwei Linien kreuzen sich im Konflikt wie aufeinanderstoßende Hoffnungen. Das Kreuz steht für jene Kollision, in der unsere Hoffnungen untergehen müssen, auf dass am dritten Tage Hoffnung auferstehen kann. Der aufgestandene Herr sagt zu seinen entmutigten Jüngern: „Musste nicht der Messias all dies leiden und so in seine Herrlichkeit eingehen?“ (Lukas 24,26).

„Heil, heiliges Kreuz, einzige Hoffnung du“ singt eine alte christliche Hymne. „O crux ave, spes unica!“ Wie kann denn das Kreuz Zeichen der Hoffnung sein und nicht eher der Hoffnungslosigkeit? Als Jesus am Kreuze hing, waren alle seine Hoffnungen zerbrochen. Warum war es „nötig“, dass Jesus all dies erleiden musste? Weil wir unsere Hoffnungen auf das gründen, was wir uns vorstellen können. Hoffnung aber ist offen für das Unvorstellbare. „Kein Auge hat gesehen, kein Ohr gehört, was Gott vorbereitet hat.“ So müssen denn unsere verzweifelten kleinen Hoffnungen durchkreuzt werden, um Platz zu schaffen für die überragende Überraschung, „den Gott der Hoffnung“, dessen Einbrechen in unser Leben Tod und Auferstehung bedeuten. ☞

KRISE

EINE KRISE ist immer eine Läuterung, wenn wir sie richtig verstehen. Das Wort „Krise“ selbst geht auf eine Wurzel zurück, die „aussieben“ bedeutet. Die Krise ist ein Trennen, ein Aussieben dessen, was machbar ist und über das hinausführt, was tot ist und zurückgelassen werden muss.

In persönlichen Krisen sind immer drei Elemente enthalten: Das erste ist die Einsicht, dass es so nicht weitergehen kann, wir stehen vor einer Wand. Dann kommt die Einsicht, dass wir Ballast abwerfen müssen, wenn wir weiterkommen wollen. Die dritte und wichtigste Einsicht in diesem Prozess ist, dass wir innere Führung brauchen. Es kommt darauf an zu erspüren, was es ist, das wir abwerfen müssen, um dieses scheinbar unbezwingliche Hindernis zu überwinden. Letztlich müssen und dürfen wir uns dann von jener segensreichen Lebenskraft leiten lassen, die immer in uns fließt, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Wenn wir uns in unserer Hilflosigkeit vertrauend öffnen und fragen: „Was kann mich jetzt führen? Ich bin hilflos, aber ich vertraue darauf, dass es eine Führung gibt“, dann bekommen wir immer Antwort. Manchmal bekommen wir unerwartete Wegweisungen: Wir lesen etwas, was genau auf unsere Situation zuzutreffen scheint, oder wir begegnen jemandem, der genau das richtige Wort für uns hat. Manchmal findet die Neuausrichtung auch völlig innerlich statt, durch einen Traum oder eine unerwartete Einsicht. Auch

ein glücklicher Zufall kann uns helfen. Ganz plötzlich wird uns die Weisung, die wir brauchen, geschenkt. Was wir in die Krise einbringen müssen, ist Vertrauen. Und ein vertrauensvolles Warten ist eine wahrhaft innige Form des Betens. 

KRITIK

MIR FÄLLT ES nicht leicht, Kritik anzunehmen. Ich bin ständig so selbstkritisch, dass das kleinste bisschen Kritik aus dem Munde eines anderen leicht der Tropfen sein kann, der das Fass zum Überlaufen bringt. Wenn ich also bei einer Kritik irgendwie direkt reagiere, verderbe ich meistens alles, und ich habe festgestellt, dass es dann am besten ist, wenn ich sage, ich würde darüber nachdenken. Das hilft mir, eine hastige Reaktion zu vermeiden, und gibt mir Zeit, es zu verdauen. 

LICHT

DER SATZ JESU: „Ihr seid das Licht der Welt“ wird oft in einem zu engen Sinn verstanden. Er bedeutet mehr als das Weitergeben einer Lehre, wie erhellend die Botschaft auch sein mag. Für mich heißt er: „Hört zu, dies ist eine dunkle Welt. Wenn ihr leuchtet, erhellet ihr sie ein wenig. Ihr könnt diese Welt ein wenig heller machen. Leuchtet!“

Das mönchische Erlebnis, den Sonnenaufgang mit Dankbarkeit zu begrüßen, wäre für uns alle zugänglich. Wenn die tiefe Dunkelheit des Nachthimmels sich nach und nach erhellet und die Sonne über dem Horizont aufstrahlt, steigt Staunen in uns auf und erfüllt uns mit Bewunderung. Für die meisten von uns ist das allerdings ein seltenes Erlebnis. Wenn wir nicht gerade früh zum Bergsteigen aufstehen oder aus dem Nachtleben heimkommen, oder an einer Osterfeier teilnehmen oder einen ganz frühen Flug erreichen müssen, dann versäumen wir meist dieses Wunder. Warum aber sollen wir uns ein solches Erlebnis entgehen lassen?

Sogar in der künstlichsten Umgebung können wir uns auf vielerlei Arten auf den natürlichen Rhythmus des Tages einstellen. Für die Mönche ist das freilich nicht schwer, denn im Kloster stehen alle früh auf. Man kann sich sogar daran gewöhnen, früh aufzustehen – und die Freude daran ist ein solcher Ansporn! Aber es gibt auch Menschen, die in Familien leben, die morgens gerne früh genug aufstehen, um sich bei Anbruch

der Dämmerung ein wenig Zeit zum Meditieren oder zum Betten zu gönnen. Auch wenn es nur wenige Minuten sind, bevor der ganze Trubel beginnt, ist es die Mühe wert. Wenn wir das erst einmal versucht haben, dann merken wir, wie es unseren Tag bereichert. Manchmal geht es nicht einmal darum, früher aufzustehen, sondern nur darum, aufmerksam zu sein.

Wenn du morgens den Bus nimmst oder dich ins Auto setzt, während es noch dunkel ist, dann beginn gar nicht erst damit, dir Sorgen über den kommenden Tag zu machen. Achte nur auf den Augenblick, wenn das Licht aus der Dunkelheit steigt: „Mir wird ein neuer Tag gegeben. (...) Welche Haltung sollte ich diesem Tag entgegenbringen? Wofür ist es Zeit? Zeit, sich zu erheben und zu leuchten.“ ☸



LIEBE

IN DER REGEL haben wir Vorliebe und Verlangen im Sinn, wenn wir von Liebe reden. Für die meisten von uns ist Liebe, im eigentlichen Sinne, leidenschaftliche Anziehung. Diese Vorstellung von Liebe braucht gar nicht erst am Gebot der Feindesliebe geprüft zu werden. Schon wenn es heißt, unsere nächsten Nachbarn zu lieben, erweist sich die Vorstellung leidenschaftlicher Anziehung als grotesk. Schon lange bevor wir die Bibel heranziehen, stellen wir fest, dass es nicht ganz ausreicht, Liebe als ein bevorzugendes Verlangen zu definieren. Diese Vorstellung trifft ja nur auf eine kleine Zahl der Fälle zu, bei denen wir von Liebe sprechen. Ganz offensichtlich trifft sie am besten zu im Falle von Geliebten. Darüber hinaus aber wird es problematisch.

Selbst für Geliebte wird die landläufige Vorstellung von Liebe immer weniger anwendbar, je mehr ihre Liebe sich entfaltet. Die Bevorzugung wird immer weniger ausschließlich; das Verlangen findet im Zusammengehören Erfüllung; und dennoch wächst ihre Liebe weiter. Wenn aber Liebe selbst im typischsten Fall nur zum Teil bevorzugendes Verlangen ist, was wird dann mit anderen Beispielen? Lieben wir unsere Eltern mit leidenschaftlichem Verlangen? Und doch lieben wir sie. Gewiss ist das Wort Liebe unter Brüdern und Schwestern angemessen. Meinen wir aber Leidenschaft, wenn wir es anwenden? Ganz offensichtlich stimmt etwas nicht an der landläufigen Vorstellung von Liebe.

Was aber ist nun schiefgelaufen? Warum geben wir dem Wort Liebe eine so enge Bedeutung, dass es schließlich nur noch bei einem Bruchteil all jener Fälle anwendbar ist, in denen wir es benutzen? Ich habe eine Theorie, die – zumindest mir – erklärt, wie es zu dieser Verengung der Vorstellung von Liebe kommt. Lange bevor wir über die Liebe nachdenken, ja lange bevor wir sprechen lernen, lieben wir. Wir lieben unsere Eltern, unsere Spielkameraden, unsere Lieblingstiere, unser Spielzeug. Was diese Beziehungen kennzeichnet, kann man kaum als leidenschaftliche Anziehung bezeichnen. Wir bemerken jene Liebe kaum. Sie ist wie die Luft, die wir atmen. Aber dann verlieben wir uns, vielleicht im Kindergarten. Dies ist nun leidenschaftliche Anziehung, zumindest in Miniaturausgabe. Und plötzlich macht jeder ein großes Trara darüber. Unsere kleinen Klassenkameraden kichern und ziehen uns auf und schreiben „Peter liebt Rosemarie“ an die Wand. Und die Erwachsenen lächeln und nennen das unsere erste Liebe, als hätten wir nicht auch schon vorher geliebt. Kein Wunder, wenn uns diese Erfahrung so sehr beeindruckt, dass diese eine Form von Liebe in unserem Geist zur Norm wird, ganz gleich, ob sie passt oder nicht. ☞

LIEBE BEDEUTET JA-SAGEN zum Zugehören. Das ist meine Definition von Liebe, klar und einfach. Alles, was wir Liebe nennen können, hängt meiner Ansicht nach irgendwie mit diesem Ja zusammen. Was den verschiedenen Vorstellungen von Liebe gemeinsam ist, von der sexuellen zur Tierliebe, von der Liebe zum eigenen Lande und zur Welt bis zur Liebe zur Umwelt – alles das wird dadurch zusammengehalten, dass wir in jedem einzelnen Falle Ja zum Zugehören sagen. Und dieses Ja bedeutet nicht nur intellektuelle Zustimmung, es hat eine tie-

fe moralische Implikation. Es bedeutet zu handeln, wie Menschen es tun, die einander zugehören. ☞

LIEBE MACHT BLIND, heißt es. Das stimmt. Eine ganz angenehme teilweise Blindheit überfällt uns, wenn wir uns verlieben. Aus einer anderen Perspektive aber öffnet die Liebe uns die Augen. Plötzlich erkennen wir den Segen des Zusammengehörens. Und ganz tief in uns ist das Gefühl der Zugehörigkeit allumfassend. An der Oberfläche bezieht es sich vielleicht nur auf das begrenzte Objekt unserer Vernarrtheit, jenes bezaubernde Geschöpf mit Sommersprossen. Aber es ist, als sei wenigstens ein kleines Fenster mit Blick auf eine weite Landschaft geöffnet worden. Das ist ein Anfang. Halten wir nur Herz und Augen offen, dann werden wir früher oder später eine völlig neue Welt entdecken. Gehen wir dem nach, wovon wir nur einen kurzen Blick erhaschten, als wir uns verliebten, dann werden wir wachsen in Liebe, in Dankbarkeit, und damit in Lebendigkeit.

In Liebe wachsen heißt, in immer weiteren Kreisen jenes „Ja“ zu verwirklichen, das unser Herz auf Gipfelpunkten des Lebens mit solcher Überzeugung ausspricht. Aber das ist keine einfache Aufgabe. Das Verlieben geht von selbst; zu den Höhen der Liebe aufzusteigen ist schwerer. (...) In der Liebe zu wachsen erfordert Präzision und Aufmerksamkeit, weil wir bereit sein müssen, uns jederzeit dem zu stellen, was unser „Ja“ verlangt. Das heißt, wir müssen bereit sein, auf Unvorhersehbares schnell und sicher zu antworten. Es verlangt Ausdauer, dem Sturmwind zu widerstehen, sich zusammenzureißen, wenn Gleichgültigkeit uns zu überwältigen droht.

Sich zu verlieben ist kaum mehr als ein Anfang des Liebens. Die Ahnungen unserer großen, seligen Zugehörigkeit stellen Anforderungen. Durch das Ausreifen unserer Beziehungen zu

anderen müssen wir zu unserer vollen menschlichen Größe heranwachsen. Nur von der Liebe beflügelt können wir diese Herausforderung annehmen. 

BETRACHTEN WIR JEDEN AUGENBLICK als Gelegenheit, aufs Neue das „Ja“ der Liebe auszusprechen, dann wird Liebe zur Macht, die die Welt verwandelt. Zuerst aber wird die Liebe die Liebenden verwandeln.

Unsere Liebe wächst mit unserer Dankbarkeit. Ebenso wächst unsere Dankbarkeit mit unserer Liebe. Und dies ist die Verbindung zwischen den beiden: Dankbarkeit setzt voraus, dass wir bereit sind, über unsere Unabhängigkeit hinauszuwachsen und in das Geben-und-Nehmen von Geber und Dankendem einzutreten. Das „Ja“ aber, das diese gegenseitige Abhängigkeit anerkennt, ist eben das „Ja“ zur Zugehörigkeit, das „Ja“ der Liebe. Jedes Mal, wenn wir ein einfaches „Danke“ sagen und es meinen, üben wir jene innere Gebärde des Jasagens. Und je häufiger wir das tun, umso leichter fällt es uns: Je schwieriger es ist, ein dankbares „Ja“ zu sagen, umso mehr lernen wir, wenn wir es dennoch tun. Das wirft neues Licht auf das Leiden und andere schwierige Geschenke. Im gewissen Sinne sind die schwierigen Geschenke die besten, denn an ihnen wachsen wir am meisten.

