

Wie das Göttliche in uns wächst

Vortrag von David Steindl-Rast

Vorbemerkung:

Bruder David Steindl-Rast ist ein viel gefragter geistlicher Lehrer. Er stammt aus Wien, ist Mitglied des Benediktinerordens und hat sich intensiv auch mit anderen Religionen beschäftigt. Er lebt zurückgezogen in einem Kloster in den USA. Er hat diesen Vortrag beim Internationalen Kongress für Systemaufstellungen im Mai 2005 in Köln gehalten und ihn freundlicherweise zur Verfügung gestellt.

Wie das Göttliche in uns wächst

Vielleicht ist es angemessen, bei dem Thema „Wie das Göttliche in uns wächst“ mit einem Augenblick der Stille zu beginnen, in dem Sie sich selber auf das einlassen, was Sie unter „Göttlichem“ verstehen. Bei diesem Thema ist das entscheidende Wort für mich „in uns“. Ich werde aus meiner eigenen Erfahrung sprechen und mich an Ihre ganz persönliche Erfahrung wenden. Ich appelliere sozusagen an Ihre Erfahrung, denn über so ein Thema kann man nur erfahrungsgemäß sprechen. Ich hoffe also, dass Sie immer an Ihrer eigenen Erfahrung überprüfen, was ich hier sage.

Ich möchte den Titel Wort für Wort durchgehen. Mit dem „Göttlichen“ meine ich das, was Dorothee Sölle das „Mehr“ nennt. Mehr und immer mehr, mehr in allen Dimensionen. Das Wort „Gott“ und „göttlich“ ist so belastet, dass wir eigentlich ein anderes Wort finden müssen. „Mehr“ passt sehr gut. Nicht nur mehr auf derselben Ebene, sondern mehr auf immer neuen Ebenen, in immer neuen Dimensionen. Dieses „Mehr“ ist es, auf das wir als Menschen angelegt sind. Wir wollen Sinn finden und nur wenn wir uns mit diesem „Mehr“ einlassen, können wir Sinn finden.

Was meine ich mit dem „Göttlichen“? In uns persönlich, aber auch in der Welt als Ganzem, wenn auch nicht überall gleichmäßig, überschreiten wir zur Zeit auf allen Ebenen die Schwelle eines neuen Verständnisses dieses „Mehr“.

Etwas ganz Neues bricht da durch. Hier wird es uns zum Teil auch darum gehen.

Was das „Wachsen in uns“ betrifft, wie kann dieses „Mehr“ in uns wachsen? Durch unser Bewusstsein von diesem „Mehr“, dass wir uns dessen bewusst werden, und durch unsere Beziehung zu ihm, dass wir uns darauf einlassen. Also, es geht um zweierlei: Uns bewusst werden und uns darauf einlassen.

Das eine, das Bewusstsein, ist mehr der Bereich der Spiritualität. Das Sich-darauf-Einlassen ist mehr der Bereich der Religion. Die beiden sind natürlich untrennbar, denn das Bewusstsein und das Mit-ihm-in-Beziehung-Treten gehören engstens zusammen. Aber Spiritualität und Religion können unterschieden werden. Sie können nicht getrennt aber unterschieden werden. Daraus ergibt sich auch unser Vorgehen.

Spiritualität

Ich werde das Thema Spiritualität unter vier Gesichtspunkten behandeln.

1. Was ist Spiritualität?
2. Was ist das Verhältnis von Spiritualität zu Religion?
3. Was hemmt oder hindert das Wachstum dieses „Mehr“ in uns, des „Göttlichen“ in uns?
4. Wie können wir dieses Wachstum fördern? Was können wir bewusst dazu tun, um dieses Wachstum in uns zu fördern?

Nun zum ersten Punkt: Was ist Spiritualität? Da würde ich vorschlagen, wir gehen vom Wort Spiritualität aus, das auf das Wort „spiritus“ im Lateinischen zurückgeht. Im Deutschen übersetzen wir es mit Geist. Geist heißt hier Geist im Sinne von Lebensatem. Spiritus bedeutet ursprünglich Windhauch, Lebensatem, genauso wie „pneuma“, das griechische Wort, und „ruach“, das hebräische Wort, das ihm vorausgeht. Sie bedeuten alle Lebensatem und im übertragenen Sinne Lebendigkeit. So sehe ich Spiritualität als gesteigerte Lebendigkeit. Es ist eine Erweiterung

der Bandbreite unserer Lebendigkeit.

