

Margit und Rüdiger Dahlke

Das spirituelle Lesebuch

Mit Texten von Khalil Gibran, Dalai Lama,
Thorwald Dethlefsen, David Steindl-Rast,
Oliver Sacks, Lama Anagarika Govinda,
C. G. Jung, Rabindranath Tagore

O. W. Barth Verlag

Inhalt

Einführung	7
Spiritualität und Schicksal	23
Wladimir Lindenberg: Begegnung mit dem Schicksal	
Gott und die Wissenschaft	50
Karl Rahner: Ein von niemand mehr gehörtes Signal	
Herbert Pietschmann: Die Welt, die wir uns schaffen <i>und</i>	
Die Frage des Philippus	
Albert Einstein/Leopold Infeld: Die Evolution der Physik	
Rupert Sheldrake: Das Gedächtnis der Natur/Der Einfluß der Vergangenheit/ Das bewußte Selbst/Das kreative Universum/Transzendente Wirklichkeit	
Märchen, Mythen, Rituale	82
Ein Becher voller Maya	
Oskar Ruf: Die esoterische Bedeutung der Märchen	
Richard Bach: Die Möwe Jonathan	
Herman Weideler: Göttliche Berufung	
Zeit und Ewigkeit	119
Michael Ende: Momo	
Hermann Hesse: Siddhartha	
Der Tod als Ziel des Lebens	136
C. G. Jung: Seele und Tod	
Oliver Sacks: Reise nach Indien	
Hermann Hesse: Klein und Wagner	
Das Innere Kind	153
Antoine de Saint-Exupéry: Der kleine Prinz	
Marie-Louise von Franz: Der <i>puer aeternus</i>	
Esoterische Medizin	163
Bhagwan-Osho: <i>Medizin und Meditation</i>	
Oliver Sacks: Die Visionen der heiligen Hildegard	
Spirituelle Psychologie	181
C. G. Jung: Über die Archetypen des kollektiven Unbewußten	
Edward M. Podvoll: Bilder des Wahnsinns	

Erste Auflage 1996
Copyright © an dieser Auswahl sowie an Vorwort
und Zwischentexten beim Scherz Verlag, Bern, München, Wien,
für den Otto Wilhelm Barth Verlag.
Alle Rechte der Verbreitung für die einzelnen Beiträge,
auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger jeder Art und jegliche Form von Nachdruck,
liegen bei den im Quellenverzeichnis angegebenen Inhabern.

Adolf Guggenbühl-Craig: Die Ehe – ein Heilsweg	
Abraham Maslow: Über verwirklichte Menschen <i>und</i>	
Grenzerfahrungen als klare Identitätserfahrungen	
Stanley Siegel: Die Frau, die verrückt spielte	
Polarität und Schatten	237
Khalil Gibran: Satan	
William A. Miller: Gold im Schmutz	
Sinne und Sinnlichkeit	258
David Steindl-Rast: Mit dem Herzen horchen <i>und</i>	
Durch die Sinne Sinn finden	
Respekt vor dem Leben	282
Dalai Lama: Der schützende Baum der gegenseitigen Abhängigkeit	
Rabindranath Tagore: Verehrung den Bäumen	
Über die Liebe	293
Jiddu Krishnamurti: Liebe	
Khalil Gibran: Von der Liebe	
Der Weg der Befreiung	305
Das Geheimnis der Erleuchtung	
Gustav Meyrink: Die Geschichte vom Löwen Alois	
Herman Weideler: Innere Weisheit	
Jiddu Krishnamurti: Freiheit	
Lama Anagarika Govinda: Die Vision des Tschela	
W. Somerset Maugham: Auf Messers Schneide	
Ram Dass: Niemand Besonderes	
Der Weg zur Ganzheit und seine Krisen	349
Bhagwan-Osho: Gesundheit und Erleuchtung	
Thorwald Dethlefsen: Gefahren des Weges	
Anonym: Wie soll ich meine Seele retten?	
Die Geschichte von der Sandwüste	
Über das Ziel aller Wege: Spirituelle Ökumene und die Einheit der Religion	367
Ram Dass: Methoden und Mehr	
Hans Sterneder: Der Wunderapostel über Gott und seine Schöpfung	
Wladimir Lindenberg: Gebet und Meditation	
Quellenverzeichnis	395

Einführung

Das Lesen spiritueller Texte ist inzwischen auch bei uns im Westen wieder in Mode gekommen. Wie aus einem Nachholbedarf und um viele Jahrzehnte Materialismus zu kompensieren, werden wir seit Jahren von einer wachsenden Flut spiritueller Schriften geradezu überschwemmt. Während ständig Neues erscheint, werden glücklicherweise auch die alten und eigentlich zeitlosen Werke der Weisheitslehren wiederentdeckt und neu aufgelegt. *Lesen* wir die Bedeutung des Lesens spiritueller Literatur an der Zahl der jährlichen Publikationen in diesem Bereich ab, ist sie ohne Frage enorm. Mehr als ein Drittel aller Neuerscheinungen auf dem Buchmarkt stammt aus dieser Ecke. Während vor fünfundzwanzig Jahren die entsprechenden deutschsprachigen Bücher noch recht überschaubar gerade ein kleines Regal unserer Buchhandlung füllten, sind die inzwischen zahlreichen esoterischen Läden kaum mehr in der Lage, das ganze Angebot zu präsentieren. Wir erleben eine in vieler Hinsicht beeindruckende Renaissance spirituellen Gedankenguts, und das in einer Zeit, da das Lesen eher hintangestellt und geistiges Fastfood in Form von Comics und Videos bevorzugt wird.

Die Gründe für das neuerliche Erstarken spiritueller Strömungen samt der entsprechenden Literatur sind vielfältig, lassen sich jedoch an drei Haupttendenzen festmachen. Zum einen ist da der Verfall der großen christlichen Amtskirchen, die in beeindruckender Geschwindigkeit Anhänger verlieren und deren Vertreter in Großstädten schon jetzt vielfach vor fast leeren Bänken predigen müssen. Das so entstandene religiöse Vakuum ruft gleichsam nach Ersatz, und daher ist es nicht verwunderlich, daß die Esoterikszenen gerade dort am besten gedeiht, wo die Kirchen am stärksten abbauen.

Ein weiterer Grund dürfte in der ebenfalls rasant zunehmenden Abkehr von der Schulmedizin liegen. Für immer mehr Menschen sind immer mehr Medikamente zur Bekämpfung immer neuer Symptome keine Lösung, und so suchen sie nach Alternativen. Das Bedürfnis nach *Heilung* in einem umfassenden Sinn erfüllt die Menschen, interessiert aber die Vertreter der offiziellen Medizin mehr-

heitlich kaum. Reparatur – auch wenn sie noch so gut ist – reicht vielen nicht und kann vor allem die Suche nach dem Eigentlichen nicht länger ersetzen. Menschen, denen die Einheit von Körper, Seele und Geist klargeworden ist, lassen sich durch ausschließliche Beschäftigung mit dem Körper nicht mehr zufriedenstellen.

Zum dritten dürfte noch hinzukommen, daß die offizielle Psychotherapie das Bedürfnis nach Seelsorge in dem von den Kirchen zurückgelassenen Vakuum nicht befriedigend erfüllt. Sie kümmert sich lieber um wissenschaftlich faßbare Bereiche und widmet sich mit mathematisch-statistischen Methoden dem Verhalten der Menschen oder erstellt intellektuelle Analysen. Daß sich einem archetypisch so weiblichen Gebiet wie der Psyche – man denke nur an das Märchen von Amor und Psyche – mit so männlichen Mitteln wie Mathematik nicht beikommen läßt, hat sich der Universitätspsychologie bis heute nicht erschlossen, und so arbeitet sie am Bedürfnis vieler Menschen vorbei. Konsequent ignoriert sie das Ziel des Lebensweges und hat die drängenden Fragen nach dem Sinn des Lebens noch nicht einmal entdeckt, geschweige denn beantwortet.