Wir wissen, dass unsere tiefste Freude dem Leben in Liebe entspringt. Der Schlüssel zu jener Freude ist das „Ja“, das Liebe und Dankbarkeit gemein ist. Danksagen ist der Rahmen, in dem sich dieses liebende „Ja“ am natürlichsten einüben lässt. Das aber macht aus Dankbarkeit eine Schule, in der wir Liebe erlernen können. Aufsteigen in dieser Schule heißt lebendiger werden. Mit jedem „Ja“ wird irgendeine Beziehung tiefer und umfassender. Und Lebendigkeit bemisst sich an der Intensität, der Tiefe und der Vielfalt unserer Beziehungen. Wenn Dank-

barkeit in ihrer ganzen Fülle jemals erreicht werden kann, dann muss sie erfüllte Liebe und Fülle des Lebens sein. 

LOBPREIS

WENN WIR verliebt sind, ist der Lobpreis des geliebten Geschöpfes, das uns gegenübersteht, keine Mühe. Ebenso wenig sind es die Gesänge der Mönche. Der Gregorianische Gesang ist ein Lobpreis, der von Herzen kommt. Wenn die Gesänge auch manchmal ein Schmerzensschrei oder ein Ausdruck unserer Not sind, so behalten sie dennoch stets die Ober- und Untertöne des Lobpreisens bei. Lobpreisen ist unsere Antwort auf die Herrlichkeit Gottes, darauf, dass Gottes Gegenwart in allem, in jedem Menschen und in jeder Situation erstrahlt. Je liebevoller wir sind, desto öfter sehen wir diese strahlende Herrlichkeit. Je öfter wir sie erstrahlen sehen, desto eher ist Lobpreisen unsere spontane Antwort darauf. Das ist es, wozu der Mensch gemacht ist. Wir sind wesensgemäß diejenigen, die lobsingen. Das ist unser höchstes Ziel. ☞



LOSGELÖSTHEIT

WENN WIR nicht unterscheiden zwischen dem, was wir wollen, und dem, was wir wirklich brauchen, so verlieren wir unser Ziel aus den Augen. Dann werden unsere Bedürfnisse (viele von ihnen nur eingebildet) immer mehr und unsere Dankbarkeit schwindet, damit aber auch unsere wahre Freude. Mönchisches Training kehrt diesen Prozess um. Der Mönch strebt danach, immer weniger zu wollen und so immer dankbarer zu werden für das, was er hat.

Losgelöstheit macht uns bedürfnisloser. Je weniger wir haben, umso leichter ist das, was wir haben, zu würdigen.

Stille schafft eine Atmosphäre, die Losgelöstheit begünstigt. Wie der Lärm das Leben außerhalb des Klosters durchdringt, so ist das Leben des Mönches von Stille durchdrungen. Stille schafft Raum um Dinge, Menschen und Ereignisse ... Stille hebt ihre Einzigartigkeit hervor und erlaubt uns, sie eins nach dem andern dankbar zu betrachten. Unsere Übung, dafür Zeit zu finden, ist das Geheimnis der Muße. Muße ist Ausdruck von Losgelöstheit im Hinblick auf die Zeit. Die Muße der Mönche ist ja nicht das Privileg derer, die es sich leisten können, sich Zeit zu nehmen, sondern die Tugend derer, die allem, was sie tun, so viel Zeit widmen, wie ihm gebührt. ☞

VOR LANGER ZEIT suchte mich eine christliche Nonne auf, die intensiv Zen übte. Ein Meister hatte ihr gesagt, sie solle al-

les loslassen, und jetzt war sie in einem Dilemma. Wie konnte sie denn Christus jemals loslassen? Was ich ihr sagte, brachte mir einige Schwierigkeiten ein. Ich sagte, selbstverständlich müsse sie Christus loslassen, und sie brauche sich überhaupt keine Sorgen darum zu machen, weil ihr alles, was in Bezug auf Christus überhaupt wichtig sei, aufgehen würde, wenn sie erst einmal losgelassen habe.

Danach habe ich sie aus den Augen verloren, ich weiß also nicht, ob sie das getan hat. Aber davon bin ich überzeugt: Wir müssen alles, was wir äußerlich als Christus verstehen, loslassen, müssen alles loslassen, woran wir überhaupt hängen. Nur dann wird sich das auftun, an dem wir nicht zu hängen brauchen, das, was da ist, ohne dass wir daran hängen. Das ist es, worauf sich der hl. Paulus meiner Meinung nach bezieht, wenn er sagt: „Ich lebe, doch nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir.“ Und das kann man erst dann erkennen, wenn man alles losgelassen hat, was man überhaupt loslassen kann. 



MITGEFÜHL

ES STIMMT, dass die gesamten Charaktereigenschaften, die wir entwickeln, indem wir auf die jeweiligen Anforderungen des Augenblicks eingehen oder nicht, eine Art karmisches Selbst oder unseren Seelenzustand darstellen. Diese recht unbittliche Tatsache findet allerdings ein Gegengewicht in der Einsicht, dass jedwedes Karma, das sich angesammelt haben mag, vollständig aufgelöst werden kann durch mitfühlende, von Herzen kommende Vergebung. Auch wenn es in unserer Alltagswirklichkeit noch etwas durchzuarbeiten gibt, dann ist dem doch der Stachel genommen. Es wirkt nicht mehr destruktiv und lebensverneinend. Leiden, das zu Mitgefühl führt, ist schöpferisch und lebensermutigend. 



MUSSE

DAS HERZ ist ein Muskel mit Muße. Er unterscheidet sich von allen anderen Muskeln. Wie viele Liegestütze schaffst du, bevor deine Muskeln an Armen und Bauch so müde werden, dass du anhalten musst? Dein Herzmuskel aber arbeitet, solange du lebst. Er wird nicht müde, denn eingebaut in jeden Herzschlag ist eine Ruhepause. Für unser körperliches Herz ist es wesentlich, dass es in aller Ruhe arbeitet. Wenn wir unsere innerste Wirklichkeit „Herz“ nennen, dann bedeutet das, dass jene lebensspendende Ruhe und Muße unserem tiefsten Wesen entspricht. Wenn wir unserem Herzen gemäß leben, dann können wir jene Ruhe niemals verlieren. Würde uns das nicht gesund und jugendlich erhalten, besser als Pillen und Kosmetik? 



MYSTIK

IM MYSTISCHEN Erleben Gottes erfahren wir uns nicht als Wesen, die von Gott getrennt sind, sondern als Wesen, die mit dem Göttlichen eins sind. Das wird von allen Menschen – ganz gleich, wie sie religiös eingestellt sind – in einer innigen Weise erlebt. Da gibt es keine Glaubenssätze mehr, und der Mensch erlebt, dass sein innerstes Geheimnis eine göttliche Wirklichkeit ist: Ich kann mein Tiefstes nicht ausloten, denn diese tiefste Wirklichkeit ist meine göttliche Wirklichkeit. Das ist schon in der Bibel gut ausgedrückt: Der Mensch ist Gottes Ebenbild – Gott ist es, der durch uns hindurch atmet, wir sind durch Gottes eigenes Leben lebendig und genauso unauslotbar wie er. Dann erleben wir, wie das der amerikanische Dichter Edward Estlin Cummings treffend ausgedrückt hat: „I am through you so I“ („Durch dich bin ich so Ich“) – in Deutschland haben diesen Gedanken Martin Buber und Ferdinand Ebner weitläufig ausgeführt. Zuerst bin nicht Ich, sondern Du. Ich bin nur deshalb so sehr Ich, weil es dieses Du gibt, das mir gegenübersteht und auf das ich mich beziehe. Dieses Du nennen wir in der christlichen Tradition „Vater“, aber wir könnten auch genauso gut „Mutter“ sagen.

Dieses Göttliche also kann jeder Mensch in sich auffinden – und dann staunt er, ist überwältigt und empfindet Ehrfurcht und Dankbarkeit. Es tritt jedem als Geheimnis entgegen – trotzdem umgibt es uns von allen Seiten. Es überragt alles –

trotzdem können wir es als Du persönlich fassen und erleben, ob wir nun Buddhisten oder Christen sind. Und wenn wir uns fragen: Was erleben wir eigentlich zutiefst? So ist die Antwort: Wir erleben unsere eigene Lebendigkeit, die aus der Beziehung zu diesem Du entsteht. Wir spüren das Leben in uns durch die Beziehung, in der die Liebe vom Du zum Ich fließt und vom Ich zum Du zurückfließt. Und diesen Fluss nennen wir in der christlichen Tradition den Heiligen Geist. ☸

GIBT ES ÜBERHAUPT religiöses Wissen, das diesen Namen verdient und nicht aus Erfahrung stammt? Wenn religiöse Traditionen vom göttlichen Leben in uns sprechen, dann setzen sie zumindest implizit unsere Höhepunkte wacher Bewusstheit voraus, unsere mystischen Erfahrungen. Wir sind alle Mystiker. Wenn Mystik definitionsgemäß die Erfahrung der Kommunikation mit der letzten Wirklichkeit ist (mit Gott, wenn du dich mit dem Begriff wohlfühlst), wer könnte dann abstreiten, ein Mystiker zu sein? Ohne irgendwelche Erfahrungen jener letzten Wirklichkeit wüssten wir nicht einmal, was mit Wirklichkeit im alltäglichsten Sinn gemeint ist. Wir wüssten nicht einmal, was „ist“ bedeutet oder „jetzt“. Wir wissen es aber.

Ebenso wie wir Kontemplation nicht den Kontemplativen überlassen dürfen, so können wir die Mystik nicht den Mystikern überlassen. Das hieße, die Wurzeln menschlichen Lebens abzuschneiden. Setzen wir die Mystiker in unseren Gedanken auf ein Podest, hoch oben und außerhalb unserer Reichweite, dann werden wir weder ihnen noch uns selbst gerecht. Ähnlich dem, was Ruskin über das Künstlersein äußerte, könnten wir sagen: Ein Mystiker ist keine besondere Art Mensch; vielmehr ist jeder Mensch eine besondere Art Mystiker. Warum sollte ich mich der Herausforderung nicht stellen und jener einzigartige, unersetzliche Mystiker werden, der nur ich wer-

den kann? Niemals hat es jemanden gegeben, und niemals wird es jemanden geben, der mir völlig ähnlich ist. Wenn ich es versäume, Gott in der nur mir eigenen Weise zu erfahren, dann wird jene Erfahrung für immer und ewig im Schattenland der Möglichkeiten bleiben. Mache ich jedoch diese Erfahrung, dann lerne ich das Leben in Fülle durch das göttliche Leben in mir selbst kennen. ☸

NÄCHSTEN- LIEBE

SELBST ZUM Verständnis des Gebots der Nächstenliebe (das in der einen oder anderen Form reife Frucht jeder Religion ist), verschafft Dankbarkeit uns Zugang. (...) Kann man denn Liebe gebieten? Kann es denn eine Verpflichtung zur Liebe geben? Liebe ist nicht Liebe, wenn sie nicht frei von Zwängen ist. Unsere Erfahrung mit der Dankbarkeit gibt uns einen Hinweis: Eine Gefälligkeit, die wir einem anderen erweisen, bleibt eine Gefälligkeit, bleibt eine freiwillige Zuwendung, auch wenn uns unser Herz sagt, dass wir es tun sollten, dass wir großzügig sein sollten, verzeihen sollten. Weshalb? Weil uns eine tiefe Solidarität verbindet, die das Herz spürt. Wir gehören zusammen, weil wir gemeinsam einer Wirklichkeit verpflichtet sind, die über uns hinausreicht. ☞

ES IST DAS KONZEPT des Selbst, das sich ausdehnt, wenn wir schließlich verstehen, was Liebe wirklich bedeutet. Die gegenwärtige Vorstellung von Liebe identifiziert unser Selbst mit unserem kleinen individualistischen Ich. Dieses kleine Ich übersetzt „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ in eine unglaubliche Folge geistiger Saltomortale. Schritt eins: Stelle dir vor, du seist jemand anders. Schritt zwei: Sieh zu, dass du leidenschaftliche Anziehung für jeden anderen zuwege bringst,

der du eigentlich selber bist. Schritt drei: Versuche für jemand, der wirklich jemand anders ist, die gleiche leidenschaftliche Anziehung zu empfinden, die du für dich selbst empfunden hast (sofern das der Fall war), als du dir vorstelltest, du seist jemand anders. Ist das nicht ein bisschen viel verlangt? Und doch ist das Gebot, richtig verstanden, so einfach: „Liebe deinen Nächsten als (wie) dich selbst.“ Es heißt: Erkenne, dass dein Selbst nicht auf dein kleines Ich begrenzt ist. Dein wahres Selbst bezieht deinen Nachbarn mit ein. Ihr gehört zusammen – und zwar radikal zusammen. Wenn du weißt, was Selbst bedeutet, dann weißt du, was Zusammengehören bedeutet. Es ist nicht weiter anstrengend, zu dir selbst zu gehören. Ganz spontan sagst du in deinem Herzen „Ja“ zu dir selbst. Im Herzen aber bist du eins mit allen anderen. Dein Herz weiß, dass dein wahres Selbst deinen Nächsten einbezieht. Liebe bedeutet, dass du mit ganzem Herzen zu diesem wahren Selbst „Ja“ sagst – und dann entsprechend handelst. ☞



ORDNUNG

KLÖSTER LEGEN Wert auf Reinlichkeit und Ordentlichkeit; die meisten Besucher bemerken das sofort. Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen der Anstrengung, die Dinge in deinem Inneren, in deinem Leben und in dem Bereich um dich herum in Ordnung zu bringen. Aber Novizen finden das schwer verständlich. Sie sagen „Wir sind hierher gekommen, um spirituelle Dinge zu lernen und man sagt uns, wann wir unsere Schuhe anziehen und wann ausziehen sollen, wie wir sie hinstellen sollen mit dem rechten auf der rechten Seite und dem linken auf der linken Seite, und parallel, nicht mit den Schuhspitzen nach innen. Was hat das mit dem spirituellen Leben zu tun?“ Es hat alles damit zu tun. Das ist Spiritualität; es ist nicht etwas, das du einfach als Novize tust und dann erlangst du spirituelle Reife. Aber es braucht lange Zeit zu verstehen, dass Ordnung und Sauberkeit nicht nur bedeutet, dass man den Raum reinigt, sondern dass man sein Leben in Ordnung bringt.