Wir sind nicht immer im gleichen Maße lebendig. Die meisten von uns sind am Morgen weniger lebendig als am Abend. Es gibt auch solche, die schon am Morgen quicklebendig sind und die anderen damit zur Verzweiflung bringen. Es ist ganz verschieden, wie lebendig wir sind. Wir sind auch in unseren Lebenszeiten verschieden lebendig. Wenn wir in jeder Hinsicht lebendig sind – und es gibt Momente in unserem Leben, wo wir so wirklich lebendig sind, – dann haben wir einen Vorgesmack dessen, was voll gelebte Spiritualität bedeuten könnte. Diese Augenblicke ereignen sich in ganz verschiedenen Situationen und sind immer überraschend. Wir können uns darauf vorbereiten, aber sie bleiben immer unvorhersagbar.

Hier muss ich auf Abraham Maslow zu sprechen kommen, der den meisten durch seine Hierarchien der Werte bekannt ist. Er hat eine Entdeckung gemacht, die noch viel wichtiger ist. Er nennt und beschreibt sie als „peak experiences“, auf deutsch Gipfel- oder Erfüllungserlebnisse. Es ist die Mühe wert, hier einen kleinen Exkurs zu machen und mehr dazu zu sagen, wie Maslow in der Mitte des 20. Jahrhunderts diese Entdeckung gemacht hat. Er hat sich die Frage gestellt: Was macht manche Menschen so lebendig? Was macht sie so schöpferisch? Was macht sie so gesund? Was macht sie so zu richtigen Menschen, wie man sich die Menschen wünscht? Er sagt: Nichts in meiner psychologischen Ausbildung hatte mich darauf vorbereitet, diese Frage zu beantworten. Er war immer nur mit geistigen Krankheiten beschäftigt und nie darauf eingestellt: Was macht denn einen Menschen so gesund? Er hat Jahre darauf verwendet, dieser Frage nachzugehen und ist zu einem für ihn sehr überraschenden Ergebnis gekommen. Allen diesen so lebendigen Menschen, den Lebenden, aber auch den Verstorbenen, die er nur aus ihren Schriften kannte, ist eines gemeinsam: Sie haben mystische Erlebnisse. Diese Beschrei-

Wie das Göttliche in uns wächst

Vortrag von David Steindl-Rast

bung ist in der psychologischen Literatur nicht sehr gut angekommen. Daher hat er den Ausdruck schnell geändert in „peak experiences“. Aber er hat sein ganzes Leben lang daran festgehalten, dass man absolut keinen Unterschied machen kann zwischen den „peak experiences“ und der mystischen Erfahrung. Es handelt sich um dasselbe.

Was ist das Entscheidende bei einer solchen Gipfelerfahrung? Wir haben sie alle. Maslow hat im Laufe seiner Untersuchungen festgestellt, dass diese Erlebnisse nicht auf aussergewöhnliche Menschen beschränkt sind, sondern dass alle Menschen, soweit man in der Psychologie verallgemeinern kann, diese Erfahrungen haben. Er hat aber auch festgestellt, dass die meisten Menschen diese Erfahrung dann unterdrücken. Manche, die er danach gefragt hat, haben ihm gesagt, sie hätten das noch nie jemandem erzählt, weil sie diese Erfahrung für einen Augenblick des Wahnsinns hielten. Maslow sagte dazu: Das war für diese Menschen der einzige nicht wahnsinnige Augenblick.

Jetzt bitte ich Sie, sich an ein solches Gipfelerlebnis selber zu erinnern. Es muss nicht ein ganz besonders hoher Gipfel sein. Es kommt darauf an, wie hoch das Plateau ist, von dem Sie ausgehen. Es geht nur darum, dass Sie in Ihrem eigenen Erleben einen Beziehungspunkt haben.