Gemeinsam ist allen drei Bereichen, daß sie die Sorge um die Seele und deren Heil so weitgehend außer acht lassen, daß sie als Ausweg die spirituelle Bewegung geradezu ergeben mußte. Ebenfalls gemeinsam ist ihnen der verständliche Wunsch und engagierte Versuch, Leid zu lindern. Daß mit den sich daraus ergebenden repressiven Methoden auch das Heil verhindert wird, erschließt sich auf den ersten Blick nur dem mit dem Polaritätsprinzip Vertrauten. Da das Heil das Ganze meint und also Vollkommenheit, zu der eben alles gehört, verhindern der Ausschluß und die Unterdrückung des Unheilen Ganzheit und führen so am Heil vorbei. Daß aber bei den allopathischen Methoden der Symptomunterdrückung etwas nicht stimmt, beziehungsweise zu kurz kommt, spüren inzwischen auch Menschen, die sich um die wechselseitige Bedingtheit von Gut und Böse, Licht und Schatten noch wenig Gedanken gemacht haben. Wachsende Teile der Bevölkerung kehren einer Medizin den Rücken, die nach wie vor nicht einmal das Niveau der modernen Technik erreicht hat. Wer beim Auto die Warnanzeigen ernst nimmt, möchte das oft auch beim eigenen Körper tun, und hat zum Beispiel keine Lust, Kopfschmerzen einfach mit Tabletten zu unterdrücken, ohne

herauszufinden, was in seinem Kopf nicht stimmt. Die sich bietende Alternative wie etwa das Deuten von Krankheitsbildern führt aber bereits in unmittelbare Nähe spiritueller Ansätze.

Ein weiterer Antrieb hinter der Woge spirituellen Erwachens im Westen dürfte im Mangel an Exerzitien und praktischen Übungsanleitungen hierzulande liegen. Die Kirchen – allen voran die evangelischen – haben so ziemlich alles abgeschafft, was den Gläubigen spirituelle Erfahrungen ermöglichen könnte. Da sich der Mensch aber auf Dauer ohne solche Erfahrungen nicht entwickeln kann und ihm das Überleben und Überstehen von sinnentleerten Lebensabschnitten auf lange Sicht nicht reicht, wird das diesbezüglich reichhaltige Angebot der spirituellen Szene von immer mehr Menschen bereitwillig angenommen und zum Teil leider auch recht unkritisch konsumiert.

Die *Medizin*, die einst ein ähnliches Ziel wie die *Meditation* verfolgte, wie sich noch im gemeinsamen Wortstamm zeigt, hatte schon lange vor den etablierten Religionen auf praktische Hilfen zur spirituellen Entwicklung verzichtet. Das ursprüngliche Ziel, die innere Mitte, hat sie längst aus den Augen verloren und begeistert sich fast ausschließlich für Reparaturen am Körper. Bei den Medizinfrauen und -männern archaischer Religionen finden wir bis heute Wissen über Rituale und deren Einsatz, um den Menschen auf ihrem Lebensweg zu helfen. Die Zeit der Priesterärzte, die noch die Berufe von Priester und Arzt in einer Berufung vereinten, ist längst vorbei. Und doch gibt es Hinweise, daß auch unter modernen Ärzten langsam das Bewußtsein wächst, mit der rein funktional ausgerichteten Schulmedizin etwas Wesentliches verloren zu haben.

Was im angestammten ärztlichen Arbeitsfeld unter Hygiene und Diätetik geführt wurde und heute zu Bakterienhatz und Vermeidungsstrategien im Sinne von Schonkost verkommen ist, feiert in der spirituellen Szene in Form von praktischer Lebenshilfe und einer Vielzahl von Lebensreform- und Ernährungsbewegungen Auferstehung. In der Medizin ist es zur reinen Theorie verkommen und dient gerade noch für Vorworte und zur Garnierung von wissenschaftlichen Einführungen.

Praktische Anleitungen auf dem spirituellen Entwicklungsweg sind in der modernen Psychologie ähnlich schwach vertreten. Abge-

sehen von Richtungen, die bis heute ein Außenseiterdasein führen – wie die Analytische Psychologie C. G. Jungs, die Psychosynthese Assagiolis, Frankls Daseinsanalyse und verschiedene Strömungen der Humanistischen Psychologie –, findet sich hier vor allem Verhaltensmanagement und Analyse im intellektuellen Sinne, was der Seele auf ihrem Individuationsweg nur wenig nützen und sie oftmals sogar behindern kann. So erleben spirituelle Therapien wie die Reinkarnationstherapie enormen Zulauf, was der Qualität des Angebotenen leider nicht immer besonders zuträglich ist. Nach beinahe zwanzig Jahren Erfahrung mit der Reinkarnationstherapie ist leider festzustellen, daß in der Zeit vor dem Esoterikboom auf diesem Gebiet sehr viel seriöser gearbeitet wurde und es heute viel schwieriger geworden ist, sich auf dem «Markt» zu orientieren.

Das Hauptproblem der spirituellen Bewegung liegt unseres Erachtens in der Gefahr, in das gleiche Fahrwasser zu geraten wie die drei Strömungen, die zu verbessern oder gar zu ersetzen sie sich angeschickt hat. In der breiten Front der Positivenkenner finden zum Beispiel Vermeidungsstrategien eine neue Heimat unter anderem Vorzeichen. Statt mit Antibiotika wird jetzt mit Affirmationen zugedeckt. Sicher gut gemeint, hat sich so die New-Age-Bewegung ihr eigenes Grab geschaufelt, denn neu ist solch ein Denken keineswegs. Es ist im Gegenteil die Auferstehung des Alten im neuen Gewande und damit vor allem Irreführung. Allopathie, der Kampf gegen die störenden Dinge, ist nicht an sich schlecht, aber mit Entwicklung und Heilung hat er nichts zu tun. Zum Heil- und Ganzwerden, zur Vollendung gehören immer auch die Anerkennung und Integration des Schattens, jener eigenen dunklen Seite, die so gern und so oft unterdrückt wird, aber immer wieder ans Licht der Bewußtheit drängt. Echte spirituelle Entwicklung verlangt deshalb den Abstieg in die eigenen Tiefen vor dem Aufstieg in lichte Höhen, und sie darf sich dabei natürlich nicht auf bloße Theorie beschränken.

In der Esoterikszene erschöpft sich aber leider vieles im Lesen. Und auch das dürfte ein Grund sein für die Flut an Gedrucktem. Lesen macht nicht wirklich satt, solange es nicht selbst zum Exerzitium wird. Andererseits liest sich aber soviel leichter, was zu leben schwerfällt und höchste Ansprüche stellt. Das Leben über die Dinge kann sehr wohl die Distanz zu ihnen wahren und so geradezu zum Alibi

werden. «Das kenn ich schon alles», sagt noch wenig darüber aus, ob ich es auch erfahren und erlebt habe, und gar nichts darüber, ob ich es lebe.

Alles Notwendige ist an sich bereits (in den heiligen Schriften) gesagt, und so bräuchte es die Flut der spirituellen Bücher eigentlich nicht. Die zeitlose Wahrheit aber kann in vielen Gewändern auftreten und erreicht und berührt jeden Menschen in einer anderen Form. Insofern sind all die Umgießungen dieses Wissens in neue Formen sinnvoll, solange sie wirklich zeitloses Wissen transportieren und die Brücke zu den Menschen von heute schlagen. Bei Interpretationen ist schon mehr Vorsicht geboten, obwohl auch sie oft notwendig sind. Der normale Erwachsene liest im allgemeinen keine Märchen mehr, ihre Interpretation aus der Sicht der Jungschen Psychologie aber spricht ihn vielleicht doch noch an. Jeder braucht seinen Einstieg, und das breite Angebot macht es da leichter, wenn es zum Teil auch Verwirrung stiftet und auf Um- und Irrwege führen kann. Letztlich werden die Dinge auf dem Weg einfacher und das Wesentliche kann zum Schluß in wenigen Schriften gefunden werden. Das *Tao Te King* sagt in ebenso knapper wie poetischer Form alles.

Vielleicht im Sinne von Konsumieren kann nicht die Lösung sein und der (Er-)Lösung nicht näherbringen. Ein einziges Gedicht mag ausreichen, wenn es den Leser am zentralen Punkt, in seiner Mitte berührt. *Hamartanein*, das hebräische Wort für «sündigen» heißt nicht nur *sich absondern*, sondern auch *den Punkt verfehlen*. Ein einziger Vers oder Satz könnte die Absonderung der Menschen von der Einheit beenden und ihre Sünden aufheben, vorausgesetzt er trifft sie in ihrem *Mittelpunkt*. Dieser tieferen Be-Deutung des Lesens und den damit verbundenen Chancen wollen wir uns nun vorsichtig nähern.

Das Wort «lesen» kommt von «Lese» und hat mit Auslese zu tun, ist also ursprünglich ein sorgsames Sammeln von Eindrücken und Bildern. Das Verschlingen von Büchern wird solcher ursprünglichen Lesart folglich nicht gerecht. Lesen leitet sich von der Divination her, der Enträtselung des göttlichen Willens, ausgedrückt in seiner Schöpfung. Die entsprechenden Wurzeln finden wir noch in unseren *Buchstaben*, die auf jene «Buchstaben» zurückgehen, mit deren Hilfe die Germanen versuchten, den Götterwillen zu erforschen. Ähnlich

werfen Taoisten bis heute Schafgarbenstengel im Rahmen des I-Ging-Rituals, um Orientierung im Einklang mit dem Göttlichen zu finden. Wenn Lesen heiliger Texte letztlich ein Lesen von Gottes Schöpfung ist, muß das Lesen anderer Schriften eher als Ablenkung vom Wesentlichen erscheinen. Daraus ergibt sich unser Plädoyer für das Lesen jener zeitlos-lebendigen Urtexte oder doch wenigstens von Schriften, die zu ihnen hinführen.