Also ist es das Ziel, Dinge in Ordnung zu bringen. Ordnung ist die Anordnung von Dingen, in der jedes dem anderen Raum lässt, seinen eigenen gebührenden Platz. Das ist der äußere Aspekt. Der andere ist, dass Ordnung immer der Liebe entspringt: Es gibt keinen anderen Weg, Ordnung herzustellen als durch Liebe. ☞

PRÜFUNG

GOTT GIBT uns nicht nur Brot, sondern sozusagen Rosinenbrot zu essen. Und lange Zeit wird auf diese Weise unser Vertrauen gefestigt. Früher oder später aber kommt der Moment, wenn wir in jenes Rosinenbrot hineinbeißen, und das, was wir für eine Rosine hielten, stellt sich als kleiner Kieselstein heraus. Das ist ein ganz entscheidender Moment, in dem unser Glaube geprüft wird. Wie werde ich reagieren? Werde ich protestieren und sagen, dass ich von Steinen nicht leben kann? Oder ist mein Glaube mittlerweile stark genug, um jetzt, nach langer Meditation, über die freudensreichen Geheimnisse zu den schmerzreichen fortschreiten zu können? Wenn Gott zum ersten Mal „Steine“ sagt, obwohl ich „Brot“ zu hören erwarte, kann ich dann im festen Glauben sagen: „Ich kann von jedem Wort leben, das aus dem Munde Gottes kommt“?

Die meisten von uns sind bereits auf diese Weise geprüft worden. Ein unerwarteter Schicksalsschlag, eine scheinbar unmögliche Aufgabe, die sich vor uns auftürmt, der Verlust eines Freundes – ein Wort, das Tod bedeutet. „Das bringt mich noch um“, sagen wir. Und wir haben recht damit. Zumindest wird es einen Teil von uns umbringen. Aber was zählt, ist unsere Antwort auf dieses Wort. Aus Erfahrung wissen wir, dass wir in einer solchen Lage oft aus Furchtsamkeit aufgeben und unser Leben dadurch schwächen. Aber wir wissen auch, dass wir uns im Glauben darauf einlassen und „die Zähne zusammen-

beißen können“, ja, selbst wenn sich Steine dazwischen befinden. Es kann uns immer noch umbringen, aber wir werden aus dieser Erfahrung lebendiger hervorgehen. Das „vom Worte leben“ ist der Mut, „alles in sich aufzunehmen“. Schaffen wir das, während es uns umbringt, dann ist der Tod „verschlungen“, wie der heilige Paulus sich ausdrückt. „Der Tod ist verschlungen im Sieg!“ – durch den Glauben (Korinther 15,55). 



REICH GOTTES

DAS KÖNIGREICH ist bereits in uns, aber denke es nicht nur als in dir innewohnend. Es ist in jedem, sogar in deinem schwierigsten Nachbarn. Deine Verantwortung ist, es zum Vorschein zu bringen, durch Offenheit bis zur Überraschung. Erwarte es und habe Vertrauen in es; dann wird es zutage treten. Durch solche Wechselwirkungen werden wir zum Menschen.

Religiöse Symbolik verweist oft auf diese Kostbarkeit als der Diamant in uns. In jeder Facette reflektiert der Diamant in dir die anderen Diamanten mit all ihren Facetten. Du kannst in dein wahres Selbst hinabtauchen und entsprechend diesem schönen Muster leben. Auf diese Weise entfaltet sich die neue, bereits vorhandene Schöpfung. 



RELIGION

„RUHELOS IST unser Herz.“ So drückte Augustinus es aus. Der Kern unseres Wesens ist ein unerbittliches Fragen, Suchen, Sehnen. Selbst das Schlagen des Herzens in meiner Brust scheint lediglich das Echo eines tieferen Hämmerns in mir zu sein, eines Klopfens an eine verschlossene Tür. Noch nicht einmal das ist mir klar: Klopfe ich, um hereinzukommen, oder klopfe ich, um herauszugelangen? Eins aber ist gewiss: Ruhelos ist unser Herz. Und jene existenzielle Ruhelosigkeit ist das, was Religion religiös macht.

Jede Religion stellt nur den Rahmen für die Suche des Herzens bereit. Innerhalb jeder Religion gibt es unzählige Wege, religiös zu sein. Durch persönliches Suchen müssen wir unseren eigenen finden. Das kann niemand anders für uns erledigen. Diese oder jene Religion mag den historischen, kulturellen, soziologischen Rahmen dazu liefern. Sie mag uns eine Interpretation unserer Erfahrung anbieten, eine Sprache, um darüber zu sprechen. Wenn wir Glück haben, liefert sie uns vielleicht Anreize, die uns bei unserer Suche wach und aufmerksam halten, und Kanäle, die ihre Antriebskraft davor schützen zu versickern, auszulaufen. All dies ist von unschätzbarem Wert. Und doch sind das äußere Dinge. Das Herz jeder Religion ist die Religion des Herzens. 

Mitte der sechziger Jahre hatte ich die Erlaubnis bekommen, für längere Zeit mit Mönchen anderer Traditionen zu leben, besonders mit Buddhisten und Hindus. Bei diesem Experiment, das damals noch völlig neu war, zeigte sich etwas Erstaunliches: Mönche weit auseinanderliegender Traditionen fanden, dass sie in ihrem innersten mönchischen Streben eins waren; allen ging es um das Gleiche, um „die persönliche Erfahrung der göttlichen Wirklichkeit“. Das wurde uns so klar, dass selbst die Weigerung der Buddhisten, das Wort „Gott“ zu verwenden, die Einsicht nicht trüben konnte, dass wir alle mit derselben Wirklichkeit Erfahrungen machten. Zugleich wurde uns bewusst, dass eine Tradition sich von der anderen dadurch unterschied, dass ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen Aspekt derselben Wirklichkeit gerichtet ist. So sehen Buddhisten die letzte Wirklichkeit vor allem als jenes namenlos Unaussprechliche, das Ursprung und Ziel allen Daseins ist und als existenzielles Schweigen erlebt wird. Für Juden, Christen und Muslime steht dagegen im Zentrum des Blickfeldes das Wort (im weitesten Sinn), die Wirklichkeit, in der sich das letztlich Unsagbare doch ausspricht und so für uns und in uns gegenwärtig wird. Für den Hindu ist von letzter Bedeutung das Verstehen, das im Tun zu sich selbst kommt. 

ROSENKRANZ

MIT DEM HERZEN beten bedeutet, dankbar zu beten. Der Rosenkranz ist eines der klassischen Dankbarkeits-Gebete der Welt. Er besteht darin, eines nach dem anderen über die Ereignisse im Leben Christi zu meditieren, und aus den spirituellen Tiefen, die diese einem Herzen öffnen, das mit Liebe und Verwunderung bei ihnen verweilt. Diese Liebe und Verwunderung gehen über reine Danksagung hinaus. Sie verwandeln das Herz in die Schönheit, über die es nachsinnt.

Es gibt einen weiteren Grund für Dankbarkeit. Das Rosenkranzgebet ist in seiner äußeren Form das Aufsagen eines christlichen Mantras. Das verbindet diejenigen, die den Rosenkranz beten, mit all ihren Brüdern und Schwestern in anderen Traditionen, die ebenfalls Mantren beten. In der Tat benutzen andere Traditionen oft Ketten mit Perlen. Der christliche Rosenkranz selbst könnte nach dem Vorbild muslimischer Gebetsketten gestaltet worden sein, die Kreuzritter aus dem Mittleren Osten mitgebracht haben.

Mantragebete werden oft „Gebete des Herzens“ genannt, weil sie mehr als bloße Wiederholung von Worten sind. Der Herzschlag beginnt, mit dem Gebet mitzuschwingen. 

SAMMLUNG

AUFMERKSAMKEIT SETZT Konzentration voraus. Konzentration ist deshalb ein wesentlicher Bestandteil der Sammlung im Gebet. Jene unter uns, die gelernt haben, sich auf ihr jeweiliges Tun zu konzentrieren, sind bereits ein gutes Stück voraus auf dem Weg zur Sammlung. Und doch genügt Konzentration allein nicht, ganz gleich wie tief sie sein mag. Der Grund besteht darin, dass Konzentration normalerweise unseren Aufmerksamkeitsbereich einengt. Sie sorgt dafür, dass all unsere Aufmerksamkeit auf einen zentralen Punkt gerichtet wird, und versucht in diesem Prozess alles andere aus unserem Blickfeld zu eliminieren. Um uns diesen Konzentrationsprozess zu veranschaulichen, könnten wir an ein Vergrößerungsglas denken. Wenn wir es über unser Buch halten, mag anfangs noch ein großer Teil der Seite – obgleich verschwommen – zu erkennen sein. Während wir aber ein einziges Wort oder einen einzigen Buchstaben klar heraustreten lassen, verschwindet alles andere aus unserem Blick. Und so könnte man auch sagen, dass Konzentration normalerweise Ausgrenzung impliziert.

Sammlung jedoch ist jene umfassende Art von Aufmerksamkeit, die T. S. Eliot „Konzentration, die nichts ausgrenzt“ nennt. Das ist natürlich ein Paradox. Aber sollten wir hier nicht ein Paradox erwarten? Laufen nicht alle Gegensätze in Gott zusammen? Wie also sollten wir – ohne das Paradox – Gott im Gebet begegnen?

Wie aber kann es Konzentration ohne Ausgrenzung geben? Einfach deshalb, weil Konzentration Konzentration bleiben und doch mit einer ganz und gar anderen Haltung zusammenfließen kann, die sie einbeziehen lässt, was Konzentration allein eher ausgegrenzt hätte. Sammlung besteht aus zwei Teilen. Konzentration ist nur einer davon. Der andere ist das, was ich Staunen nenne. Staunen steht hier für eine Art dauernder Überraschung. Aber unsere beiden Bestandteile der Sammlung lassen sich nicht in eins bringen. Staunen und Konzentration scheinen einander entgegen zu laufen. Während Konzentration, wie wir gesehen haben, dazu neigt, das Sichtfeld einzuzengen, wirkt Staunen expansiv. Dass diese beiden Bewegungen in der Sammlung zusammenlaufen, ist nichts als ein weiterer Ausdruck des Paradoxen. 

SCHÖNHEIT

SCHÖNHEIT VERWANDELT den Betrachter. Schönheit wirkt anziehend. Sie zieht dich auf ihre Seite. Selbst Güte und Wahrheit können das menschliche Herz nicht völlig gewinnen, wenn sie nicht mit einer Anmut und Leichtigkeit ausgestattet sind, die sie schön sein lassen. (...)

Schönheit ist nutzlos, überflüssig wie alle großartigen Dinge im Leben. Ist nicht das Universum selbst ein völlig überflüssiges Feuerwerk von Gottes Herrlichkeit und gerade deshalb von unschätzbarem Wert? Nützliche Dinge sind ihren abschätzbaren Preis wert. Wer aber kann den Wert eines Gedichts in Mark und Pfennig abschätzen? Wer kann an einen Kuss ein Preiszettelchen hängen? Wenn uns Gottes überflüssige Herrlichkeit wirklich das Wichtigste wäre, würden wir dann das Überflüssige und völlig Nutzlose auf unsere seltenen Mußestunden verbannen? Vielleicht werden wir lernen müssen, dass das Nutzlose unsere allerbeste Zeit verdient. In der Rangordnung wichtiger Dinge steht das Überflüssige an höchster Stelle. Das Notwendige verschafft sich schon selbst genügend Aufmerksamkeit. Mit der rechten Rangordnung ernst zu machen, könnte sich als eine wesentlich drastische Verwandlung durch Gottes Herrlichkeit herausstellen, als wir mitzumachen bereit sind. Es könnte unser Wertesystem völlig auf den Kopf stellen. Wenn Jesus sagt: „Betrachtet die Lilien“ (Matthäus 6,28), dann ist das eine Einladung an jeden

Einzelnen von uns, Schönheit in all ihrer Nutzlosigkeit ernst zu nehmen. (...)