Ich werde vier Punkte nennen, die zutreffen sollten, um von einem Gipfelerlebnis zu sprechen. Machen Sie sich aber keine Sorgen, wenn sie bei Ihnen nicht zutreffen. Diese Punkte sind eher Anhaltspunkte.

Der erste Punkt wäre: Die Zeit steht still. Das kann heißen, eine Stunde ist vergangen und sie erschien mir wie wenige Minuten. Es kann auch sein, dass es nur einige Sekunden gedauert hat und sich darin etwas ereignet hat, das Ihnen wie Stunden erschien. Das Zeitbewusstsein ist dabei irgendwie ausgelöscht. Das Entscheidende ist: Wir sind jetzt im Augenblick, wir sind völlig gegenwärtig. Das ist ein

wichtiger Punkt dieser „peak experiences“.

Zweitens, wir haben ein unbegrenztes Zugehörigkeitsgefühl. Nicht nur zu allen Menschen, sondern auch zu den Tieren und Pflanzen, den Steinen, den Sternen, dem Meer. Wenn wir ein solches Erlebnis draußen in der Natur haben, verfließen wir mit den Wolken und den Bäumen. Wir sind eins mit der Natur. Wir fühlen uns vereint mit allem. Die engen Grenzen des Ich sind gesprengt, verwischt oder ausgelöscht.

Drittens, in diesen Augenblicken sagen wir zu etwas uneingeschränkt Ja. Ein Ja zu allem, was es ist, wie es ist. Wir urteilen nicht, wir sagen einfach Ja. Wir schauen alles an, was wir sonst gut nennen, was wir sonst böse nennen. Wir können alles anschauen, wie es ist. Es bleibt gut, es bleibt böse, aber wir können Ja dazu sagen, so wie es ist. Wir sagen Ja zu allem, was ist.

Und schließlich sind wir von einem äußersten Glücksgefühl erfüllt. Mehr als Glück, Glück ist für uns, wenn sich etwas Gutes ereignet. Die Glückserfahrung ist bei der „peak experience“ unabhängig von dem, was sich ereignet. Manchmal haben wir diese Erlebnisse mitten in furchtbaren Situationen. Mitten in einem Bombardement oder bei einem Todesfall. Es ist ein Glücksgefühl, das mit dem, was wir für gewöhnlich Glück nennen, kaum mehr etwas zu tun hat, weil es dieses weit überschreitet.

Das also sind meine Punkte ohne zwingende Reihenfolge:

1. Die Zeit steht still, wir sind im Jetzt.
2. Die unbegrenzte Zugehörigkeit.
3. Ein Ja zu allem, was ist, wie es ist, urteilsfrei.
4. Ein äußerstes Glücksgefühl.

Diese Elemente sind nach Maslow auch typisch für das mystische Erleben.

Nun brauchen Sie sich aber gar keine Sorgen zu machen und zu sagen: Ich bin ja kein Mystiker. Der Mystiker ist kein besonderer Mensch, sondern jeder Mensch ist

ein besonderer Mystiker.

Wie unterscheiden sich dann die großen Mystiker von der Allgemeinheit? Dadurch, dass sie dieses Erleben einfließen lassen in alles, was sie tun. Andere vergessen diese Erlebnisse oder unterdrücken die Erinnerung an sie. Wenn man das Mystische pflegt und einfließen lässt in das Leben, dann gestaltet es das Leben. Das ist die volle Bedeutung von Spiritualität. In dem Ausmaß, in dem wir diese Erfahrung, diese All-Eins-Erfahrung einfließen lassen in unser tägliches Leben, in dem Maße sind wir wirklich lebendig, froh und gegenwärtig.

Religion

Wie kommt man von dieser Lebendigkeit, von dieser beglückenden Lebendigkeit der Spiritualität, zu der oft bedrückenden und oft alles andere als beglückenden Religion? Wir kommen von der Spiritualität unumgänglich zur Religion. Ich sage aber nicht: zu dieser oder jener Religion. Ich habe hier nicht von den Religionen gesprochen. Ich spreche von der Religion.