Profanes Lesen – selbst das Verschlingen von esoterischen Reiseberichten – gerät leicht in die Gefahr, zu einer Art Vampirismus zu verkommen. Man «lebt» von fremden Erfahrungen, aber eigentlich lebt beziehungsweise reist man eben nicht. Möglicherweise ist man sogar *gefesselt* und *begeistert* von der Lektüre. Die eigentliche Lese im Sinne der Auslese aber fesselt den Geist nicht, sondern befreit und erhebt ihn. In einem tiefgründigeren, über momentanes Spannungsgefühl weit hinausgehenden Sinn begeistert, bringt sie ihn mit dem Weltgeist in Berührung. Sie weckt auf und führt zu Selbsterkenntnis. Niemals wird sie *unterhalten*, sondern im Gegenteil den Geist erheben.

Während wir lesen, das heißt, bei unserer Lese Zeichen sammeln und Welt enträtseln, stoßen wir auf uns selbst und kommen mit unserer Mitte in Kontakt. Lesend projizieren wir uns in Legenden (wörtlich: «das zu Lesende») und erkennen uns auf der eigenen Suche. Auch das Lesen von Märchen führt zu diesem Durchleben verschiedenster Lebensaufgaben und Persönlichkeitsanteile, sind doch in den Märchengestalten eigene Seelenanteile verborgen, die sich uns lesend erschließen. Alle Gestalten der Erzählung stehen für Wesenszüge des Lesers, so wie alle Erscheinungen der Schöpfung nur Ausdruck des Einen sind.

Nehmen wir unsere Projektionen zurück, entdecken wir in allem uns selbst. Das Lesen von Märchen und Entwicklungsgeschichten (wie wir heute Legenden oder Heil[igen]geschichten lieber nennen) wäre diesbezüglich eine gute Vorübung für die uns später erwartende noch größere Aufgabe, die Projektionen aus aller Welt zurückzuholen, um alles in uns zu finden. «*Das Himmelreich Gottes liegt in Euch*», sagt Christus, und «*Tat twam asi*» formulieren die Hindus, um auszudrücken, daß sie sich in aller Schöpfung wiedererkennen. «Mikrokosmos (Mensch) = Makrokosmos (Welt)» waren Paracelsus

Worte für diese Erfahrung, die Goethe in den Satz «*Alles Geschaffene ist ein Gleichnis*» faßte. «*Die Welt der 10 000 Dinge*», wie die Taoisten sagen, ist lediglich Abbild der dahinterliegenden Ideenwelt, die Plato für das eigentlich Wesentliche hielt. Entwicklung im Sinne des Ostens meint die Überwindung dieser äußeren materiellen Welt des Scheins – Maya – und das Vordringen auf die innere Ebene der Ideen.

Die beiden großen Täuscher, die den Schirm der Scheinwelt aufspannen, Raum und Zeit, gelten mittlerweile auch der modernen Naturwissenschaft nicht mehr als so ehern und fest wie ehemals. Seit Einsteins allgemeiner Relativitätstheorie nähert sich die Naturwissenschaft den Aussagen der zeitlosen Weisheitslehre mehr und mehr. Es scheint, als gelänge es den Forschern auf ihre Art, den Schleier der Isis zu lüften und die unter der Oberfläche wirkenden Wirklichkeit aufzuspüren. Schon sagen uns Wissenschaftler, daß objektive Wahrnehmung gar nicht möglich ist, weil Betrachter und betrachtetes Objekt einander nicht isoliert gegenüberstehen. Alles hängt mit allem zusammen, behaupten mittlerweile nicht nur Buddhisten, sondern auch Physiker. Und darüber hinaus macht das Bellsche Theorem noch klar, daß dieser Zusammenhang kein kausaler, sondern ein synchroner, uns logisch gar nicht nachvollziehbarer ist. Wir leben in einem großen Gewebe, das wir Wirklichkeit nennen und das verblüffende Ähnlichkeit mit dem Perlenetz des Indra, des hinduistischen Himmelsgottes hat. Jede Perle hängt mit jeder anderen zusammen und spiegelt das ganze Netz in sich, das Ganze spiegelt sich aber auch in ihr und ist in jeder einzelnen Perle enthalten. Wenn wir aufhören, unsere Sicht der Dinge nach draußen, in die Welt zu projizieren, und anfangen, uns in allem wiederzufinden, sind wir auf dem besten Weg, unseren Platz im Netz der Wirklichkeit mit Bewußtheit einzunehmen. Dazu aber können und wollen uns spirituelle Texte anregen.

Kinder erleben das Phänomen des Sich-Wiedererkennens spontan, wenn sie Geschichten und Märchen hören, die ihre Seele nähren. Ganz automatisch identifizieren sie sich mit den jeweiligen Figuren. Und auch wenn sie bei den dunklen Gestalten den Bezug zu sich selbst nicht so gern herstellen, fehlte ihnen doch etwas, würden sie weggelassen. Solche *Fehler* quittieren Kinder mit Ablehnung, das Märchen langweilt, weil es unvollständig ist, ihm fehlt wesentliches.

Je vollkommener Märchen sind, desto besser versorgen sie die Seele. Das aber bedeutet, daß sie Licht und Dunkel enthalten müssen, denn um Vollkommenheit zu erreichen, sind alle Seiten der Wirklichkeit notwendig.

Lesend können wir uns in der Schöpfung erkennen und Gottes Handschrift darin entdecken. So wie Christen die Welt als geronnenes Wort Gottes verstehen, gingen die alten Ägypter davon aus, er habe seine Schöpfung auf einen Papyrus geschrieben. Ob er sie aber geschrieben, gesprochen oder gesungen hat, wie wiederum die Ureinwohner Australiens, die Aborigines glauben – immer wird das Geschaffene zum Gleichnis für das dahinterliegende Wesentliche. «Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott», das heißt, alles war eins. Später erst ward das Wort Fleisch, kam so in die polare Welt, und die sichtbare Schöpfung nahm durch es Gestalt an. Spirituelle Weltbetrachtung wird also immer dazu tendieren, hinter dem Fleisch das Wort, die Idee zu sehen. Alle Übungen, die zu Transzendenz-Erfahrungen verhelfen wollen, zielen auf diese Ebene hinter den Dingen. Nach ihrer Vertreibung aus der Einheit, dem Paradies, vergaßen die Menschen, daß hinter allem Gottes Wort steht, und fingen an, viele Worte zu machen. Diese aber können ihren letzten Sinn nur darin finden, daß sie wieder zurück zur Erkenntnis der Einheit hinter der Vielheit führen beziehungsweise dazu, in allem Gottes Wort oder Handschrift wiederzuerkennen. Spirituelles Lesen regt so jene Art des Denkens an, die mit Andenken (an das Vergessene) zu tun hat und dem Danken (für das Unvergeßliche) nahesteht. Es eröffnet die Chance, die Trennung zwischen Subjekt und Objekt zu überwinden und sich in allem wiederzufinden.

Dann laufen das christliche «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst» und das indische «*Tat twam asi*» («ich bin das») auf dasselbe hinaus. Sich in allem erkennend, öffnet sich der Blick für das Ganze. In der Einsicht, daß das Himmelreich Gottes in uns ist, aber auch sonst überall, liegt die Chance des Lesens spiritueller Texte. Das dürfte auch der Grund sein, warum die katholische Kirche das Lesen der Bibel jahrhundertlang verbot und ihre Heiligen zumeist erst lange nach deren Ableben anerkannte. Das Lesen heiliger Schriften zielt auf Kommunion, auf Vereinigung der Gegenpole und auch auf die Vereinigung des Lesers mit dem zu Lesenden, den Legenden, dem

exemplarischen Leben der Heiligen. Das aber wollte die Kirche ihren Anhängern wohl ersparen, würden sie dadurch doch innerlich frei und unabhängig – und damit ausgesprochen schwer lenkbar.

Heute, wo jedem das Lesen der Bibel und aller anderen heiligen Schriften freisteht, geschieht es kaum noch. Es scheint, als hätte der freie Zugang zu den Schriften uns ihrer Weisheit gegenüber geradezu verschlossen. Sie werden kaum mehr ernst- und immer seltener angenommen. Der Sprengstoff, der in den Texten der *Philosophia perennis*, der zeitlosen Weisheitslehre, steckt, scheint entschärft durch Übersättigung. Hier liegt auch eine Gefahr der modernen Esoterikszene, die Wissen fast beliebig verfügbar macht und ihm damit unabsichtlich seine Attraktivität rauben könnte.