Sobald wir uns der Herausforderung der Schönheit stellen und das Wagnis auf uns nehmen, schlägt uns die Verwandlung in ihren Bann. Dies beginnt mit einem Wandel in unserem Herzen und geht dann seinen Weg bis zur Umwandlung selbst der sozialen Ordnung, ja bis zur Transformation der Materie. ❧



SEGEN

LETZTENDLICH IST alles Leben alte ursprüngliche Energie, die das Universum in Gang hält. Diese Lebendigkeit fließt als ein Segen in uns hinein und will als Segen aus uns zu anderen fließen. Wir können andere mit einem guten Wort oder einem Lächeln segnen, mit einer freundlichen Tat, die niemand sieht, oder einfach mit einem stillen guten Wunsch. Welche Freude, des Segens gewahr zu werden, jenes besonderen Lebendigseins, das in uns hinein und durch uns hindurchfließt.

Der ursprüngliche Segen ist Leben, ist Atem, ist Geist. Für uns Menschen heißt das immer mehr als bloß Vitalität. Es bedeutet ein Mehr-als-lebendig-Sein, eine göttliche Vitalität, die unendlich intensiver ist als das Leben der Natur, das wir rings um uns herum sehen. Dass wir am Jetzt teilnehmen und so über die Zeit hinausgehen können, setzt ewiges Leben voraus. Wir sollten diesen Segen nicht als selbstverständlich hinnehmen. Alles hängt davon ab, dass wir uns seiner bewusst werden und ihn weitergeben. ❧



SELBST- STÄNDIGKEIT

SELBSTSTÄNDIGKEIT IST eine Illusion. Und früher oder später zerbricht jede Illusion am Leben. Wir alle wären nicht das, was wir sind, ohne unsere Eltern, Lehrer und Freunde. Selbst unsere Feinde helfen dabei. Niemals hat es jemanden gegeben, der sich selbst zu dem gemacht hat, was er ist. Jeder von uns braucht andere. Früher oder später begreifen wir diese Wahrheit. Ein plötzlicher Trauerfall, eine lange Krankheit oder irgendetwas anderes – ganz überraschend hat uns das Leben eingefangen. Eingefangen? Überraschend befreit, sollte ich besser sagen. Vielleicht schmerzt es, aber Schmerz ist ein geringer Preis für die Freiheit von Selbsttäuschung.

Selbstständigkeit ist auch auf einer tieferen Ebene noch Selbsttäuschung. Unser wahres Selbst ist nicht das kleine individualistische Selbst neben anderen. Dies entdecken wir in jenen Augenblicken, in denen wir zu unserer großen Überraschung eine tiefe Kommunion mit allen anderen Wesen erfahren. Diese Momente gibt es in unser aller Leben. Vielleicht erinnern wir sie als „Hochwassermarken“ der Bewusstheit, der Lebendigkeit, als Momente unserer besten Verfassung, als jene Augenblicke, in denen wir am meisten wir selbst waren. Vielleicht aber versuchen wir auch die Erinnerung an jene Momente zu verdrängen, denn jene Springflut der Kommunion ist eine

Bedrohung der defensiven Isolation, in der wir uns geschützt vorkommen. Die Mauern, hinter denen wir uns verstecken, mögen dem Ansturm des Lebens lange standhalten. Aber ganz plötzlich, an irgendeinem Tag, wird, wie in dem folgenden Bericht aus *The Protean Body* von Don Johnson, die große Überraschung über uns einbrechen:

Ich ging hinaus auf eine Mole im Golf von Mexico. Ich hörte auf zu sein. Ich erfuhr mich als Teil des Windes, der von der See hereinkam, als Bestandteil der Bewegung von Wasser und Fischen, der Sonnenstrahlen, der Farben der Palmen und tropischen Blumen. Es gab keine Vorstellung mehr von Vergangenheit oder Zukunft. Und es war kein besonders seliges Erlebnis: es war Furcht erregend. Es war die Art ekstatischer Erfahrung, die ich mit einigem Aufwand an Energie zu vermeiden versucht hätte.

Ich erlebte mich nicht als identisch mit Wasser, Wind und Licht, sondern als nähme ich teil am gleichen Bewegungssystem. Wir tanzten alle miteinander...

In diesem großartigen Tanz sind Gebende und Empfangende eins. Ganz plötzlich können wir erkennen, wie unwesentlich es ist, welche der beiden Rollen man in einem gegebenen Moment zu spielen hat. Jenseits aller Zeit ruht unser wahres Selbst in vollkommener Stille in sich selbst. Verwirklicht wird dies in der Zeit durch ein anmutiges Geben-und-Nehmen im Tanz des Lebens. Wie bei einem sich schnell drehenden Kreisel sind Stille und Tanz eins. Nur in jenem Einssein von Geben und Nehmen findet sich wahre Selbstständigkeit. Jede andere Selbstständigkeit ist Illusion. Das Wirkliche aber erweist sich am Ende immer als jeder Illusion überlegen. Früher oder später wird es durchscheinen wie die Sonne durch den Nebel. Das Leben, unser Lehrer, wird das besorgen.

Manchmal drücken wir zwanghafte Unabhängigkeit dadurch aus, dass wir ständig bemüht sind, anderen zu helfen, während wir gleichzeitig jede Hilfe ablehnen, die wir selbst gut gebrauchen könnten. Sollte das so sein, dann wollen wir auch in diesem Fall dort beginnen, wo wir sind. Wir wollen fragen: Was täte ich, wenn es niemanden gäbe, der meine Hilfe benötigt? Der Helfer benötigt den Hilflösen ebenso sehr wie der Hilflöse des Helfers bedarf. Hilfe ist aber keine Einbahnstraße, sondern ein Geben-und-Nehmen. Wir wollen weiterhin, wie bisher, Freude finden am Helfen, aber dem noch eine weitere Freude hinzufügen, die sich dann ergibt, wenn wir anerkennen und akzeptieren, dass unser eigenes Bedürfnis gebraucht wird. Sobald wir Geschmack an dieser Freude gefunden haben, werden wir sie überall finden. Denn gleich wo wir uns gerade befinden, irgendwie sind wir immer an einem universellen Geben-und-Nehmen beteiligt. 

SEXUALITÄT

GLÜCKLICHERWEISE HAT in den letzten zwei Jahrzehnten eine Wiederentdeckung des Körpers und der Körperlichkeit im Kloster stattgefunden. Dem stimme ich hundertprozentig zu. Selbstverständlich bedeutet ein Leben als Zölibatär nicht, dass man sich von der Sexualität abschneidet, sie einfriert oder hinter sich lässt. Als ich noch Kind war, gab es bei uns ein Rätsel: „Welcher Hund bellt mit seinem Schwanz?“ Die Antwort war: „Alle Hunde“, weil kein Hund seinen Schwanz abnimmt, um zu bellen. Genauso nimmt auch keiner seine Sexualität ab, um im Chor mitzusingen oder zu meditieren. Alles, was wir tun, tun wir immer als ganzer Mann und als ganze Frau.

Ich verstehe die Sexualität als eine Form von Lebenskraft, der Kraft, die einfach da ist, und ich meine, dass sie in allem mitspielt, was wir tun, und besonders in jeder zwischenmenschlichen Beziehung. Sie ist der körperliche Ausdruck des Bezogenseins auf andere. Das will nicht heißen, dass wir uns in den meisten Interaktionen wirklich bewusst sind, dass etwas Sexuelles mitspielt. Es ist einfach da wie der Schwanz eines bellenden Hundes, aber der Hund ist sich dessen nicht besonders bewusst. Die Sexualität drückt auch aus, dass man eine Beziehung zu sich selbst hat, was mir außerordentlich wichtig erscheint, aber in der Gesellschaft gewöhnlich übersehen wird.

Deshalb stellt die Frage, wie man im Zölibat mit der Sexualität umgehen soll, jetzt eine gewaltige Herausforderung für die christlichen Klostergemeinschaften dar. Die meisten Lehrer, die ich kenne und hochachte, wären mit mir einig, dass es unverantwortlich ist, Mönche in unserem Klima und unserer Gesellschaft ins Kloster aufzunehmen und sie angeblich auf ein zölibatäres Leben vorzubereiten, ohne ihnen Anleitungen zu geben, wie sie ihre Sexualität zum spirituellen Fortschritt nutzen sollen.

(...) Aber nur Meister mit dem größten Weitblick sagen auch, dass wir den nächsten Schritt tun und methodisch lehren müssen, Sex so einzusetzen, dass er mit dem zölibatären Leben vereinbar ist oder vielmehr ein zölibatäres Leben überhaupt ermöglicht.

Durch die Begegnung mit den östlichen Religionen stehen wir nun an einer Schwelle, an der wir Nutzen aus einer jahrhunderte-, ja vielleicht jahrtausendealten Überlieferung ziehen können, die in einem religiösen Rahmen direkt und positiv mit der sexuellen Energie umgeht. Manche haben schon begonnen, mit diesem östlichen Kulturerbe zu arbeiten, darunter besonders mit Tantra.

(...)

Es gibt noch etwas hinsichtlich der Sexualität im Zölibat, das ich noch nicht erwähnt habe, und zwar, dass es viel leichter ist, die rohe Sexualität (roh nicht negativ gemeint, sondern einfach wie nicht raffiniertes Rohöl) in einer warmherzigen, liebevollen Gemeinschaft anzuheben und zu sublimieren als in einer kalten Atmosphäre. In einer Gemeinschaft mit einer kalten Atmosphäre ist es praktisch unmöglich, weil die natürliche Sehnsucht des menschlichen Herzens nach Wärme und Intimität sich mit einem Bedürfnis nach physischer Intimität vermischt, und das ist völlig verwirrend, besonders für jüngere Mitglieder.

Wenn unter den Mitgliedern einer klösterlichen oder anderen Gemeinschaft wirklich Wärme und Zusammengehörigkeit da sind, lässt sich die Sexualität viel leichter sublimieren. Wir, die wir zu Klostergemeinschaften gehören, müssen uns unserer Verantwortung, einander wirkliche Herzenswärme entgegenzubringen, bewusst sein, einer Herzenswärme, die sich von einer burschikosen Kumpelhaftigkeit, wie man sie manchmal findet, ganz und gar unterscheidet. ☞

ICH GEHE VON einem sehr praktischen Standpunkt an den Zölibat heran. Ich sehe Sexualität als den körperlichen Ausdruck unserer Verbundenheit mit anderen. Sie ist in jeder Beziehung vorhanden, sogar in den flüchtigsten, und wir tun gut daran, uns zu vergewissern, dass ihr Ausdruck aufrichtig ist. Wenn Mönche jedem, dem sie begegnen, ganz gehören – und das ist ihre Berufung –, wie können sie dies im Bereich der Sexualität aufrichtig ausdrücken? Totale Promiskuität könnte ein Weg sein, aber das ist nicht sehr praktikabel. Die realistischste Form ist die, zu jedem als Bruder oder Schwester in Beziehung zu stehen – Zölibat. Die sexuellen Beschränkungen sind den Zölibatären nicht deshalb auferlegt, weil mit Sexualität irgend etwas nicht stimmt, sondern nur deshalb, weil man, wenn man sich im Leben bestimmte Ziele gesetzt hat, die Anwendung seiner Sexualität diesen Zielen anpassen muss. Und das Ziel, das Mönche sich selbst gesetzt haben – Achtsamkeit, vollständige Zugehörigkeit zu allen, vollständige Verfügbarkeit für alle –, dieses Ziel setzt der Ausübung von Sexualität sehr enge Grenzen.

Die wirkliche Herrlichkeit des Zölibats kommt nicht daher, dass man sich von etwas Unrühmlichen befreit hat; im Gegenteil, man lässt es mit dem größten Bedauern los. Die Herrlichkeit kommt daher, dass man sich so zielstrebig an etwas macht,

das einem wichtig ist – das Streben nach totaler Achtsamkeit und universeller Zugehörigkeit –, dass man sogar bereit ist, sich und möglichst andere einer Sache zu enthalten, die so herrlich ist wie Sexualität. ☞



SINGEN

DER GESANG lehrt uns etwas über das Leben in der Gegenwart. Von einem pragmatischen Gesichtspunkt aus ist er eine nutzlose Aktivität, er vollbringt nichts. Wir sind derart auf das Nützliche ausgerichtet, dass wir das Sinnvolle vergessen, das unserem Leben Freude, Tiefe und Wert verleiht. Musikhören oder Singen heißt etwas tun, was keinem pragmatischen Zweck dient. Es ist nur Feiern und Lobpreisen, es heißt nur, die Freude und Schönheit des Lebens, die Herrlichkeit Gottes zu kosten. Musik sogar mitten in einem ganz zielgerichteten Tag anzuhören, erinnert uns daran, unserer Erfahrung eine andere Dimension hinzuzufügen, die Dimension des Sinnes, die das Ganze der Mühe wert macht. ☞

SINGEN IST EIN wesentlicher Bestandteil vieler religiöser Überlieferungen – der buddhistischen, jüdischen, hinduistischen, islamischen und anderer. Das kommt daher, dass an einem gewissen Punkt das Herz einfach singen will, das Singen bricht aus ihm heraus. Obwohl es widersprüchlich scheint, kann man sagen, dass das Wort dann entsteht, wenn das Schweigen seine Fülle gefunden hat. ☞



SINN

WANN IMMER wir auf etwas stoßen, das Sinn hat, dann ist dieser Sinn schon jetzt und doch noch nicht gegeben. Er ist da, aber er führt nicht weiter. Sinn findet man nicht wie Blaubeeren auf einer Waldlichtung – als etwas, das man mit nach Hause nehmen und im Einsiedglas aufbewahren kann. Sinn ist immer etwas Frisches. Er leuchtet uns plötzlich ein, so wie die Strahlen der Nachmittagssonne plötzlich auf unsere Waldlichtung fallen. So oft wir hinausschauen, können wir in diesem Licht immer neue Wunder entdecken. ☞



SINNLICHKEIT

SINNLICHKEIT IST leider nicht gut angeschrieben bei manchen, die sich dabei noch besonders christlich vorkommen. Jesus Christus würde sich allerdings nicht recht wohl fühlen mit einer so verstandenen Christlichkeit. Er selbst war so sinnfreudig, dass seine Gegner ihn einen „Fresser und Weinsäufer“ nannten (Matthäus 2,19). Die so urteilten, kamen sich schon damals besonders religiös vor in ihrer Eingengttheit. Seine Freunde aber erlebten in der Begegnung mit ihm ganz sinnfällig die befreiende Weite von Gottes Gegenwart. Im Leuchten seiner Augen sahen sie Gottes Herrlichkeit. Im Klang seiner Stimme wurde Gottes Wort für sie laut. Wenn er sie anrührte, dann wurde der Gottesbegriff handgreifliche Wirklichkeit. Und von da ist es nur ein kleiner Schritt zur Erkenntnis, dass alles, was unsere Sinne wahrnehmen, Gottesoffenbarung sein will. Das hat unser hellhöriges Herz ja schon immer geahnt. (...)