Jeder Mensch hat diese Religion. Ich werde jetzt versuchen, Ihnen aufzuzeigen, wieder im Appell an Ihr eigenes Erleben, wie man vom mystischen Erleben zur Religion kommt und von da vielleicht zu den Religionen.

Beginnen wir mit dem Wort Religion. Das lateinische Wort für Religion, religio, bedeutet Rückbindung, eine Wiederverbindung mit der mystischen Wirklichkeit. Denn die mystische Erfahrung ist religionsschöpferisch.

Sehen wir uns jetzt Ihr persönliches mystisches Erleben, dieses „peak experience“, näher an. Was ereignet sich einen Augenblick später? In diesem Erlebnis selbst sind wir einfach gegenwärtig. Wir denken nichts, wir wollen nichts. Wir fühlen diese Seligkeit, wir sind einfach gegenwärtig. Aber im nächsten Augenblick kommt schon unser Intellekt und fragt: Was war denn das? Dass wir so fragen, ist unausweichlich. Wir können es nicht verhindern. Wir geben darauf eine Antwort, ursprünglich eine mythische

Wie das Göttliche in uns wächst

Vortrag von David Steindl-Rast

Antwort. Wir antworten mit einem Bild, im Gegensatz zur Theologie, die darauf eine gedanklich schlüssige Antwort sucht. Der Mythos geht der Theologie weit voraus. Aber wir reagieren in jedem Fall in irgendeiner Weise auf die Frage: Was hat sich hier ereignet? Selbst dann, wenn Sie mit Religion überhaupt nichts zu tun haben wollen, beantworten Sie dieses Erleben auch in irgendeiner Weise. Ihr Intellekt stellt Sie zur Rede für das, was Sie erlebt haben. Dieser Vortrag ist also unausweichlich.

Aus dieser Antwort entwickelt sich die Lehre. Der Mythos selbst beinhaltet schon Lehre, oft viel reichhaltiger als die Theologie. Ich sehe das Verhältnis zwischen Mythos und Theologie ähnlich wie das Verhältnis zwischen Dichtung und Literaturkritik. Wir wissen alle, dass sich die Literaturkritiker nach einiger Zeit weniger für die Dichtung interessieren als für die anderen Literaturkritiker. Das Entscheidende für Sie bleibt aber, dass Sie, selbst wenn Sie nur Ihre Privatreligion haben, das mystische Erlebnis intellektuell verarbeiten müssen und daher auch einen Ausgangspunkt dafür haben, was in den Religionen später zur Lehre wird.

Moral

Nun kommt noch ein Weiteres dazu. Nach Ihrem Intellekt kommt auch Ihr Wille ins Spiel und verlangt: Ja, das will ich, so verbunden sein mit allem, so glücklich sein. Ich will dieses Zugehörigkeitsgefühl, nach dem wir uns ja zutiefst sehnen. Denn so muss man leben, so will ich leben. Mit diesem Verlangen sind wir bei der Moral. Hier beginnt schon die Ethik. Wir sagen oft, die verschiedenen Völker in der Welt haben jede ihre eigene Moral, was zeigt, dass Moral etwas von uns Gemachtes und Fabriziertes ist. Wenn man aber etwas genauer hinschaut, zeigt sich, dass jede Moral, ob sie nur ganz primitiv oder verfeinert und ausgearbeitet, überall dieselbe ist. Wir verhalten uns den Menschen gegenüber moralisch, mit denen wir zusammengehören und zusammengehören wollen.

Die verschiedenen Moralsysteme legen fest, wer zu einer bestimmten Gruppe dazugehören darf. Die Moral bestimmt, wer zur Gruppe gehört. Sie beginnt mit einer kleinen Gruppe, der Familie oder der Großfamilie. In vielen Sprachen und Kulturen ist die Bezeichnung für die eigene Gruppe identisch mit dem Wort für Mensch. Diesen Menschen gegenüber verhalten wir uns moralisch, weil sie zu uns gehören, im Gegensatz zu den Anderen, den Fremden, die nicht zu uns gehören.