Eine weitere Gefahr liegt in der Vermischung von allem mit allem. Zwar ist letztlich alles mit allem verbunden, aber auf dem Weg kann es für den Suchenden recht irreführend sein, unterschiedliche Wegweiser vorzufinden. Will man ein bestimmtes Ziel erreichen, ist es nicht gut, dauernd die Richtung zu ändern. Wer immer wieder umsteigt und die Züge wechselt, kann leicht *auf der Strecke bleiben*. Aber natürlich muß den Zug wechseln, wer aus Versehen im falschen gelandet ist. In diesem Sinne sind die in diesem Lehrbuch versammelten Texte aus verschiedenen Traditionen als Anregungen gemeint, die eigene Richtung zu finden und keineswegs als Aufforderung, allen Wegen gerecht zu werden.

Da letztlich alle echten Wege in die eine Mitte führen, ist es letztlich sogar egal, welchem wir folgen, solange wir ihm denn folgen. Insofern sind auch alle Streitereien über die verschiedenen Richtungen überflüssig und Behauptungen, im Besitz des einzig richtigen Weges zu sein, immer das Problem dessen, der solches behauptet. Die aus dem Judentum hervorgegangenen Religionen Christentum und Islam neigen besonders zu solchen Alleinvertretungsansprüchen und den sich daraus ergebenden Mißverständnissen. Doch selbst das wäre noch kein großes Problem für den, der dem von Christus gewiesenen Weg konsequent folgt. Wenn er schließlich das Himmelreich Gottes in sich erlebt und also Erleuchtung oder die Mitte erreicht hat, wird er bemerken, daß andere auch schon da sind. Dann wird es aber kein Problem mehr sein, daß einige über andere Wege Befreiung erlangt haben.

Spirituelles Lesen, bei dem die Leser sich selbst mit im Auge haben und sich bewußt sind, daß sie sich in allem Gelesenen spiegeln, wird zum Exerzitium und kann zur Aufhebung der «Seinsvergessenheit» beitragen. Solche Lesende werden sich in den Gleichnissen der Schriften ebenso erkennen wie sie ihr Lebensmuster in der Natur lesen. Wenn dann überall das Eine durchscheint, erübrigt sich Vielleisen ebenso wie abwechslungsreiche Lektüre. In allen heiligen Schriften steht dann das Eine, und es steht auch überall in der Schöpfung. Wer sich soweit *durchgelesen* hat, für den erübrigt sich jedes Buch – auch ein Lesebuch wie das vorliegende. Gottes Schöpfung wird ihm zu einem offenen Buch.

Wem diese Schöpfung aber wie ein Buch mit sieben Siegeln erscheint, für den sind Brücken *notwendig* und Hinweise, die die Siegel lösen. Bei diesem spirituellen Lesebuch ging es uns darum, Texte zusammenzustellen, die helfen können, Stufen zu nehmen. Nebenbei sind es natürlich auch Schriften, die Abschnitte unseres persönlichen Leseweges beleuchten. Denn hätten diese Texte nicht irgendwann zu uns gefunden, hätten wir sie jetzt nicht finden und an Sie, die Leser, weiterreichen können. Wir breiten hier unsere Auslese vor Ihnen aus. Eigentlich ist es sogar die Auslese der Auslese, denn wir mußten uns natürlich beschränken und konnten so nur die uns wichtigsten Teile der *ausgelesenen* Bücher auswählen, um nicht den Rahmen dieses Buches zu sprengen. Und wenn wir uns auch bemüht haben, eine ansprechende Auswahl zu treffen, bleibt diese doch immer individuell und es dem Leser nicht erspart, in unserer Auslese noch einmal selbst seine Perlen zu suchen – oder sogar die berühmte Nadel im Heuhaufen zu finden.

Jede Auslese erhebt den Anspruch, das Beste konzentriert zu versammeln wie die Beerenauslese beim Wein. Das aber schafft notgedrungen auch Probleme. Beim Lesegang durch unsere Auswahl ist es wichtig, im Auge zu behalten, daß jede Legende, jede Geschichte und jedes Märchen die Schöpfung oder den Lebensweg darstellen will. Da sind Ausschnitte oder kurze Zitate, wie sie notwendig waren, besonders heikel, weil dadurch gleichsam die Schöpfung zerstückelt wird. Von daher war es oft einfacher, aus Sachbüchern zu zitieren, obwohl gerade in Gleichnissen, *Gedichten* und Legenden, in denen sich das Ganze verdichtet, das eigentlich Lesens-

werte zu finden ist. Dichtung als höchstverdichtete Form der Literatur ist bezeichnenderweise in der spirituellen Szene weit weniger gefragt als Sachbücher, die eher zum Lernen und Arbeiten anregen als zur Kontemplation.

Um die ganze Schöpfung abzubilden, muß ein Bild umfassend sein. Es muß neben dem Licht auch die Schattenseiten einschließen und darf sich inhaltlich nicht an Zeitgeist oder gar Mode orientieren, die vor allem vom Ausschluß und der Beschränkung auf augenblickliche Vorlieben leben. Solche Texte müssen sich vielmehr an zeitloser Wahrheit orientieren, an dem, was in frühen Zeiten als *Philosophia perennis*, bekannt war. Das aber ist selbst in der spirituellen Szene nicht sehr populär, die ja notgedrungen ein Kind unserer Zeit ist. Es gilt also, den Spagat zu wagen zwischen zeitloser Wahrheit und einer Form, die sie dem am Zeitgeist orientierten Geschmack nahebringt. Im Zweifelsfall aber war der Inhalt, die Qualität, ausschlaggebend, und darf dann auch einmal in einer für das moderne Ohr eher ungewohnten, antiquierten Form auftreten.

Jedes der Kapitel befaßt sich mit einem bestimmten spirituellen Themenkreis und schließt jeweils mit – einem Witz. Das mag ungewohnt erscheinen, doch ist der Witz seit jeher eine beliebte und bewährte Form der Vermittlung spiritueller Weisheit. Im Sufismus, der Mystik des Islam, haben Witze ebenso einen festen Platz wie im buddhistischen Zen, das davon ausgeht, daß man der paradoxen Wirklichkeit nur auf diese Weise gerecht werden kann. Wann immer ein Patient während einer Therapie wieder lernt, über sich selbst zu lachen, ist die Heilung oft schon abzusehen. Bisher hat sich entgegen aller Sprachweisheit noch niemand tot-, aber schon viele haben sich gesund-, und wenn man an das kosmische Gelächter der Zenmeister denkt, auch schon einige heilgelacht. Natürlich ist nicht jeder gleich bereit, sein Elend einem Witz zu opfern. Da man aber alle Tränen, die man lacht, nicht mehr weinen muß, sind Witze auch in der Auseinandersetzung mit der Polarität eine willkommene Erleichterung. Schließlich verhindert ein Witz zur rechten Zeit auch noch jenen scheinheiligen Ernst, der den spirituellen Weg, wo er dieser Art mißverstanden wird, so moralinsauer erscheinen läßt. Im übrigen ist, wer sich ab und zu kranklacht, nicht im geringsten gehindert, sich und andere wieder gesundzubeten.

Der die letzten Jahrzehnte bestimmende Zeitgeist scheint dem Lesen entgegenzustehen. Filme und Comics haben Konjunktur und (über)füttern die Menschen mit äußeren Bildern, während der Zugang zu den inneren Bildern allmählich verlorengeht und mit ihm das alte Ideal einer umfassenden *Bildung*. Bildung und Bilder sind schon von der Sprache her eng miteinander verbunden und was sollten das für Bilder sein, wenn nicht innere. Tatsächlich trägt nur das zu unserer Bildung bei, was sich mit einem inneren Bild verbindet. Im alten China galt als gebildet, wer viele bildliche Schriftzeichen in seinem inneren Bilderreservoir gespeichert hatte. Wer nur über wenige innere Abbilder verfügte, galt als entsprechend ungebildet. Schauen wir genau hin, ist es noch heute und auch bei uns so. Gerade deshalb mutet unsere moderne Vernachlässigung innerer Bilderwelten eigenartig und ungeschickt an. Die inneren Bilderlandschaften durch Ignorieren zu vernachlässigen ist aber nur die eine Seite, die andere, vielleicht noch gefährlichere ist die heute übliche Überfütterung mit äußeren Bildern, die uns für eigene innere Visionen geradezu blind macht. Wessen Bewußtseinspeicher von Film- und Fernseh Bildern geradezu überläuft, der geht seiner Phantasien und inneren Bilder auf deprimierende Weise verlustig. Es beginnt wohl damit, daß er fauler wird. Da er außen alles im Überfluß bekommt, nimmt er das Innere nicht mehr so wichtig – er braucht sich jedenfalls nicht mehr darum zu bemühen. Seit wir alle Armbanduhrn tragen, kann kaum noch jemand die Zeit am Sonnenstand ablesen.