Gesunder Menschenverstand sagt uns ja schon, dass nichts in unserem Verstand zu finden sei, was nicht zuerst durch die Sinne Eingang fand. Alle unsere Begriffe sind im Begreifen verwurzelt. Wer sich an diesen Wurzeln nicht die Hände beschmutzen will, dessen säuberliche Begrifflichkeit wird bald entwurzelt vertrocknen. Von Übersinnlichkeit ist nur ein kleiner Schritt zur Widersinnlichkeit. Das Unsinnliche wird leicht zum Unsinn. Einem Leben aber, das im Sinnlichen ver-

wurzelt ist, ohne darin verstrickt zu sein, wird daraus immer frischer Sinn erwachsen und immer neue Lebensfreude. Bleibende Freude überdauert freilich die verwelklichen Sinne. Sie übersteigt und übertrifft das Nur-Sinnliche. Nie aber ist echte Lebensfreude dem Sinnlichen entfremdet, so weit sie auch darüber hinauswächst.

Entfremdung von den Sinnen widerspricht so völlig echter Menschlichkeit und echter Christlichkeit, dass wir uns wundern müssen, wie wir uns je da hinein verirren könnten. Die Möglichkeit für eine solche Verirrung ist aber in unserem menschlichen Grundbewusstsein vorgegeben. Dieses ist nämlich zweifach. Einerseits erleben wir uns selbst als leiblich. Wir schauen in den Spiegel und sagen: „Das bin ich.“ Andererseits sagen wir aber: „Ich habe einen Körper“, weil unser Selbst doch irgendwie über das rein Körperliche, das wir im Spiegel sehen, hinausgeht. Der Geschmack von Walderdbeeren, unsere Zahnschmerzen, oder das Wohlbefinden nach dem Bad, das sind offenbar körperliche Erfahrungen. Von Reue, Heimweh oder heiliger Scheu können wir das nicht mit derselben Überzeugung behaupten. Weil also sowohl Sinnliches wie Übersinnliches zu unserem Erleben gehört, besteht die Gefahr, das wirklich Menschliche ausschließlich in einem dieser beiden Bereiche zu suchen. Aber wir Menschen sind Überbrücker. Unsere große Aufgabe ist es, zwischen den beiden Bereichen menschlichen Bewusstseins keinen Zwiespalt aufkommen zu lassen. Ein Mensch, der das Übersinnliche nicht anerkennt und pflegt, sinkt tief unter das Tier. Wer aber das Sinnliche vernachlässigt oder verleugnet, kann sich gerade deshalb nicht darüber erheben. ☸

SPIEL

ARBEIT UND SPIEL – das sind die beiden Pole aller Aktivität. (...) Wann immer du arbeitest, dann tust du das, um einen bestimmten Zweck zu erreichen. Gäbe es diesen Zweck nicht, dann hättest du etwas Besseres zu tun. Arbeit und Zweck sind so eng miteinander verknüpft, dass deine Arbeit endet, sobald dein Zweck erreicht ist. Oder willst du dein Auto weiter reparieren, wenn es bereits wieder läuft? Das mag weniger offensichtlich sein, wenn du den Boden fegst. Ist es nicht möglich, den Boden weiterzufegen, selbst dann, wenn sich kein Staubkörnchen mehr findet? Nun, du kannst natürlich mit dem Besen weiterfegen, wenn es dir Spaß macht, aber dein Zweck ist längst erreicht, und damit endete die Arbeit als solche. Früher oder später wird dich sicherlich jemand fragen, warum du noch immer mit dem Besen herumspielst. Was einmal Zweck und Arbeit war, ist jetzt eben zum Spiel geworden.

Beim Spiel liegt die gesamte Betonung auf dem Sinn der Aktivität. Sagst du deinen Freunden, dass es dir außerordentlich sinnvoll erscheint, an einem Freitagabend mit einem Besen herumzutanzten, dann mögen sie dich zwar verwundert anschauen, ernsthaft widersprechen können sie hingegen kaum. Spiel braucht kein Ziel. Darum kann das Spielen immer weitergehen, solange die Spieler es für sinnvoll halten. Schließlich tanzen wir ja nicht, um irgendwo hinzukommen. Wir tanzen im Kreis. Eine Symphonie endet nicht, wenn sie ihren Zweck

erfüllt hat. Genau genommen hat sie keinen Zweck. Es ist spielerische Sinnentfaltung, die sich in jedem ihrer Rhythmen, in jedem Satz und jedem Thema offenbart: Sinn zu feiern, darum geht es. Menzlers Kanon ist eine der großartigen Überflüssigkeiten des Lebens. Wann immer ich ihm zuhöre, erkenne ich aufs Neue, dass einige der überflüssigsten Dinge die notwendigsten für uns sind, weil sie unserem menschlichen Leben Sinn verleihen.

Diese Art von Erfahrung benötigen wir, um unsere Weltsicht zu korrigieren. Gar zu leicht neigen wir zu der Vorstellung, dass Gott diese Welt aus einem bestimmten Zweck erschuf. Wir sind dermaßen im Zweckdenken verfangen, dass wir uns sogar Gott als zweckgebunden vorstellen. Gott aber spielt. Die Vögel eines einzigen Baumes sind Beweis genug, dass Gott sich nicht mit einer göttlichen No-Nonsense-Haltung daran machte, eine Kreatur zu schaffen, die auf perfekte Weise den Zweck eines Vogels erfüllt. Was könnte dieser Zweck auch sein, frage ich mich. Es gibt Kohlmeisen, Schneefinken und Amseln, Spechte, Rotkehlchen, Stare und Krähen. Der einzige Vogel, den Gott nie geschaffen hat, ist der No-Nonsense-Vogel. Öffnen wir unsere Augen und Herzen für Gottes Schöpfung, dann sehen wir schnell, dass Gott ein spielerischer Gott ist, ein Gott der Muße. 

SPIRITUALITÄT

NICHT NUR unsere innere Gesundheit, auch unser körperliches Wohlbefinden wird weit mehr von unserer Spiritualität beeinflusst, als wir zu denken gewohnt waren.

Das erklärt sich schon aus dem Wort Spiritualität selbst. Da *spiritus* im Lateinischen Lebensatem heißt, ist Spiritualität unsere Lebendigkeit, die höchste Schwingungsfrequenz unseres Lebens sozusagen. Die ganze Bandbreite des Lebens in all seinen Formen und Graden ist ein Schwingungsganzes. Wenn wir bei diesem Bilde bleiben, können wir uns unsere Beziehung zum tiefsten Daseinsgrund – zu Gott, wenn wir das Wort verwenden wollen – als Erdung des Lebensstromes vorstellen.

Das Bild der elektrischen Erdung kann uns auch helfen, die Kluft zwischen Spiritualität und Religion verstandesmäßig zu überbrücken. Das Wort Religion kommt wohl von dem lateinischen Wort *re-ligare* her, weist also auf ein Wiederverbinden hin von etwas, das auseinander gerissen wurde. In diesem Sinne dürfen wir Religion als die Wiederherstellung abgebrochener Verbindungen verstehen – Verbindungen zu unserem eigenen innersten Selbst, zu unserer Mitwelt in Gesellschaft und Natur und zu dem tiefsten Grund des Seins. So gesehen ist Religion die spirituelle Erdung in unserer eigenen Tiefe, die zugleich die unauslotbare Tiefe ist, aus der das ganze Universum entspringt. Religion reicht also tiefer als die einzelnen Religionen; sie ist die gemeinsame mystische Matrix, der spirituelle

Humus, worin sie alle trotz ihrer Verschiedenheit gemeinsam wurzeln.

Leider betont das in unserer Kultur vorherrschende Gottesbild nicht die „Erdung“ im göttlichen Grund, sondern vielmehr die Trennung. Gott wird als der übergroße Jemand gesehen, als völlig anderer und von uns absolut getrennter. Er – und die Idee eines männlichen Gottes herrscht selbst unter jenen vor, die sich dagegen wehren – er ist irgendwo „da oben“ und wir sind hier. Eine unüberbrückbare Kluft liegt zwischen Gott und uns Menschen, zwischen Gott und allem, was es gibt. Die Vorstellung, dass Gott der absolut Andere und von uns Getrennte sei, macht uns entwurzelt. Nicht geerdet hängen die Drähte unserer Spiritualität in der Luft. 

STERBEN

LASST UNS LERNEN zu sterben, damit wir, wenn unsere letzte Stunde kommt und wir noch genug Geistesgegenwart besitzen, in der Lage sind, gut zu sterben. Aber lasst es uns auf jeden Fall lernen, und das bedeutet, lasst uns lernen, uns selbst immer und immer wieder an das zu übergeben, was uns erfasst; Dinge loslassen, oder vielmehr verzichten, wie eine Mutter verzichtet. Loslassen ist ein bisschen zu passiv, es kommt dem Im-Stich-Lassen zu nahe; Aufgeben ist die wirkliche Opfergeste. In vielen Traditionen gibt es die Auffassung, dass wir durch unser Leben das richtige Sterben trainieren; und das bedeutet, mit dem Leben zu fließen, um uns selbst hinzugeben. Und das legt einige charakteristischere Ausdrucksweisen von Nehmen und Geben nahe, die Wege zeigen, wie wir die innere Gebärde des Sterbens vollziehen können: Danksagen anstatt für selbstverständlich nehmen; eher Aufgeben als in Besitz nehmen; Vergeben im Gegensatz zu Anstoß nehmen. Was wir als selbstverständlich nehmen, macht uns nicht glücklich; woran wir festhalten, verfällt in unserem Griff; woran wir Anstoß nehmen, das verwandeln wir in eine Hürde, an der wir nicht vorbeikommen. Aber im Danksagen, Aufgeben, Vergeben sterben wir hier und jetzt und werden vollständiger lebendig.

Wir sprechen beispielsweise von einem guten Tod im Gegensatz zu einem schlechten Tod; ich nehme an, dass der Tod, den wir schlecht nennen, derjenige ist, in dem wir kämpfen und

nicht friedvoll sein können. Es gibt viele Fälle, in denen die Ärzte sagen: „Ich weiß nicht, wie dieser Patient weiterlebt“, aber vielleicht hat er nie gelernt loszulassen, also klammert er sich an sein liebes Leben, wie wir sagen. Er wird vielleicht getötet werden, aber er hat nicht gelernt, sich selbst freiwillig zu geben. Im Grunde ist es kein Dogma, keine Theorie, sondern etwas, das jeder in seinem eigenen Leben nachprüfen und erfahren kann, dass, wenn wir wirklich aufgeben und aktiv sterben, wir nicht in den Tod, sondern in ein reicheres Leben sterben; und wenn wir etwas in die Länge ziehen und uns an etwas festklammern, was wir schon hätten loslassen sollen, dann sind wir tot und am Verrotten. Somit wissen wir – nicht durch irgendeine Offenbarung, sondern durch unsere eigene tägliche Erfahrung –, dass die Frucht eines guten Todes, eines Todes, dem wir uns selbst übergeben, eine größere Fülle Lebens ist, und die Frucht eines Todes gegen den Strich, in dem wir einfach getötet werden und uns nicht selbst geben, ist Untergang oder was die Bibel den zweiten Tod nennt.