Wir haben heute eine Schwelle überschritten, nach der man diese ausschließenden Grenzen der Zugehörigkeit nirgends mehr ziehen darf. Unsere Zugehörigkeit ist heute unbegrenzt. Daher ist jede Grenze der Zugehörigkeit, die wir ziehen, unmoralisch. Nicht einmal mehr die Tiere dürfen ausgegrenzt werden. Der ganze Kosmos muss eingeschlossen werden in diese Zugehörigkeit. Nur so kann eine neue Moral uns weiterhelfen oder gerechtfertigt sein.

Fassen wir zusammen: Der Intellekt interpretiert. Der Wille verpflichtet uns von innen her. Wir verpflichten uns freudig: So will ich leben, um dazuzugehören.

Ritual

Als Drittes kommen die Gefühle dazu. Die Gefühle wollen das mystische Erleben feiern. Sie führen uns zum Ritual. Selbst wenn Sie innerhalb Ihrer eigenen Privatreligion bleiben wollen, feiern Sie Ihre mystischen Erlebnisse. Nehmen wir an, Sie hatten ein mystisches Erlebnis auf einem bestimmten Berg, Sie hatten dort ein Gipfelerlebnis. Es ist sehr leicht möglich, dass Sie immer wieder einmal bei einem besonders festlichen Anlass zu diesem Berg zurückwandern. Sie wollen diese Erfahrung wiedererleben. Sie können es vielleicht nicht mehr auf die gleiche Weise erleben, aber Sie machen eine Pilgerfahrt dorthin, um es noch einmal zu erleben. Oder Sie erinnern sich an diesen Tag und haben damit bereits einen ritualen Kalender begonnen, wenn auch nur in Anfängen.

Jede Religion beginnt mit einem mystischen Erleben des Gründers. Man kann in manchen Fällen wie im Fall Moses, von Jesus, von Buddha und von Mohammed klar auf dieses mystische Erlebnis hinweisen. In anderen Fällen kann man es nicht so klar herausstellen, aber wir wissen, dass jede Religion mit einem mystischen Erlebnis des Gründers oder der Gründer beginnt und sich dann entfaltet in Lehre, in Ethik und Moral und in Ritualen.

Das Herz jeder Religion ist die Religion des Herzens

Nach dem Tode der Gründer wird dieses Erleben überliefert und getragen von einer Gemeinschaft. Ohne Gemeinschaft keine Religionen. Wir erleben ja, wie schön und wie wunderbar es ist, wenn wir dazugehören. Diese Gemeinschaft verändert im Laufe der Zeit das Ursprüngliche. Den Übergang vom mystischen Erlebnis zur religiösen Gemeinschaft kann man vergleichen mit dem Hervorbrechen einer Quelle von lebendigem Wasser aus einem Felsen, das nach einiger Zeit im Winter der Gewohnheiten gefriert. Die Lehre gefriert dann zu Dogmatismus, die Moral oder Ethik gefriert zu Moralismus, das Ritual gefriert zu Ritualismus. Für alle Religionen besteht die Gefahr der Erstarrung der Überlieferung nach einiger Zeit.

Können wir diesem Verhärtungsprozess entgegenwirken? Ja. Wir haben immer wieder die Möglichkeit, zu unserem eigenen inneren mystischen Erlebnis zurückzugehen, zu der Herzenswärme dieses Erlebnisses und können diese erfrorene Struktur von innen auftauen. Doch die Struktur ist nicht nur ein Hindernis, sie kann uns auch viel geben. Ich verstehe es völlig, wenn jemand die Religionen, wie sie sich heute oft zeigen, zurücklassen und zurückweisen will. Aber ich muss aus meinem eigenen Erleben sagen: Diese Strukturen können uns auch sehr viel geben, zum Beispiel Halt, Stabilität, Kraft, Verbundenheit mit der Vergangenheit, Führung in der Jugend und in der Kindheit. Diese Traditionen sind schwer zu ersetzen. Aber wir müssen sie immer

Wie das Göttliche in uns wächst

Vortrag von David Steindl-Rast

wieder vom Herzen her erneuern, erwärmen und beleben. Das Herz jeder Religion ist die Religion des Herzens.