Hinzu kommt eine Entwertung der eigenen inneren Schöpfungen, da alles an äußeren Standards gemessen wird, die jene wenigen Spitzenkräfte aus Hollywood setzen. Eigene Bilder mögen da deutlich zurückbleiben hinter den Vorlagen der Profis aus der Zeichentrickbranche. Das Bedenklichste an dieser um sich greifenden geistigen Verarmung ist, daß wir das fortschreitende Drama kaum noch wahrnehmen. Kinder können uns manchmal noch die Augen öffnen. Vor Jahren ging ich mit einem kleinen Mädchen, das ganz in der Welt von Michael Endes *Unendlicher Geschichte* lebte, in den gleichnamigen Film. Lange hatten wir keine Karten bekommen, und Spannung und Erwartung waren entsprechend groß, als es dann endlich klappte. Rasch merkte ich, daß etwas nicht stimmte, meine kleine

Begleiterin war ungewöhnlich still und schaute eher betreten auf die Leinwand. Von der erhofften Begeisterung jedenfalls bemerkte ich keine Spur! Als dann sogar ein paar verstohlene Tränen weggewischt werden mußten, war ich sicher, daß sie nicht von Rührung oder Ergriffenheit herrührten. Ich rätselte, was wohl los sein mochte, und kam zu keinem Ergebnis. Auf dem Nachhauseweg teilte sie mir dann mit, daß der Film leider ganz falsch sei. Bastian und der Drache und all die anderen Wesen sähen nämlich in Wirklichkeit ganz anders aus. Es war völlig klar, daß sie mit Wirklichkeit ihre eigene innere Bilderwelt meinte. Der Film war mit dieser Innenwelt kollidiert, die voll war von Bildern, die während stundenlangem Vorlesen entstanden waren. Meine kleine Freundin war einfach noch gesund genug, ihre inneren Bilder für wirklicher zu halten als die, die der Regisseur aus seiner Erwachsenenphantasie und mit Hilfe vieler Spezialeffekte auf die Leinwand gezaubert hatte.

Unser Anliegen mit diesem (Aus-)Lesebuch war es, Texte auszusuchen, die innere Bilder entstehen lassen und so (Herzens-)Bildung ermöglichen, in denen Bilder mitschwingen, die uns zum Mitschwingen bringen und uns solchermaßen innerlich bebildert und gebildet zurücklassen, ja die uns anregen, auf eigene Bilderreisen zu gehen – nach innen und nach außen.

Durch die moderne Form von Unterhaltung lassen wir uns dagegen – viele Menschen sogar allabendlich – hinunterziehen. Wer sich ehrlich fragt, wie es ihm nach einem bunten Fernsehabend geht, wird zu einem deprimierenden Ergebnis kommen. Weshalb sich die meisten Menschen solche Fragen schon nicht mehr stellen. Patienten antworten manchmal mit der Gegenfrage: Was soll man denn sonst machen? Sicher wäre Lesen eine Alternative und insbesondere das Lesen spiritueller Texte. Darüber kann man sich am nächsten Morgen dann aber kaum mit den Nachbarn *unterhalten*, und die Kinder verlieren in der Schule allmählich den gesellschaftlichen Anschluß. Der Stoff, aus dem unsere *Feierabende* sind, hat mit Feiern nur noch wenig zu tun. Der Abend ist die Abschiedsfeier des Tages und die symbolische Entsprechung des *Lebensabends*. Ähnlich elend wie wir unsere Tage beenden, enden ja auch unsere Leben. Abgeschoben in Krankenhäuser und dort noch einmal abgeschoben in Badezimmer und Gänge, enden die allermeisten modernen Leben unter Umstän-

den, die jeder Beschreibung spotten. Jeden Abend üben viele für dieses erbärmliche Drama.

Den Tag mit der Lektüre eines spirituellen Textes zu beenden wäre eine wirkliche Chance, deren Auswirkung auf die Dauer unabsehbar sind. Schon die Nacht würde ganz anders verlaufen, solcherart eingeleitet und in ihrer Bilderproduktion gefördert. Das Drama der vergessenen Lebenshälfte, der Untergang unserer Träume im Meer der Unbewußtheit, ließe sich so beenden. Der große Unterschied aber wird am Ende zu spüren sein. Wenn ein achtzigjähriger Mensch mit ca. 15 000 Actionfilmen, 12 000 Krimis und 5000 Spielshows im Reisegepäck sich anschickt, den Weg in die andere Welt anzutreten, wird ihm die spirituelle Wegzehrung fehlen. Lösung und erst recht Erlösung kann ihm aus den Filmbildern nicht erwachsen, viel eher aus den eigenen inneren Bildern, gespeist aus den *erlesenen* Wahrheiten der Weisheitslehre.

In anderer Hinsicht unterscheidet sich der herrschende Zeitgeist weniger von früheren Strömungen. Zu allen Zeiten haben die Menschen, nachdem sie heilige, das heißt, vollkommene Schriften erhalten hatten, den Zugang zu ihnen wieder verloren. Insofern darf man den heutigen Boom in Sachen Spiritualität auch als Versuch betrachten, wieder die Brücke zu schlagen, zu den in jeder Kultur vorhandenen heiligen Büchern. Die Vielzahl der jährlichen Neuerscheinungen auf dem Buchmarkt ist kaum Maßstab für die Hilfe, die aus ihnen erwächst, in jedem Fall aber ist sie Beleg eines beeindruckend gewachsenen Bedürfnisses vieler Menschen nach Hilfe und Anregung auf dem Weg zur Vollkommenheit. Und gerade auch angesichts eines Zeitgeschmacks, der dem Lesen und dem Verständnis tieferer Zusammenhänge der menschlichen Seele so wenig geneigt ist.

Offenbar gehen wir einer Zeit entgegen, wo viele Menschen mehr Muße haben werden, sich aber materiell einschränken müssen. Bleibt das Materielle an erster Stelle in der Werteskala, wird es für sie eine bittere Zeit, die sich über Mangel definiert. Doch es könnte auch eine Zeit der Chancen werden, wenn andere Werte und Themen in den Vordergrund träten. Plötzlich gäbe es genügend Zeit, sich ihnen zu widmen und zum Beispiel wenig Lesenswertes zu vertiefen, anstatt viel Oberflächliches zu überfliegen.

Auf der anderen Seite wäre für eine Neuorientierung auch ein

Umdenken hinsichtlich der gesellschaftlich relevanten Werte notwendig. Ohne ein Gefühl dafür, daß jene, die im stillen meditieren, beten, rezitieren oder kontemplativ lesen, etwas Wesentliches zum Heil der Gemeinschaft beitragen, wird sich wenig ändern. Unsere überall zu spürenden Normen erschweren uns nicht nur den Umgang mit der kostbaren und unwiderruflich verrinnenden Zeit, sondern auch den mit unserer jeweiligen Arbeit und mit dem Lesen von und der Liebe zu Texten und Büchern.

In den letzten Oasen gelebten spirituellen Wissens auf dieser Erde, wie etwa in dem kleinen Himalajakönigreich Bhutan, geht noch heute ein Drittel der Bevölkerung ins Kloster, um für die übrigen zwei Drittel mitzubeten, die durch ihre Arbeit die ganze Gemeinschaft materiell am Leben erhalten. Es gibt keinen Unfrieden ob dieser Aufteilung, weil dort die spirituelle Nahrung nicht nur gleichwertig, sondern sogar höher eingeschätzt wird als die materielle.

Ein in einem buddhistischen Kloster mit dem Ausbessern beschädigter Seiten heiliger Schriften beschäftigter junger Mann wurde von einem westlichen Reporter, der dem langweiligen und ausgesprochen ineffektiv organisierten Arbeitsablauf zusah, gefragt, was sein Hobby sei. Ohne zu zögern, antwortete er: das Reparieren beziehungsweise Ersetzen der beschädigten Seiten der heiligen Schriften. Der Reporter versuchte das Mißverständnis aufzuklären, erklärte ihm, daß er offenbar viele Stunden am Tag diese monotone Arbeit verrichte, die Frage nach dem Hobby ziele jedoch auf das, was er denn gerne tue. Der junge Mann aber verstand ihn nicht, weil er die Seiten der Schrift gern erneuerte, darin seine Berufung sah und dies nicht an Effizienz- oder Karrieregedanken orientierte.