Nun ist die Schwierigkeit dabei, dass, wenn es sich um unseren endgültigen körperlichen Tod handelt, von uns das ganze Leben aufgegeben wird. Ich finde, dass wir manchmal – vor allem Leute, die von einem religiösen Standpunkt aus sprechen – darin versagen, die Bedeutung des Sterbens zu betonen. Zu sagen, dass wir „einschlafen“, mag ein schönes Bild sein, aber das genügt nicht. Sterben ist nicht einschlafen; da besteht ein eher drastischer Unterschied. Genauso wenig ist es in einen Tunnel gehen und auf der anderen Seite wieder herauskommen. Ich spreche nicht gern vom „Leben nach dem Tode“. Ich habe dieses Buch gesehen, *Leben nach dem Leben*; es ist interessant und ich denke, dass da vielleicht ganze Dimensionen existieren, eine ganze Welt von Dingen, die passieren, nach dem, was wir als das Sterben beobachten; aber ich beschäftige mich nicht mit all

dem. Wie ich sagte, bin ich davon überzeugt, dass wir unseren tatsächlichen Tod nicht genau bestimmen können. Und dieser tatsächliche Tod beschäftigt uns hier: das Ereignis, durch das wir ganz verstehen, dass das Leben zu einem Ende kommt, in jeder Hinsicht. Vom Leben nach dem Tode zu sprechen, macht keinen Sinn, wenn der Tod für den, der stirbt, das Ende der Zeit ist. Und das ist genau was ich meine. Tod ist das Ereignis, das kein Danach hat. Diese Tatsache zu verwischen bedeutet, die Bedeutung des Sterbens aus den Augen zu verlieren.

Wenn wir denken, dass der Körper stirbt, aber die Seele lebt, dann ist das ein viel zu harmloses Bild des Todes. Gibt es wirklich eine unabhängige Seele, die dem Körper mit seinem eigenen unabhängigen Sein gegenübersteht? Konkret erfahren wir uns als Körper-Seele-Wesen. Von außen erfahren, ist die ganze Person Körper. Von innen erfahren, ist dieselbe ganze Person Seele. In dem Ereignis, das wir Tod nennen, kommt die ganze Person an ein Ende. Aber die ganze Person, die jetzt hier sitzt und redet, weiß, dass wann auch immer in diesem Leben etwas wirklich gestorben ist, das nicht Zerstörung bedeutet hat, sondern immer einen Schritt in bedeutenderes Leben; und deshalb kann diese ganze Person den Vertrauensvorschuss annehmen und sagen: Ja, ich glaube, dass ich auch in diesem endgültigen Tod zu endgültigem Leben gehe. Und das ist Glaube an die Auferstehung, im christlichen Kontext, weil Auferstehung nicht Überleben ist, es ist nicht Wiederbelebung oder Zurückins-Leben-Kommen oder irgendeine andere Art von Umkehrung. Der Fluss des Lebens kann nie umgekehrt werden. Durch Glauben sterben wir vorwärts in die Fülle des Lebens. 

STILLE

DIE MEISTEN von uns sind an ein solches Übermaß von Wortgeräusch gewöhnt, dass Stille uns leicht Furcht einflößt. Sie kommt uns wie ein unendlicher leerer Raum vor. Wir blicken in seine Weite hinab, und uns wird schwindlig. Oder aber wir fühlen uns von ihr auf geheimnisvolle Weise zugleich angezogen und verblüfft. „Ich weiß nicht, was mit mir geschehen ist“, sagt da etwa jemand. „Ich habe mich immer mit meinen Gebeten wohlgefühlt, aber seit kurzem möchte ich ganz einfach in Gottes Gegenwart sein. Weder möchte ich im Gebet etwas sagen, noch etwas tun oder denken. Und selbst die Gegenwart Gottes kommt mir eher vor wie die völlige Abwesenheit von allem, was ich mir vorstellen kann. Es muss mit mir etwas nicht in Ordnung sein!“ Nicht in Ordnung? Im Gegenteil! Auch diese Stille ist Geschenk Gottes. Und wenn wir sie als Ausdruck unserer Offenheit für Überraschung annehmen, dann werden wir entdecken, dass diese große Leere schon bis an den Rand mit dem Unvorstellbaren gefüllt ist.

(...) Im stillen Zentrum unseres Herzens begegnen wir der Fülle des Lebens als einer großen Leere. Es muss so sein. Denn diese Fülle ist größer als alles, was das Auge gesehen und das Ohr gehört hat. Nur Dankbarkeit in der Form einer grenzenlosen Offenheit für Überraschung kann die Fülle des Lebens in Hoffnung erahnen. ☞

STOLZ

SPIRITUELLER STOLZ kann natürlich vielerlei und manchmal ganz subtile Formen annehmen; der Umgang damit ist sehr heikel, besonders wenn es einfach stimmt, dass jemand etwas Bestimmtes besser kann als andere. Sagen wir mal, jemand beherrscht die richtige Lebensführung besser als andere. Das zu sehen birgt zumindest die Versuchung der Selbstgefälligkeit in sich. (...)

Das **Einzige**, was ich in einem solchen Fall empfehlen kann, ist Dankbarkeit. Wenn ich der Erfüllung meiner Ideale näher komme als andere, ist das nicht in erster Linie mein eigenes Verdienst, sondern ein Geschenk. Es wird mir gegeben, und darauf besinne ich mich: Wo wäre ich, wenn ich diesen Lehrer, jene Erziehung, diese Freunde und so weiter nicht gehabt hätte? Ich könnte viel schlechter dran sein.

Ich denke, dass es nur gut ist, sich klar und ehrlich einzuschätzen und selbst dafür anzuerkennen, dass man in einem bestimmten Punkt vielleicht etwas weiter ist als andere. Aber wir sollten uns nicht nur daran erinnern, dass wir es den Umständen verdanken, die uns gegeben wurden, und der Hilfe, die wir bekommen haben, sondern auch, dass wir auf anderen Strecken des Lebens oft weit zurückgeblieben sind. Mit anderen Worten: Es ist wichtig, dass wir uns außer unseren Stärken auch die Schwächen eingestehen. ☞

SÜNDE

„SÜNDE“ IST ein Wort, das heutzutage viel von seiner Brauchbarkeit eingebüßt hat. Viel zu viele Leute verstehen den Begriff einfach nicht mehr. Und welchen Sinn hat es, eine Sprache zu benutzen, die eher mehr denn weniger missverstanden wird. Sage ich hingegen „Entfremdung“, dann weiß jeder, was ich meine. Die Bedeutung des Wortes für unseren heutigen Erfahrungsbereich ist praktisch identisch mit dem, was man in der Vergangenheit „Sünde“ nannte. Zugehörigkeit ist andererseits genau das, wonach sich unser ganzes Wesen sehnt. Ein älteres Wort nannte dies „Erlösung“. „Erlösung“ stand einmal für jene Verwirklichung allumfassender Ganzheit, die das Wort Zugehörigkeit für uns hier bedeutet. Im Innersten unseres Herzens wissen wir, dass Ganzheit grundsätzlicher, ursprünglicher ist als Entfremdung, und so verlieren wir niemals ganz ein eingeborenes Vertrauen darauf, dass wir am Ende ganz und beieinander – eins sein werden. ☞



TOD

WIR KÖNNEN unseren Körper wahrnehmen. Also haben wir einen Körper. Wir können unsere Gedankenwelt wahrnehmen, also haben wir Gedanken. Wer ist dieses „wir“, dieser Beobachter? Er bleibt der Gleiche, wenn wir alt werden oder krank. Er ist eins mit dem Leben an sich, also können wir ihn nicht verlieren. Das Leben ist nicht etwas, das man verlieren kann. Beide, Geburt und Tod, sind Teil des Lebens. Wenn wir geboren werden, kommen wir von dem Einen, der das Leben ist. Und wenn wir sterben, kehren wir zurück zu dem Einen, der das Leben ist, weil wir Leben von diesem Leben sind. Es ist dieser lebendige Kern – den manche Traditionen „Seele“ genannt haben –, den wir lieben, wenn wir einander lieben. Egal wie wir ihn nennen, er ist nicht dem Tod unterworfen. Also kannst du deinen verstorbenen Vater als lebendig ansehen und zu Hause und in Frieden im wahren Leben.

Wir sind Kinder Gottes, der Quelle des Lebens und der Quelle des Seins, jenseits von Zeit, im ewigen Jetzt. Jeder Moment unseres Lebens ist Gott lieb, mehr als es die Späße eines Kindes für die Mutter sind. In Gott hat jeder unserer Augenblicke zeitloses Sein. ☞

WENN MAN TOT IST, dann ist man tot. Deine Zeit ist abgelaufen, daher gibt es nichts „nach“ dem Tode. Von der Definition her ist Tod dasjenige, nach dem es nichts mehr gibt.

Die Zeit ist vorbei; die Uhr ist abgelaufen. Die Zeit eines anderen mag weiterlaufen, deine eigene jedoch ist vorbei. Für dich gibt es kein „danach“.

Und doch erleben wir selbst jetzt, vor dem Tode, wichtige Augenblicke, die nicht in der Zeit liegen. Sie sind, wie T. S. Eliot es formuliert, „innerhalb und außerhalb der Zeit“. Wir erfahren hier und jetzt Wirklichkeiten, die jenseits der Zeit liegen. In solchen Augenblicken wird Zeit eine Begrenzung erfahren. Wenn meine Zeit jedoch abgelaufen ist, dann bleibt alles das bestehen, was jenseits der Zeit ist. Das ist keinem Wandel unterworfen. Es dauert. Wenn mein Leben schließlich vollendet ist, ist es so, als wenn eine Frucht vom Baum fällt. Ich fahre nicht fort, für alle Zeiten irgend etwas zu tun. So wie in den lebendigsten Augenblicken in diesem Leben, besitze ich mein gesamtes Leben auf einmal. Außerhalb der Zeit besitze ich mein Leben. Und da alles mit allem in diesem „Jetzt, das nicht vergeht“ zusammenhängt, besitzen wir alles. Wenn Zeit uns nicht mehr trennt, besitzen wir alle diejenigen, die wir lieben, einschließlich aller Tiere und Pflanzen. ☞

FÜR VIELE HEUTIGE Menschen ist das ein wichtiges Anliegen: ein würdevoller Tod, ein Tod, der den Kreis unseres Lebens schließt und ein vollständiges Ganzes daraus macht, und nicht bloß Auflösung ist.

Wir befürchten, dass der Tod uns wie ein Dieb in der Nacht überfällt, bevor wir überhaupt Gelegenheit hatten zu leben. Diese Furcht ist dann am größten, wenn wir nicht im Augenblick leben. Wenn wir nicht herausfinden, wie wir im Jetzt leben können, ängstigt uns der Tod, weil wir in unserem Leben nie richtig da waren. Wir haben es verpasst, und jetzt ist es plötzlich vorbei.

Je intensiver wir leben, desto leichter ist es, loszulassen und zu sterben. Mönche lernen, sich den Tod jederzeit vor Augen zu halten. An den Tod zu denken heißt nicht, sich ständig mit dem Tod zu beschäftigen. Es heißt, dass hier und jetzt Gelegenheit ist, uns mit dem Leben zu beschäftigen. Carlos Castaneda berichtet in einem seiner Bücher, dass Don Juan zu ihm sagte: „Du bist so launisch, und du bist nicht wirklich lebensfroh, weil der Tod nicht dein Berater ist. Du glaubst, dass du ewig leben wirst.“

Wenn wir uns eingestehen, dass jeder Tag ein Ende hat, dass jedes Leben ein Ende hat, so heißt das, dass wir der Aufforderung nachkommen, die Gelegenheit beim Schopf zu packen und etwas aus diesem Tag, aus diesem Leben zu machen. Wenn wir etwas aus diesem Tag gemacht haben, werden wir auch loslassen können. ☞



TRÄUME

WENN WIR uns auf die Nacht vorbereiten und darauf, einzuschlafen und uns auf das Reich der Träume einzulassen, beten wir um gute Träume: aufbauende und belehrende Träume. Der Schlaf ist ein Schatzhaus voller Reichtümer. Wir sollten es richtig vorbereitet betreten. Alles hängt davon ab, wie wir einschlafen.

(...) Wir vertrauen uns der Macht an, als wäre sie ein Meer, aus dessen Tiefe es allerlei Wundervolles herauszufischen gibt. Wir bemühen uns, unser Herz dem Segen der Ruhe und dem Versprechen der Träume zu öffnen, vielleicht meditieren wir auch kurz über etwas Schönes, von dem wir gerne träumen würden, und legen ein Notizbuch bereit, um beim Aufwachen die Überraschungen aufzuschreiben, die unsere Fantasie hervorgebracht hat.

(...) Verwöhne deine Kinder mit einer schönen Geschichte; sing mit ihnen, segne sie, bete mit ihnen. Geleite sie aus der Angst vor der Nacht, die bei kleinen Kindern so verbreitet ist, zu einem Vertrauen in die Nacht als eine Zeit, in der wir mit dem liebevollen Geheimnis verschmelzen, in das wir alle eingebettet sind. ☾



ÜBERRASCHUNG

EIN REGENBOGEN ist immer eine Überraschung. Das soll nicht heißen, dass man ihn nicht voraussagen könnte. Manchmal bedeutet überraschend unvorhersagbar, häufig aber bedeutet es mehr. Überraschend im umfassenden Sinn bedeutet irgendwie grundlos, geschenkt, gratis. Selbst das Vorhersagbare wird zur Überraschung, wenn wir aufhören, es für selbstverständlich zu halten. Wüssten wir genug, dann wäre alles vorhersagbar, und doch bliebe alles grundlos. Wüssten wir, wie das gesamte Universum funktioniert, dann wäre es immer noch überraschend, dass es das Universum überhaupt gibt. Mag es auch vorhersagbar sein, so ist es doch umso überraschender.