Wir dürfen daher nicht von den Religionen erwarten, dass wir in sie wie in eine Eisenbahn einsteigen und sie uns von selbst an ein ersehntes Ziel hinfahren. Statt bewegt zu werden, müssen wir uns selbst bewegen.

Gottesanschauungen

Was hindert uns daran, dass das Göttliche in uns wächst? Sehr häufig ist es das Gottesbild oder die Gottesanschauung, die uns eine gewisse Religion vorgibt, die uns unsere Religion überliefert hat. Die Religion sollte eigentlich die Spiritualität unterstützen, sie verbaut ihr aber oft den Weg. Unsere Weltanschauung wie unsere Gottesanschauung besteht aus vielen unübersichtlichen und unhinterfragten Annahmen, und doch ist unsere Welt- und Gottesanschauung entscheidend für unser Leben, sowohl in unseren Annahmen wie in unseren Zurückweisungen. Unsere Gottesanschauung ist heute entscheidend geprägt von unserer Vorstellung, dass Gott von uns getrennt ist.

Mystische Erfahrungen mehrerer, die Religionen lehren. In der Lehre interpretieren wir das „Mehr“, dem wir in unserer mystischen Erfahrung begegnet sind. Dieses „Mehr“ wurde sehr oft als Macht interpretiert und ausgeübt. Wir begegnen in der mystischen Erfahrung etwas Mächtigem, etwas Übermächtigem. Dieses Mächtige haben die Religionen oft im Sinne von Herrschaft ausgelegt. Gott ist dann der ganz Andere, der über uns Herrschende und von uns Getrennte.

In diesem Zusammenhang müssen wir auch unser Verständnis von Sünde sehen. Ursprünglich bedeutet Sünde abweichen und absondern. Sünde und sondern gehören sprachlich zusammen. Die Sünde sondert uns ab von unserem eigenen wahren Selbst und von dem erlebten „Mehr“. In den Lehren der Religionen wurde Sünde immer mehr juristisch verstanden, als ob da ein

Machthaber oben sitzt. So wird die Sünde zur Schuld und muss bestraft werden.

Wir können diese Sünde aber auch entwicklungsgeschichtlich sehen, als das in unserer eigenen persönlichen Entwicklung noch nicht Geglückte. Aus dem Erlebnis der Sünde erwächst dann der Ansporn, das noch nicht Geglückte zu suchen und zu verwirklichen.

Die Vorstellung von Gott als Machthaber über uns führt auch weg vom ursprünglichen Inhalt der Rituale. Sie führt uns weg vom Gottesdienst als Dienst am Leben durch Feier und durch Arbeit. Der Gottesdienst gleicht dann manchmal eher einem Hofzeremoniell. Durch diese Verfälschungen der Gottesanschauung werden wir daran gehindert, dieses „Mehr“ immer tiefer zu verstehen, immer williger zu verwirklichen und immer freudiger und schöpferischer zu feiern.

Dankbares Leben

Die Frage ist nun: Wie können wir unser spirituelles Wachstum fördern? Die Antwort liegt auf der Hand. Indem wir unsere Gottesanschauung immer wieder durch die lebendige Gotteserfahrung korrigieren und erneuern. Wir haben diese Gotteserfahrung. Wir haben diese Erfahrung des „Mehr“. Sie steht uns immer offen. Wir müssen sie nur kultivieren. Wie erleben wir dieses „Mehr“? Ich lese dazu ein paar Zeilen von Rilke aus den Sonetten an Orpheus:

*Aber noch ist uns das Dasein
verzaubert;
an hundert Stellen ist es noch
Ursprung. Ein Spielen
von reinen
Kräften, die keiner berührt, der
nicht kniet
und bewundert.*

Diese Zeilen gelten auch heute noch, obwohl dieses Gedicht mit den Worten beginnt:

*Alles Erworbene bedroht die
Maschine.*

Trotzdem gilt: An vielen Stellen ist noch das Dasein verzaubert, ist uns

noch Ursprung, ein Spielen von reinen Kräften, die keiner berührt, der nicht kniet und bewundert.