Das Wieder-populär-Werden heiliger Schriften und die Versuche, die entsprechenden Lehren für heutige Leser neu zu formulieren, könnten – als Selbstheilungsversuch dieser Zeit verstanden – zum Zeichen der Hoffnung werden. Spirituelle Bücher in der dem männlichen Denkpole vertrauten Weise zu verschlingen auf der Suche nach Rezepten, wird allerdings sicher nicht aus der Krise führen. Wirkliche Wandlung dürfen wir nur unter Einbeziehung des weiblichen Pols mit seinem symbolisch-analogen Denken erwarten. So können spirituelle Texte eher zur Lösung werden, wenn sie in ihrer Bedeutung kontemplativ betrachtet, anstatt intellektuell verstanden

werden. Das Wort *Kontemplation* könnte da als Schlüssel dienen. *Templum* meinte ursprünglich einen Bezirk des Himmels, der von einem Auguren beobachtet wurde, um aus dem oberen himmlischen Geschehen auf das untere irdische zu schließen. Die Aufgabe der Auguren war es, durch ihre Schau den oberen und den unteren *Tempel* zusammen(*con*)zubringen und so eine *einheitliche* Sicht zu erreichen.

Spirituelles Lesen möchte solch kontemplativem Schauen nahekommen und «wie oben, so unten» überall Einheit entdecken. Erst wenn alles im Licht der einen Wahrheit erscheint, ist die Aufgabe dieses Lesens erfüllt. So versteht sich spirituelles Lesen spiritueller Texte als lebenslange Aufgabe, die jedenfalls nicht vor der Erleuchtung endet und wohl nicht einmal mit ihr.

Sinne und Sinnlichkeit

Sieh die Welt in einem Körnchen Sand,
und einen Himmel in der wilden Blume.
Greif das Unendliche mit deiner Hand
und fühle Ewigkeit in einer Stunde.

WILLIAM BLAKE

»Ob durch radikale Aufgabe der Sinnesfreuden ein
anderes Bewußtsein zu erlangen ist?« fragt der eifrige
Schüler den Meister.
«Sicherlich», erwiderte dieser, «meiner Erfahrung nach
zumeist das Bewußtsein eines Fanatiklers.»

Der Begriff «Sinnlichkeit» hat im Laufe der Zeiten eine deutliche Abwertung und Bedeutungseinschränkung erfahren. Auf dem spirituellen Weg hat er nach solcher Bedeutungsverarmung kaum noch etwas zu suchen, könnte man meinen. Die Entwicklung von Begriffen kann uns einiges über die Menschen verraten, die sich ihrer bedienen. Die Eskimos haben Dutzende von Worten für Schnee und seine verschiedenen Ausprägungen, weil Schnee enorm wichtig für sie ist. Auch wir haben immerhin noch einige Begriffe in diesem Zusammenhang – vom Pulverschnee über den Pappschnee bis zum Frühjahrsföhn. Für die Liebe dagegen haben wir nur noch ein Wort, was vermuten läßt, daß sie uns nicht mehr so wichtig ist. Die Griechen hatten wenigstens noch drei Begriffe: Eros für die erotische Liebe, Philia für die freundschaftliche und Agape für die göttliche Liebe. Wir werfen all diese Formen der Liebe in einen Begriffstopf und verraten damit unser Unverständnis. Offensichtlich spüren wir die Unterschiede aber noch, wenn wir sie auch nicht mehr benennen. Die Liebe unter uns Menschen begrenzen wir etwa streng nach dem Motto: Wenn du mich liebst und ich dich, dann mußt du gefälligst

aufhören, andere zu lieben. Andererseits haben wir nichts dagegen, wenn Christus neben uns auch noch unseren Nachbarn liebt. Unserem Partner würden wir das dagegen schon kaum noch verzeihen, während wir es Christus geradezu hoch anrechnen.

Worte und ihr Gebrauch enthüllen mehr als uns manchmal lieb ist. Um die Achtung vor den Sinnen kann es jedenfalls nicht besonders gut stehen, wenn die Sinnlichkeit so wenig geschätzt wird. Nicht nur hat die sinnliche Liebe etwas Anrühiges bekommen, auch die Sinne und der entsprechende Genuß, den sie uns vermitteln, wurden gleich mit abgewertet. Tatsächlich haben die Sinne in der modernen Welt nicht viel zu lachen. Die Augen werden in modernen Großstädten, in denen immer mehr Menschen leben, ständig auf abscheuliche Weise beleidigt. In einer Welt der rechten Winkel werden sie allmählich vom organisch geschwungenen Linienspiel der freien Natur entwöhnt. Schon Rudolf Steiner hat auf die daraus entstehenden Probleme hingewiesen, und Konrad Lorenz sprach von der Schuh-schachtelwelt des modernen Menschen und sah erhebliche geistig-seelische Schwierigkeiten auf uns zukommen.

Ihren Geruchssinn betäuben viele Menschen in dieser Situation, um nicht am Gestank ihrer Welt zugrunde zu gehen. Viele riechen nicht einmal mehr an den Nahrungsmitteln. So macht es auch nichts, wenn diese – von frischen Lebensmitteln sowieso schon weit entfernt – nicht mehr duften, sondern stinken und deshalb mit künstlichen Aromastoffen traktiert werden. Das Millionenheer der Raucher verzichtet suchtbedingt auf fast alle Geruchs- und Geschmackswahrnehmungen und teert sich die entsprechenden Wahrnehmungsorgane tagtäglich zu.

Der Gehörsinn wird in den Städten permanent derart überfordert, daß die Jüngeren ihre Musik schon an die Schmerzgrenze bringen müssen, um überhaupt noch etwas dabei zu empfinden. In einer normalen Großstadt ist die durchschnittliche Lärmbelästigung höher, als sie selbst nach Ansicht der Schulmedizin sein dürfte. Die Schäden bei kleinen Kindern, die in den ländlichen Gebieten dem ohrenbetäubenden Krach tieffliegender Düsenjäger ausgesetzt werden, sind ebenso lange bekannt wie sie von Ignoranten in Politik und Militär heruntergespielt werden. Lärm ist ein Dauerphänomen, nur gewöhnt sich unser Organismus nicht wirklich daran. Beim Groß-

stadtmenschen hat es allerdings diesen Anschein, denn er stumpft in seinen Reaktionen auf Töne immer mehr ab.

Selbst mit dem Tastsinn geht es stetig bergab. Menschen der nördlichen Breiten neigten schon immer dazu, sich weniger zu berühren als ihre südlicheren Nachbarn, und diese Tendenz verstärkt sich noch weiter. Bald werden wir alle verkabelt und vernetzt sein, und es wird gar keine Notwendigkeit mehr bestehen, einander physisch zu begegnen, geschweige denn einander körperlich zu berühren. Hin und wieder werden wir vielleicht in entsprechende Cyberspace-Anzüge schlüpfen und dann gigantische Berührungen simulieren. Andere Menschen werden dafür zunehmend überflüssig.

Die Vereinzelung des Menschen macht direkte Sinneswahrnehmung im zwischenmenschlichen Bereich überflüssig, Optik und Gehör werden auf die zweidimensionale Bildschirmenebene mit den dazugehörigen akustischen Signalen reduziert. Was wir aber nicht mehr gebrauchen, bildet sich im Körper zurück, wie jeder nach einem Beinbruch erleben kann. Holt man nach Wochen das Bein aus dem Gips, ist nur noch die halbe Muskelmasse da. *Schönheit liegt im Auge des Betrachters*, heißt es. Wenn sie aber dort nicht mehr angeregt wird, geht sie im Auge verloren, und damit wird die Welt entzaubert und häßlicher.

Wir berühren uns kaum noch, sehen uns immer weniger und können uns schon zunehmend nicht mehr riechen. Dafür setzen wir uns ständig einem Höllenlärm aus, der den Verdacht aufkommen läßt, daß wir die Hölle, seit wir nicht mehr an sie glauben, hier auf Erden inszenieren wollen. All das führt einerseits zu deprimierender Abstumpfung, andererseits zu einer solchen Überreizung, daß uns natürliche Sinnesreize schon kaum mehr berühren. Das Ergebnis ist auf der einen Seite eine Verarmung der Wahrnehmung, auf der anderen eine beispiellose Eskalation der (Unterhaltungs-)Reize, die ihrerseits schon wieder krank machen.