Unsere Augen öffnen sich diesem Überraschungscharakter unserer Welt im gleichen Moment, da wir aufwachen und aufhören, alles als selbstverständlich zu erachten. Regenbogen haben etwas an sich, das uns aufwachen lässt. Es kommt vor, dass ein uns völlig Unbekannter uns am Ärmel zieht und zum Himmel zeigt: „Haben Sie den Regenbogen bemerkt?“ Gelangweilte und langweilige Erwachsene werden zu erregten Kindern. Vielleicht verstehen wir nicht einmal, was uns da aufscheuchte, als wir jenen Regenbogen sahen. Was war es? Es war das Geschenkhafte, das da in uns hereinplatzte, die Unentgeltlichkeit aller Dinge. Wenn so etwas geschieht, dann ist unsere spontane Reaktion Überraschung. Plato erkannte jene

Überraschung als den Anfang aller Philosophie. Sie ist auch der Beginn von Dankbarkeit.

Eine kurze Begegnung mit dem Tod kann jene Überraschung auslösen. In meinem Leben kam das sehr früh zustande. Da ich im von den Nazis besetzten Österreich aufwuchs, gehörten Luftangriffe zu meiner täglichen Erfahrung. Und ein Luftangriff kann einem die Augen öffnen. Ich erinnere mich an einen Tag, als die Bomben zu fallen begannen, unmittelbar nachdem die Warnsirenen abgeschaltet waren. Ich befand mich auf der Straße. Da es mir nicht gelang, schnell genug einen Luftschutzbunker zu erreichen, rannte ich in eine nur ein paar Schritte entfernte Kirche. Um mich vor Glassplittern und Trümmern zu schützen, kroch ich unter eine Kirchenbank und verbarg mein Gesicht in den Händen. Als aber die Bomben draußen explodierten und der Boden unter mir erzitterte, da war ich sicher, dass das gewölbte Dach jeden Moment einstürzen und mich lebendig begraben würde. Nun, meine Zeit war noch nicht gekommen. Ein gleichbleibender Ton der Sirene verkündete, dass die Gefahr vorüber sei. Und da stand ich nun, reckte mich, klopfte den Staub aus meiner Kleidung und trat heraus in einen herrlichen Maimorgen. Ich lebte. Welch eine Überraschung! Die Gebäude, die ich vor weniger als einer Stunde noch gesehen hatte, waren jetzt rauchende Schuttberge. Was mich aber auf überwältigende Art und Weise überraschte, war, dass es dort überhaupt noch irgendetwas gab. Meine Augen fielen auf wenige Quadratmeter Rasen inmitten all dieser Zerstörung. Es war als hätte mir ein Freund auf seiner Handfläche einen Smaragd angeboten. Niemals, weder vorher noch nachher, habe ich Gras so überraschend grün gesehen.

Überraschung ist nicht mehr als der Anfang jener Fülle, die wir Dankbarkeit nennen. Aber es ist ein Anfang. ☞

ÜBERRASCHUNG IST ein Name Gottes. Tatsächlich ist Überraschung vielleicht der einzige Name, mit dem wir es wagen dürfen, den Namenlosen zu benennen. Zwar gelingt es auch dem Namen Überraschung nicht, Gott zu benennen. Indem wir ihn aussprechen, gelingt es uns aber zumindest, unser Herz für die Erkenntnis offen zu halten, dass Gott mit keinem Namen eingefangen werden kann. Und das macht gerade aus unserer Unzulänglichkeit einen Erfolg. ☞

UNGLÜCK

AUCH EIN UNGLÜCK, das mich trifft, ist Wort Gottes. Ein junger Mann, der für mich arbeitet und mir so lieb und teuer ist wie mein eigener Bruder, hat einen Unfall, bei dem Glas splitter in seine Augen dringen. Im Krankenhaus liegt er mit verbundenen Augen. Was sagt Gott dadurch? Zusammen tasten wir uns vor, kämpfen, lauschen, bemühen uns zu hören. Ist auch dies ein lebensspendendes Wort? Wenn wir in einer gegebenen Situation keinen Sinn mehr sehen können, haben wir den entscheidenden Punkt erreicht. Jetzt wird unser gläubiges Vertrauen gefordert.

Einsicht kommt, wenn wir es ernst nehmen, dass uns jeder Augenblick vor eine gegebene Wirklichkeit stellt. Ist sie aber gegeben, so ist sie auch Gabe. Als Gabe aber verlangt sie Dankbarkeit. Echte Dankbarkeit schaut jedoch nicht vornehmlich auf das Geschenk, um es gebührend zu würdigen, sondern sie schaut auf den Geber und bringt Vertrauen zum Ausdruck. Beherztes Vertrauen auf den Geber aller Gaben ist Glaube. Danken zu lernen, selbst wenn uns die Güte des Gebens nicht offenbar ist, heißt den Weg zum Herzensfrieden finden. Denn nicht Glückseligkeit macht uns dankbar, sondern Dankbarkeit macht uns glücklich. ✞

VERGEBUNG

DIE GRÖSSTE Form des Gebens ist die Vergebung. Vergebung steht im Gegensatz zu Übelnehmen. Verglichen mit Inbesitznehmen und Als-selbstverständlich-Hinnehmen ist Übelnehmen die dümmste aller „Nehmensformen“, weil wir hier etwas „nehmen“, was wir gar nicht wollen. Vergeben ist die größte aller Formen von „Geben“. Es fällt uns deshalb so schwer, weil es beinhaltet, dass wir Schuld auf uns nehmen. Nicht im juristischen Sinn – „Vielleicht habe ich es getan“, „Es hätte leicht auch mir passieren können“ –, sondern in dem Sinn, dass wir, wenn wir wirklich verzeihen, aus tiefstem Herzen vergeben. Und in unserem tiefsten Herzen sind wir eins mit allem und demnach auch eins mit jedem, dem wir zürnen. Da gibt es niemanden zu tadeln. Wir nehmen Schuld weg durch das Vergeben.

„Vergib uns, wie auch wir vergeben“, bitten wir. Jesus sagt: „Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie auch vergeben“. Wenn wir vergeben, vergibt Gott. Tatsächlich hat Gott bereits „vor aller Zeit“ vergeben. Wir werden aufgefordert, Gottes Vergebung durch die Welt fließen zu lassen. Die Vergehen sind einfach fort, ausgelöscht. ✞



VERHALTENS- MUSTER

DIE MEISTEN gehen immer wieder auf dieselbe Art mit Freunden, Ehepartnern oder Verwandten um. Wir rutschen immer wieder in die ausgefahrenen alten Verhaltensmuster. Sagen wir mal, dass jemand eine sarkastische Bemerkung macht, wohl wissend, dass der andere ärgerlich oder noch sarkastischer darauf reagieren wird. Möglicherweise kommt es zum Streit oder einfach nur zu einer verbitterten und verfahrenen Lage. Jedenfalls führt das nirgendwo hin. Beide stecken fest. Sie finden keinen Ausweg, um aus den Rollen auszubrechen, die sie im Umgang miteinander übernommen haben.

Ganz selten ist es mir gelungen, solche Rollen zu durchbrechen, aber nur, wenn ich mich ganz sorgfältig vorbereitet habe. Zuerst muss ich mich lange vor einer Begegnung sammeln, wenn möglich Stunden zuvor, mich genau daran erinnern, wie das Gespräch gewöhnlich verläuft und wo wir stecken bleiben. Dann stelle ich mir vor, wie ich dem andern kreativer antworten könnte und probe das richtiggehend, bevor ich mich in die Situation begeben. Wenn das gewohnte Reizwort dann fällt, sage ich etwas völlig Unerwartetes, und ganz plötzlich fallen die Rollen in sich zusammen. Aber das passiert nicht einfach so. Man muss sich wirklich gut darauf vorbereiten und wissen, was man tun will. 

WEGE

DAS EINE, was wir immer finden werden müssen, ist natürlich unsere eigene Mitte: nicht irgendeine Lehre da draußen, sondern unser eigenes innerstes Herz. Wenn die Tradition, in der du aufgewachsen bist, dir nicht geholfen hat, das zu finden, dann belaste dich nicht, wenn du woanders danach suchst, denn ich bin hoffnungsvoll, dass deine Suche erfolgreich sein wird.

Aber ich bin auch traurig, wenn ich sehe, wie viel meine Religion mir gegeben hat und wie viel sie anderen Leuten geben könnte, und ich merke, dass in den Erziehungseinrichtungen oder in der Familie etwas zu fehlen scheint. Ich kann nicht genau sagen was. Aber wenigstens haben junge Menschen genug Mut und Interesse und religiöses Feuer, um anderswo danach zu suchen.

Bei einem Kind, das auf katholische Schulen gegangen ist, katholische Eltern hat und dessen Eltern jetzt erschüttert sind, weil er oder sie auf einmal buddhistische Roben trägt oder nach Indien geht oder was auch immer, gilt meine einzige Sorge den Eltern. Ich versuche, ihnen immer zu sagen, „Freut euch mit eurem Kind, weil dieses Kind unter einer anderen Hülle, unter einem anderen Etikett das gefunden hat, was euch so wichtig ist.“ Ich versuche, ihren Horizont ein wenig zu erweitern. Ich habe überhaupt keinen Zweifel, dass diese jungen Leute, wenn

sie auf dem Weg, den sie gewählt haben, weitergehen, das finden werden, was wir „Christus“ nennen. Weil ich weiß, dass man es in all den verschiedenen Traditionen finden kann. Natürlich passiert es sehr oft, dass Leute, die einen christlichen Hintergrund haben, viele Jahre damit verbringen, beispielsweise Zen zu praktizieren, oder Yoga – und dadurch letzten Endes ihren christlichen Hintergrund wiederentdecken.

Aber das soll nicht bedeuten, dass ich Nominalist bin. Ich sage nicht „Es ist alles gleich“. Die Wege sind sehr, sehr unterschiedlich. Je mehr du sie erforschst, desto mehr stellst du fest, dass sie weit unterschiedlicher sind, als du anfangs gedacht hattest. An der Oberfläche gibt es eine gewisse Ähnlichkeit, und tief drunten ist eine Einheit. Aber zwischen diesen beiden Polen sind sie so verschieden, wie sie nur sein können. Und das ist gut, weil es so für jeden etwas gibt. ☞



WEISHEIT

ICH WILL betonen, dass Wissen und das Aneignen von Wissen immer nur Vorbereitung ist und nicht beim nächsten Schritt geradewegs zur Weisheit führt. Um Weisheit zu erlangen, ist eine völlige Kehrtwendung nötig, bei der man dem sogenannten Wissen den Rücken kehrt. Da fällt mir gerade eine Stelle aus dem Kommentar über Das Hohelied des Heiligen Bernhard de Clairvaux ein. Ich kann mich nicht an den genauen Wortlaut erinnern, aber übersetzt besagt sie ungefähr Folgendes: Was du erfassen kannst, verleiht dir Wissen. Was dich erfasst, macht dich weise.

Dieses Erfasstwerden ist auch der Kern einer spezifisch benediktinischen Übungsform, der *Lectio divina* oder spirituellen Lektüre. Dieses Lesen dient nicht dem Aneignen von Wissen, sondern dabei soll man sich vom Text ergreifen lassen. Es wird also empfohlen, nicht so viel und so schnell wie möglich zu lesen, sondern ganz im Gegenteil ganz langsam zu lesen und keinesfalls mehr als unbedingt nötig. Wenn das erste Wort einschlägt, ist das besser, als wenn man einen ganzen Satz lesen muss. Man öffnet sich einfach und lässt sich vom Text ergreifen und dahin tragen, wohin er will. ☞

WIEDERGEBURT

EIN GRUND, warum die christliche Tradition mich immer davon abgehalten hat, mich mit Reinkarnation zu beschäftigen, hat weniger mit Glaubenslehre als mit spiritueller Übung zu tun. Die Endgültigkeit des Todes soll uns zu einer Entscheidung herausfordern, der Entscheidung, jetzt und hier vollkommen gegenwärtig zu sein und so ewiges Leben zu beginnen. Denn Ewigkeit ist richtig verstanden nicht die Aufrechterhaltung von Zeit, in einem fort, sondern eher die Überwindung von Zeit durch das Jetzt, das nicht vergeht. Aber wir suchen immer nach Möglichkeiten, die Entscheidung hinauszuschieben. Wenn du also sagst: „Oh, nach diesem werde ich ein weiteres Leben haben und noch ein weiteres Leben“, dann lebst du vielleicht nie, sondern schleppst dich immer halb tot weiter, weil du dich nie dem Tod stellst. Don Juan sagt zu Carlos Castaneda: „Du bist so mürrisch und nicht vollständig lebendig, weil du vergisst, dass du sterben wirst; du lebst, als würdest du für immer leben.“ Wie ich es verstehe, hilft uns das Gewahrsein des Todes, die Entscheidung zu treffen. Don Juan hebt den Tod

vor. Der Tod macht uns zu Kriegern. Wenn du dir bewusst wirst, dass der Tod sich genau über deiner linken Schulter befindet und du ihn dort sehen kannst, wenn du dich schnell genug herumdrehst, dann macht dich das lebendig und wachsam in Bezug auf Entscheidungen. ☸

ZEIT

IM KLÖSTERLICHEN Lebensraum ist Zeit etwas völlig anderes als das, was Uhren messen können. Die Zeit gehört uns nicht. Wenn T. S. Eliot von der „Zeit, die nicht unsere ist“ spricht, dann weist dies auf Losgelöstheit von der Zeit hin. Wir behaupten, Zeit zu haben, Zeit zu gewinnen, Zeit zu sparen; in Wirklichkeit gehört uns die Zeit nicht. Sie wird nicht von der Uhr abgelesen, sondern daran, wann es Zeit ist. Deshalb sind Glocken in einem Kloster von so großer Bedeutung. Und dies nicht nur, weil die meisten Mönche ohne Glocke nicht aufwachen (wenn auch niemand behaupten wird, das sei unwichtig). In Wirklichkeit geht es darum, dass in einem Kloster Dinge nicht getan werden, wenn einem gerade danach zumute ist, sondern wenn es dafür Zeit ist. Nach der Regel des Heiligen Benedikt wird von einem Mönch erwartet, dass er die Feder aus der Hand legt im Augenblick, wo die Glocke läutet, und nicht einmal mehr einen Querstrich aufs t oder ein Pünktchen aufs i setzt. Das ist Askese der Zeit.