Auf diese Kräfte dürfen wir uns einlassen. Es gibt einen spirituellen Weg in diese Richtung, der mir persönlich am nächsten liegt. Ich bezeichne ihn als „dankbares Leben“, einfach dankbar zu leben. Wir werden uns bewusst, dass dieses „Mehr“ das „Es“ ist von allem, was es gibt, die Quelle von allem. Wir sagen immer: Es gibt das und es gibt das. Alles, was es gibt, gibt es. Dieses „Es“ ist selbst nicht etwas, sondern ist das Nicht, aus dem alles fließt. Es ist die göttliche Quelle, es ist die Mutterquelle, der Muttergrund von allem, was es gibt. Es ist das Geheimnis, von dem wir kommen und zu dem wir gehen. Wir erleben uns selbst dieser Quelle gegenüber als Geschenk. Wir haben ja auch etwas, was es gibt. Wir werden uns selbst geschenkt. Wir haben uns nicht gekauft, haben uns nicht eingehandelt. In unseren schlechtesten Augenblicken wollen wir uns vielleicht gar nicht. Aber ob wir uns wollen oder nicht, wir werden uns geschenkt. Auf dieses Geschenk gibt es nur eine richtige und stimmige Antwort: das ist die Dankbarkeit. In dieser Dankbarkeit finden wir immer wieder neu, was es gibt: das Leben, die Liebe, das Wissen, die Freude, die Musik. Es so zu nehmen, das ist unser Dank. Unser Dank fließt zurück zu dem Nicht, das das „Es“ ist, das alles gibt.

Wie erhalten wir diesen Strom in uns lebendig? Einfach durch Danken, einfach durch Im-Augenblick-Leben. Zum Beispiel, uns bewusst zu sein, wenn wir das Wasser aufdrehen, was für ein Geschenk das ist. Oder wenn wir das Licht einschalten, zu bedenken, was für ein Geschenk das ist. Wenn wir manchmal in Gegenden leben, wo es kein gutes Wasser gibt und kein elektrisches Licht, wird uns so richtig bewusst, was für ein Geschenk das ist. In diesem Bewusstsein die anderen Menschen und die Natur als Geschenk zu sehen, das ist dankbares Leben.

Wie das Göttliche in uns wächst

Vortrag von David Steindl-Rast

Jetzt lese ich Ihnen noch ein kurzes Gedicht von Rilke vor, weil es mit dem Wort „Stille“ beginnt, und mit dem Wort „Dank“ endet. Es weist darauf hin, dass wir dieses dankbare Leben nur finden können, wenn wir uns auf Stille einlassen.

*Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefähre verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen,-:*

*Dann könnte ich einem tausendfachen Gedanken bis an deinen Rand dich denken und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken wie einen Dank.*

Das ist ein Gedicht an das „Mehr“, ein Gebet an das „Mehr“.

Gebet

Im Gebet vereinen sich drei Bereiche. Am Anfang steht die Stille, das Gebet der Stille, über das wir nichts sagen können. Wir dürfen uns nur hinablassen in diese Stille, um in ihr dem „Mehr“ zu begegnen. Je tiefer wir uns hinablassen, mehr und immer mehr, desto tiefer erfahren wir uns in diesem „Mehr“. Die Fähigkeit zu diesem Gebet hat jeder von uns.

Der zweite Bereich des Gebetes ist uns im Westen mehr vertraut. Wir können ihn beschreiben als „vom Worte Gottes leben“. Wir sagen damit, dass alles was *es* gibt, Wort ist. Wenn *es* gibt, spricht *es*. Das Nicht drückt sich aus in allem, was es gibt. Alles, was es gibt, ist daher göttliches Wort. Wir können uns auf dieses Wort einlassen in vielen verschiedenen Arten. Wo immer wir uns auf das Wort einlassen, auf etwas, was es gibt, und ehrfürchtig damit umgehen, antworten wir mit Ja auf das Wort und sagen dieses vorbehaltlose Ja. Ja, hier

bin ich. Dann nährt uns dieses Wort. Jedes Wort kann uns nähren, wenn wir auf diese Weise antworten.