Wo wir aber nicht mehr wahrnehmen können, entgeht uns Wahrheit. Auf dem spirituellen Weg ist die Wahrnehmung der Schöpfung von zentraler Bedeutung, und damit werden die Sinne wichtig. Wo sich westliche Esoterik oftmals im bloßen Studium der Schriften erschöpft, sollte zumindest der Verdacht wachwerden. Schamanen fast aller Traditionen betonen ausdrücklich die Wichtigkeit der äußeren

ren und inneren Wahrnehmung und der entsprechenden Sinne. Carlos Castaneda, der wohl berühmteste Schamanenschüler, muß lange bei seinen Lehrern Don Juan und Don Genaro in die Lehre gehen und erst wieder lernen wahrzunehmen, was um ihn und vor allem in ihm vor sich geht. Viele spirituelle Traditionen basieren auf Wahrnehmungsschulung.

In der auch im Westen verbreiteten Tradition der Kontemplation wird das schon im Wort deutlich. Kon-Templation bedeutet, «die Tempel zusammenbringen». Wie schon erwähnt, war es in der Antike Aufgabe der Auguren, einen Abschnitt des Himmels, den man *templum* nannte, zu beobachten und aus den Ergebnissen auf das entsprechende Geschehen auf Erden zu schließen. Sie brachten sozusagen den oberen und den unteren Tempel zusammen. Mit Hilfe dieser «Zusammentempelung» (lat. *con* – zusammen) konnte man Himmel und Erde in Beziehung bringen und so den Willen der Götter auf die Erde übertragen. Auch die christliche Kontemplation erhebt den Anspruch, in Irdischem Göttliches zu entdecken.

Bruder DAVID STEINDL-RAST lehrt uns in seinem wundervollen Buch Die Achtsamkeit des Herzens erste Schritte eines kontemplativen Lebens:

Mit dem Herzen horchen

Das Schlüsselwort für meinen Zugang zum geistlichen Leben heißt HORCHEN. Damit ist eine besondere Art des Horchens gemeint, ein Hinhorchen des Herzens. So zu horchen, ist das Rückgrat der monastischen Tradition, in der ich stehe.

Das allererste Wort der Regel des heiligen Benedikt lautet: «Horch!» – «*Ausculata!*» –, und aus dieser ersten Geste des Horchens aus ganzem Herzen erwächst die gesamte Disziplin der Benediktiner, wie eine Sonnenblume aus ihrem Samen wächst. Die Spiritualität der Benediktiner geht ihrerseits auf die umfassendere und ältere Disziplin der Bibel zurück.

Aber hier ist der Begriff des Horchens von grundlegender Bedeutung. Aus biblischer Sicht kommen alle Dinge durch Gottes schöpferisches Wort in die Welt; die gesamte Geschichte ist ein Dialog mit Gott, der zum Herzen der Menschen spricht. Die Bibel verkündet mit großer Klarheit, daß Gott eins ist und transzendent. Bewundernswert ist die Einsicht des religiösen Geistes, der in der biblischen Literatur seinen Ausdruck gefunden hat, daß Gott zu uns *spricht*. Der transzendente Gott spricht in Natur und Geschichte. Das menschliche Herz ist dazu aufgerufen, zu horchen und zu antworten.

Horchen und Antworten – das ist die Form, welche die Bibel unserem grundlegenden religiösen Streben als menschliche Wesen vorzeichnet: dem Streben nach einem erfüllten Leben, nach Glück, dem Streben nach Sinn. Unser Glückseligkeit gründet sich nicht auf Glücksgefühle, sondern auf inneren Frieden, den Frieden des Herzens. Selbst inmitten einer sogenannten Pechsträhne, inmitten von Leid und Schmerz können wir unseren inneren Frieden finden, wenn wir aus all dem Sinn heraushören. Die biblische Überlieferung zeigt uns den Weg, indem sie verkündet, daß Gott selbst in der schlimmsten Notlage und *durch sie* zu uns spricht. Indem ich mich der Botschaft des Augenblicks ganz öffne, kann ich zur Quelle der Sinnhaftigkeit vorstoßen und den Sinn des Lebens erkennen.

So zu horchen heißt, mit dem Herzen horchen, mit dem ganzen Wesen. Herz bedeutet das Zentrum unseres Wesens, in dem wir wahrhaftig *eins* sind. Eins mit uns selbst, nicht aufgespalten in Verstand, Wille, Gefühle, Körper und Geist, eins mit allen anderen Geschöpfen. Denn das Herz ist der Bereich, in dem wir nicht nur mit unserem innersten Selbst in Berührung sind, sondern gleichzeitig mit dem ganzen Dasein innigst vereint sind.

Hier sind wir auch vereint mit Gott, der Quelle des Lebens, welche im Herzen entspringt. Um mit dem Herzen zu horchen, müssen wir immer wieder zu unserem Herzen zurückkehren, indem wir uns die Dinge zu *Herzen nehmen*. Wenn wir mit dem Herzen horchen, werden wir Sinn finden, denn so wie das Auge Licht wahrnimmt und das Ohr Geräusche, ist das Herz das Organ für Sinn.

Die Disziplin des täglichen Horchens und Antwortens auf den Sinn wird *Gehorsam* genannt. Dieser Begriff von Gehorsam ist viel umfassender als die beschränkte Vorstellung von Gehorsam als Tun-

was-einem-gesagt-Wird. Gehorsam, im umfassendsten Sinn, heißt, sein Herz auf den einfachen Ruf einstimmen, der in der Vielfalt und Vielschichtigkeit einer gegebenen Situation enthalten ist. Die einzige Alternative dazu ist *Absurdität*. *Ab-surdus* bedeutet wörtlich «absolut taub». Wenn ich eine Situation absurd nenne, gebe ich zu, daß ich taub für ihren Sinn bin. Ich gestehe indirekt ein, daß ich ob-audient werden muß – aufmerksam horchend, gehorsam. Ich muß mein Ohr, mich selbst, so völlig dem Wort, das mich erreicht, hingeben, daß es mir zum Auftrag wird. Vom Wort gesandt, werde ich meiner Sendung gehorchen und so, durch liebevolles und wahrhaftiges Handeln, nicht durch eine Analyse der Wahrheit, fange ich an zu verstehen.

Was aus all dem für mein Handeln folgt, liegt auf der Hand. Um so wichtiger ist es, im Auge zu behalten, daß es uns hier nicht vornehmlich um ethische, sondern um religiöse Erwägungen geht, nicht um Zweckbestimmung – selbst dann nicht, wenn es sich um die edelsten Zwecke handelt –, sondern um jene religiöse Dimension, aus der jeder Zweck seinen Sinn ableiten muß.

Die Bibel nennt das Horchen und Antworten des Gehorsams «vom Wort Gottes leben», und das bedeutet viel mehr, als nur Gottes Willen tun. Es bedeutet, sich vom Wort Gottes zu nähren wie von Speise und Trank – vom Wort Gottes in jedem Menschen, jedem Ding, jedem Ereignis, dem wir begegnen.

Das ist eine tägliche Aufgabe, ein Training, welches uns von Augenblick zu Augenblick herausfordert: Ich esse eine Mandarine, und schon beim Abschälen spricht der leichte Widerstand der Schale zu mir, wenn ich wach genug zum Horchen bin. Ihre Beschaffenheit, ihr Duft, sprechen eine unübersetzbare Sprache, die ich erlernen muß. Jenseits des Bewußtseins, daß jede kleine Spalte ihre eigene, besondere Süße hat (auf der Seite, die von der Sonne beschienen wurde, sind sie am süßesten), liegt das Bewußtsein, daß all dies reines Geschenk ist. Oder könnte man eine solche Nahrung jemals verdienen?

Ich halte die Hand eines Freundes in der meinen, und diese Geste wird zu einem Wort, dessen Bedeutung weit über Worte hinausgeht. Es stellt Ansprüche an mich. Es beinhaltet ein Versprechen. Es fordert Treue und Opferbereitschaft. Vor allem aber ist diese bedeutungsvolle Gebärde Feier von Freundschaft, die keiner Rechtferti-

gung durch einen praktischen Zweck bedarf. Sie ist so überflüssig wie ein Sonett oder ein Streichquartett, so *überflüssig* wie all die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Sie ist ein *überfließendes* Wort Gottes, von dem ich Leben trinke.

Aber 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 Glassplitter 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 lebenspendendes 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 Gebers nicht offenbar ist, heißt, den Weg zum Herzensfrieden finden. Denn nicht Glückseligkeit macht uns dankbar, sondern Dankbarsein macht uns glücklich.