Wenn es Zeit für etwas ist, dann verlangt das etwas von uns, ob es uns nun passt oder nicht. Auch wenn wir nur fünf Minuten zu spät kommen, geht die Sonne kein zweites Mal für uns auf oder unter. Auch die Mittagszeit können wir nicht verschieben, indem wir die Uhr zurückdrehen. Sonnenaufgang, Mittag, Abend, das sind entscheidende Zeiten, um die sich der Tag im Kloster dreht; kosmische Augenblicke, auf die uns die

Glocke hinweist, nicht willkürliche Uhrzeiten auf einem Fahrplan. Die Glocken im Kloster sollen uns daran erinnern, dass es Zeit ist, wenn wir sie läuten hören – „nicht unsere Zeit“.

In dem Augenblick, wo wir unsere Zeit loslassen, haben wir alle Zeit der Welt. Wir sind jenseits der Zeit, weil wir in der Gegenwart sind, im Jetzt, das die Zeit überwindet. Das Jetzt ist nicht in der Zeit. Jetzt geht über Zeit hinaus. Nur wir Menschen wissen, was „jetzt“ bedeutet, weil wir „existieren“, – weil wir aus der Zeit „herausragen“. Das ist ja die Bedeutung von Existenz. Und all diese klösterlichen Glocken wollen uns einfach erinnern: Jetzt! – und sonst nichts. ☸



ZEN

MIR PERSÖNLICH hat Zen geholfen, mein christliches Gottesverständnis zu vertiefen. Die entscheidende Schwelle war für mich die: Zu erleben, dass für mich selbst, aber auch für die Mehrzahl der aufgeweckten Menschen das alte Gottesbild oder die überlieferte Gottesvorstellung nicht mehr greift. Sie entspricht unserem heutigen Erleben nicht mehr. Wir leben heute in einer Welt, in der alles mit allem zusammenhängt, und zwar in allen Lebensbereichen, ob das nun Biologie oder Physik, Politik oder Wirtschaft ist. Alles hängt mit allem zusammen – das ist unsere Erfahrung tagtäglich. Wie sollen wir uns da mit einem Gott abfinden, der von der Welt und von uns getrennt sein soll? Der von uns getrennte Gott – das geht nicht mehr! Doch das war schon in der echten lebendigen christlichen Tradition nicht anders – kein Mystiker hätte das anders gesehen: Gott ist mit jedem von uns ganz intim verbunden, er ist nicht jenseits, er ist meine lebendige Gegenwart!

Wenn wir die christliche Tradition in einem ursprünglichen Sinne verstehen, dann können wir sagen, dass mit Jesus Christus ein ganz neues Gottesverständnis durchgebrochen ist: Der Vater und ich sind eins – das ist seine Botschaft. Und es ist völlig gleichgültig, ob er das je mit diesen Worten gesagt hat, die Exegese hat wenig zu sagen: Was von den wenigen Dingen feststeht, die geschichtlich über Jesus bekannt sind, ist, dass er von Gott als „Abba“ gesprochen hat. Das heißt, Gott war für

ihn ein „Vater“ – und „Abba“ bedeutet Vater in einem sehr intimen Sinne, „Abba“ sagt man zu jemandem, zu dem man da eine enge Beziehung hat, die auf Gegenseitigkeit beruht. Allein diese Tatsache überzeugt mich davon, dass Jesus ein Mystiker war. 



ZIEL

WIEDER UND WIEDER finden wir in der Bibel ein Bild für die Abenteuer des Herzens: das Bild des Weges. Das Bild erhält noch tiefere Bedeutung, wenn wir uns daran erinnern, dass in der Bibel Weg immer Pilgerweg bedeutet. Es ist der Weg, auf dem uns überraschenderweise der nächste Schritt schon zum Ziel führen kann, während das Ziel sich, auf ebenso überraschende Weise, als nur der nächste von vielen weiteren Schritten herausstellen kann. Das Bild des Weges sagt uns, dass wir uns nicht fürchten müssen, die Ungebundenheit der Suche zu verlieren, selbst wenn wir finden. Wir müssen uns aber auch nicht fürchten, die Freude am Gefundenen zu verlieren, selbst wenn die Suche immer weitergeht. (...)

Früher oder später werden wir erkennen, dass nicht unser Finden wirklich zählt, sondern unser Gefundenwerden. Wir werden sehen, dass es nicht darauf ankommt, dass wir den Weg kennen, sondern dass wir an unserem Gehen erkannt werden. Biblisch ausgedrückt heißt das: „Es kennt der Herr den Weg des Gerechten“ (Psalm 1,6), und das ist es, was zählt.

Als Pilger haben wir ein Ziel. Aber der Sinn unserer Pilgerfahrt hängt nicht davon ab, dass wir dieses Ziel erreichen. Wichtig ist, dass wir in unserer Hoffnung offen bleiben, offen für die Überraschung, denn Gott kennt unseren Weg viel besser als wir selbst. In diesem Wissen kann unser Herz Ruhe finden, auch während wir weiterwandern. 

QUELLEN

Achtsamkeit: MS 88f.; SW 102
Alleinsein: SW 213ff.
Andacht: FN 45
Arbeit: MS 70f.
Askese: MS 60f.
Besinnung: MS 98f.
Buddhismus: SW 65f.
Dankbarkeit: HP/T; AH 83f.; FN 93f.; RS; MS 55f.; FN 75
Depression: HP/Q; HP/A
Dreifaltigkeit: WZ 152f.
Ehrfurcht: AH 57f.
Einssein: FN 31
Engel: MS 10f.
Erlösung: SW 75ff.
Familie: FN 158ff.
Fehler: MS 74f.
Fragen: HG 81
Freude: MS 53f.
Furcht: HP/Q; FN 105f.
Gebet: MS 102ff.
Gehorsam: MS 73f.
Gelegenheit: MS 56; HP/Q; MS 52f.
Gipfelerlebnis: AH 10ff.
Glaube: FN 87f.; FN 109

Gott: WZ 30; FN 149f.; WZ 151; HP/A
Großzügigkeit: MS 63f.
Handeln: FN 152
Heiliger Geist: WZ 94f.
Herz: FN 29; FN 33; FN 71
Hoffnung: FN 110ff.
Jesus: HG 77f.; HP/T
Jesus-Gebet: HP/A; AH 19f.
Jetzt: MS 25f.
Kontemplation: FN 154ff.
Kontrolle: FN 63f.
Kreuz: FN 138f.
Krise: MS 104f.
Kritik: SW 200
Licht: MS 65f.
Liebe: FN 144f.; WZ 87; FN 151f.; FN 153f.
Lobpreis: MS 31f.
Losgelöstheit: AH 17f.; SW 50
Mitgefühl: MS 117
Muße: FN 68f.
Mystik: HP/T; FN 78f.
Nächstenliebe: AH 148f.; FN 147f.
Ordnung: HP/A
Prüfung: FN 100f.
Reich Gottes: HP/Q
Religion: FN 33f.; HP/T
Rosenkranz: HP/Q
Sammlung: FN 41f.
Schönheit: FN 134ff.
Segen: MS 84f.
Selbstständigkeit: FN 24ff.
Sexualität: SW 152ff.; HP/A

Singen: MS 28, MS 35
 Sinn: FN 115f.
 Sinnlichkeit: AH 32ff.
 Spiel: FN 66f.
 Spiritualität: HG 76f.
 Sterben: HP/A
 Stille: FN 140f.
 Stolz: SW 134f.
 Sünde: FN 31f.
 Tod: HP/Q; WZ 128; MS 111f.
 Träume: MS 140f.
 Überraschung: FN 13f.; FN 109
 Unglück: AH 16f.
 Vergebung: MS 115f.
 Verhaltensmuster: SW 230f.
 Wege: HP/A
 Weisheit: SW 54f.
 Wiedergeburt: HP/A
 Zeit: AH 28ff.
 Zen: HP/T
 Ziel: FN 114f.

AH: David Steindl-Rast: „Die Achtsamkeit des Herzens“. Herder, Freiburg 2005. Deutsche Originalausgabe: David Steindl-Rast, Achtsamkeit des Herzens. © 1988 Wilhelm Goldmann Verlag; München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH. Übersetzung: Vanja Palmers.

FN: David Steindl-Rast: „Fülle und Nichts. Von innen her zum Leben erwachen“. Herder, Freiburg 1999.

HG: David Steindl-Rast: „Auf der Suche nach einem heilen und heilenden Gottesverständnis“. Aus: Peter Lengsfeld (Hg.): „Mystik – Spiritualität der Zukunft. Erfahrung des Ewigen“. Herder, Freiburg 2005.

HP/A: Texte von David Steindl-Rasts Homepage www.gratefulness.org/brotherdavid, Rubrik *Articles* (zum Stichwort *Depression* aus „Practicing Gratitude“, zu *Gott* aus „Praying the Great Dance“, zu *Jesus-Gebet* und *Sexualität* aus „Heroic Virtue“, zu *Ordnung* aus „Become What You Are“, zu *Sterben* und *Wiedergeburt* aus „Learning to Die“, zu *Wege* aus „The Heart of Prayer“). Übersetzungen aus dem Englischen von Ulla Bohn.

HP/Q: Texte von David Steindl-Rasts Homepage www.gratefulness.org/brotherdavid, Rubrik *Articles/Questions about Gratefulness* (zum Stichwort *Depression* aus „Practices for Depression“, zu *Furcht* aus „Overcoming Fear“, zu *Gelegenheit* aus „Listening For Opportunity“, zu *Reich Gottes* aus „The Treasure Within“, zu *Rosenkranz* aus „Rosary Prayer as Christian Mantra“, zu *Tod* aus „Nothing Passes Except Passing“). Übersetzungen aus dem Englischen von Ulla Bohn.

HP/T: Texte von David Steindl-Rasts Homepage www.dankbarkeit.org, Rubrik *Texte* (zum Stichwort *Dankbarkeit* aus „Dankbarkeit: ein spiritueller Weg“, zu *Mystik* und *Zen* aus „Gelebte Dankbarkeit“, zu *Jesus* und *Religion* aus „Von Eis zu Wasser zu Dampf“).

MS: David Steindl-Rast: „Musik der Stille. Die Gregorianischen Gesänge und der Rhythmus des Lebens“. Herder, Freiburg 2008.

RS: Epilog von David Steindl-Rast. Aus: Michael Fischer (Hg.): „Buch der Ruhe und der Stille. Inspirationen aus dem Geist der Klöster“. Herder, Freiburg 2003.

SW: Robert Aitken, David Steindl-Rast: „Der spirituelle Weg. Zen-Buddhismus und Christentum im täglichen Leben. Ein Dialog“. Knaur 1996. © David Steindl-Rast

WZ: Fritjof Capra, David Steindl-Rast: „Wendezeit im Christentum. Perspektiven für eine aufgeklärte Theologie“. Scherz 1991. © John Brockman Agency, New York

Über das Netzwerk für ein dankbares Leben (*A Network for Grateful Living*, ANG*L):

Ende der 1990er Jahre schlugen Freunde von David Steindl-Rast vor, dass er eine Website mit einigen seiner Texte veröffentlichen solle. Im November 2000 wurde *Gratefulness.org* ins Leben gerufen. Bruder David und sein Webteam kamen schnell zu dem Schluss, sich nicht allein auf seine Schriften zu konzentrieren. Stattdessen begannen sie, Rituale, die viele Menschen kennen – wie etwa das meditative Anzünden einer Kerze (*Light a Candle*) und die Aufmerksamkeit für Wendepunkte im Tagesablauf (*Angels of the Hours*) – in Online-Features zu überführen. Sie machten sich auf, zwei Fragen zu beantworten: Kann der Cyberspace ein heiliger Ort sein? Und kann sich eine echte Gemeinschaft im Cyberspace bilden?

Beide Fragen wurden beantwortet – qualitativ wie quantitativ – mit einem lauten „Ja“. Zwei Monate nach dem Start des Kerzen-Features hatten Menschen mehr als 7800 Kerzen angezündet. 2010 hat die Zahl der Kerzen die Marke von 9 Millionen überschritten! Die Arbeit entwickelte sich weiter zu einem Netzwerk für ein dankbares Leben (*A Network for Grateful Living*, ANG*L), das sich der Aufgabe widmet, Aufklärung und Unterstützung bereitzustellen, für die praktische Umsetzung eines dankbaren Lebens als globale Ethik. Menschen aus 142 Ländern stehen sowohl für die Inspiration wie das Zusammengehörigkeitsgefühl, das sie durch ANG*L fanden, ein Projekt, das fast ausschließlich auf den Spenden freundlicher Gönner gründet.

Viele Texte in dieser Anthologie sind *Gratefulness.org* entnommen. Weitere Texte von Bruder David finden sich auch auf der deutschen Entsprechung *Dankbarkeit.org*.