Der dritte Bereich, der vielen von uns relativ unbekannt ist, obwohl wir ständig darin leben, heißt *meditatio in actione*: Gott im Tun finden. Wir finden ständig Gott im Tun. Denken Sie an Mütter, denken Sie an Lehrer. Wir finden ständig das „Mehr“ im Tun. Das Tun ist eine Welt des Gebetes, eine seit Jahrhunderten gepflegte Welt des Gebetes. Also, im Tun das „Mehr“ finden.

Hier zeigt sich, wie heilend ein solches Eindringen in das „Mehr“ sein kann. Wie heilend es sein kann, wenn wir versuchen, dieses „Mehr“ immer tiefer zu verstehen, immer williger zu verwirklichen, immer freudiger und schöpferischer zu feiern, eine Feier, an der die ganze Welt und alle Religionen beteiligt sind.

Das gemeinsame Gottesbild

Jeder, der den Buddhismus auch nur ein bisschen kennt, weiß, wie zentral im Buddhismus die Stille ist und das Schweigen. In meinem eigenen Studium des Buddhismus meinte ich manchmal im Gespräch mit meinem Lehrer, etwas verstanden zu haben. Ich fragte ihn: „Ist das so?“ Worauf er dann immer anfang zu lachen und antwortete: „Das ist vollkommen richtig. Aber wie schade, dass du es sagst.“

Im Christentum müssen wir es sagen. Wir gehören zu den „Amen“ – Traditionen, dem Judentum, dem Christentum, dem Islam. Wir gehören zu denen, die auf das Wort bezogen sind. Uns gehört das Wort. Das Wort ist auch ein Bereich der Begegnung mit dem „Mehr“. Das ist unser Bereich.

Der dritte Bereich ist der des Verstehens. Das ist der Bereich des Hinduismus. Im Hinduismus geht es nicht in erster Linie um das Wort und nicht um das Schweigen, sondern es geht um das Verstehen. Yoga heißt verbinden. Yoga heißt verstehen. Die spirituelle Praxis des Hinduismus verbindet das Wort und das Schweigen im Verstehen. Was

heißt hier Verstehen? Dass wir uns so dem Wort, das aus dem Schweigen kommt, hingeben, dass es uns dorthin führt, woher es kommt: in das Schweigen. Wenn wir uns dem Wort hingeben und uns vom Wort in das Schweigen führen lassen, verstehen wir.

In unserer „peak experience“, in unserer mystischen Erfahrung, um nochmals darauf zurück zu kommen, sagen wir: Das ist es. Darauf haben wir gewartet. Wie wenn wir unser ganzes Leben nur darauf gewartet hätten. Das ist es jetzt. Wir betonen das „Das“. *Das* ist es. Das ist das Wort. Was immer es gibt: *Das* ist es.

Die Buddhisten sagen: Das ist *es*. Und das ist auch *es*. Und das auch. *Es* ist alles im Schweigen enthalten, im Nichts, aus dem alles kommt.

Die Hindu sagen: Warum streitet ihr euch? Das *ist* es. Nur so verstehen wir es.

So kann ich also, und mit diesem Bild möchte ich schließen, mir die Religionen als einen Reigentanz vorstellen, in dem wir alle tanzen. „Das ist es“, wie immer wir es betonen, die Hindus, die Buddhisten, die Christen, die Juden, die Muslime, alle, einschließlich der Naturreligionen. Wir tanzen alle den gleichen Tanz. Den Sinn dieses Tanzes kann man von außen nicht wahrnehmen. Denn von außen sehen wir, dass die Bewegungen in entgegengesetzte Richtungen gehen. Wenn wir uns aber bei den Händen halten und mittanzen, spüren wir die Einheit in diesem Tanz. Diesen gemeinsamen Tanz brauchen wir heute in der Welt. In ihm ist Gott nicht mehr von uns getrennt. In ihm erfahren wir Gott in uns, und uns in Gott. Diese Gottanschauung verbindet uns alle.

Nachtrag:

*Wer mehr von David Steindl-Rast erfahren will, sei auf seine Homepage verwiesen: www.dankbarkeit.org
Vor kurzem ist im Herder Verlag sein Buch „Achtsamkeit des Herzens“ erschienen, ISBN 3-451-05604-6.*