Übung im Horchen mit dem Herzen lehrt uns in einem lebenslangen Prozeß, unterschiedslos nach *jedem* Wort zu leben, das aus dem Munde Gottes kommt. Wir lernen es, indem wir in *allen* Dingen unsere Dankbarkeit bezeugen. Die klösterliche Umgebung soll genau dies erleichtern. Die Methode ist *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, um so leichter ist es 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. Für den Mönch drückt sich das Hinhorchen, das die Grundlage dieses Trainings bildet, darin aus, daß er sein Leben mit dem kosmischen Rhythmus der Jahres- und Tageszeiten in Einklang bringt; mit der «Zeit, die nicht unsere Zeit ist», wie T. S. Eliot es ausdrückt. In meinem eigenen Leben verlangt der Gehorsam oft Dienste außerhalb des klösterlichen Rhythmus. Dann kommt es ganz besonders darauf an, die lautlose Glocke der «Zeit, die nicht unsere Zeit ist» zu hören, wo immer es auch sei, und zu tun, was es zu tun gibt, wenn es dafür Zeit ist – «jetzt und in der Stunde unseres Todes», sagt T. S. Eliot, denn der Augenblick, in dem wir wirklich hinhorchen, ist «Augenblick in und außer der Zeit».

Eine Methode, mit deren Hilfe man Augenblick für Augenblick in dieses Mysterium eindringen kann, ist die Disziplin des Jesus-Gebetes, Training im Herzens-Gebet, wie es auch heißt. Diese 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 anbeete. 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 irre führen, 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 Dreieinigkeit 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.

*Über Sinn und Sinnlichkeit aus christlicher Sicht sagt uns Bruder
DAVID STEINDL-RAST:*

Durch die Sinne Sinn finden

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 sinnenfreudig, daß seine Gegner ihn einen «Fresser und Weinsäufer» nannten (Mt. II:19). Die so urteilen, kamen sich schon damals besonders religiös vor in ihrer Eingengtheit. 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.

Die Sinnlichkeit christlicher Gottesbegegnung ist untrennbar verbunden mit der Frohbotschaft:

Das da von Anfang war,
das wir gehört haben,
das wir gesehen haben mit unseren Augen,
das wir beschaut haben und unsere Hände betastet
haben,
vom Wort des Lebens . . .
das verkünden wir euch . . .
auf daß eure Freude völlig sei (I. Joh. 1 f).

Auf Freude zielt diese Botschaft ab. Aber nur, wenn wir christliche Sinnlichkeit wiederfinden, wird sich uns auch christliche Lebensfreude wieder erschließen. Nur dann können wir die Frohbotschaft wirklich verstehen.

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 Be-greifen 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 zu Widersinnlichkeit. Das Unsinnliche wird allzu leicht zum Unsinn. Einem Leben aber, das im Sinnlichen verwurzelt 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 konnten. Die Möglichkeit für eine solche Verirrung ist aber in unserem menschlichen Grundbe-

wußtsein 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. Ein solcher Mensch bleibt – das Bild stammt von Christopher Frei – ein schwachsinniger Engel, der einem Maultier aufgeschnallt ist.

Zur vollen Menschenwürde gehören Leib und Geist, Sinnlichkeit und Sinnfindung. Rainer Maria Rilke will uns an unsere hohe Aufgabe erinnern, in drei Zeilen, die hier für uns von großer Bedeutung sind:

Sei in dieser Nacht aus Übermaß
Zauberkraft am Kreuzweg deiner Sinne,
ihrer seltsamen Begegnung Sinn.

Kreuzweg unserer Sinne ist das Herz. Herz bedeutet den Schnittpunkt unserer geistigen und unserer leiblichen Wirklichkeit. Herz bedeutet jenen Mittelpunkt unserer individuellen Innerlichkeit, wo wir zugleich eins sind mit allen anderen Menschen, Tieren, Pflanzen – mit dem ganzen Kosmos. In unserem Herzen ist Gott uns näher, als wir uns selber sind. Der heilige Augustinus versichert uns dies aus seiner mystischen Erfahrung, und wir ahnen es aus unserer eigenen. Zugleich weiß Augustinus aber auch (und wir wissen es), daß unser Herz ruhelos sei, bis es heim finde zu seinem Ausgangspunkt, heim

zur göttlichen Mitte. Vom Ursprung unserer Ruhelosigkeit sagt Rilke:

Gott spricht zu jedem nur, ehe er ihn macht,
dann geht er schweigend mit ihm aus der Nacht.
Aber die Worte, eh jeder beginnt,
diese wolkigen Worte, sind:
Von deinen Sinnen hinausgesandt,
geh bis an deiner Sehnsucht Rand;
gib mir Gewand.

Hinter den Dingen wachse als Brand,
daß ihre Schatten, ausgespannt,
immer mich ganz bedecken.

Laß dir Alles geschehn: Schönheit und Schrecken.
Man muß nur gehn: Kein Gefühl ist das fernste.
Laß dich von mir nicht trennen.
Nah ist das Land,
das sie das Leben nennen.
Du wirst es erkennen
an seinem Ernste.
Gib mir die Hand.

«Von deinen Sinnen hinausgesandt, geh bis an deiner Sehnsucht Rand . . .» Was aber ist diese Sehnsucht? Ist sie nicht letztlich Heimweh? Heimweh nach jenem Urquell von Sinn, den wir Gott nennen. Und der quillt in unserem innersten Herzen auf. Die Sinne senden uns hinaus. Und nur so können wir dahin kommen, wo wir immer schon sind. Unsere Ausfahrt zum äußersten Rand unserer Sehnsucht ist Heimkehr zur Herzmitte. Sinn finden wir, wenn wir mit dem Herzen horchen lernen. Das Menschenherz ist das Organ der Sinnfindung. Mit dem Herzen horchen wir. Mit dem Herzen können wir aber auch schauen. Mit dem Herzen können wir wie Spürhunde Wind bekommen und einer Fährte folgen; können im Dunkeln tasten; können dankbar kosten vom Festmahl, das uns bereitet ist. Das Herz ist wahrhaft Kreuzweg all unserer Sinne.

Am geläufigsten sind uns die Redewendungen, in denen dem Herzen ein inneres Schauen zugeschrieben wird. Wir sprechen z. B. von den Augen des Glaubens, die doch nur die Augen des Herzens sein können. Sie schauen durch alle Äußerlichkeiten hindurch auf das Wesentliche. Sie sehen, wie im Unscheinbarsten das Leuchten göttlicher Herrlichkeit aufstrahlt. Sie erkennen im tiefsten Grund aller Dinge eine Treue, der wir vertrauen dürfen. – Wir sprechen auch von den Augen der Hoffnung, die noch größere Sehkraft besitzen. Sie sehen selbst in der Finsternis der Gottesferne Gottes Gegenwart. – In der Liebe geht das Herz aber noch über den Glauben und die Hoffnung hinaus. Die Augen der Liebe sehen, was es noch gar nicht gibt, weil das Schauen des Herzens ein schöpferisches Schauen ist. Wir meinen, die Liebe sei blind. Aber sie drückt nur ein Auge zu, dem Kind zuliebe, wie eine Mutter. Mütter übersehen gern vieles, um des Einen willen, das noch seine Möglichkeit ist. Und wer so angeschaut wird, der wächst in diese Möglichkeit hinein. Das Herz hat die Augen einer Mutter.

Gerade deshalb aber hat das Herz auch jungfräuliche Augen. Es ist noch offen für unbegrenzte Möglichkeiten. Nur die Augen der Jungfrau können das Einhorn sehen, «das Tier, das es nicht gibt», wie die Gobelinstickereien in Rilkes Sonett.

O DIESES ist das Tier, das es nicht gibt.
Sie wußtens nicht und habens jedenfalls
– sein Wandeln, seine Haltung, seinen Hals,
bis in des stillen Blickes Licht – geliebt.

Zwar *war* es nicht. Doch weil sie's lieben, ward
ein reines Tier. Sie ließen immer Raum.
Und in dem Raume, klar und ausgespart,
erhob es leicht sein Haupt und brauchte kaum

zu sein. Sie nährten es mit keinem Korn,
nur immer mit der Möglichkeit, es sei.
Und die gab solche Stärke an das Tier,

daß es aus sich ein Stirnhorn trieb. Ein Horn.
Zu einer Jungfrau kam es weiß herbei –
und war im Silber-Spiegel und in ihr.

So schöpferisches Schauen ist Vollendung, nicht Anfängerübung. Wir dürfen nicht erwarten, das Einhorn zu sehen, wenn wir uns nicht einmal einen Laufkäfer gründlich anschauen, der uns über den Weg läuft. Das Schillern seines Panzers hatte ich schon lange bewundert. Aber erst eine Bemerkung von C. S. Lewis hat mir die Augen geöffnet für das irgendwie Altmodisch-Komische dieses langbeinigen Geschöpfes, das alle beweglichen Bestandteile außen hat, wie eine Eisenbahnlokomotive aus dem vorigen Jahrhundert. Aber, um so etwas zu bemerken, müssen wir uns Zeit lassen. Es genügt nicht, dem kaum Beachteten schnell eine Bezeichnung zu geben, es sozusagen mit einer Inventurnummer abzufertigen. Wir müssen anschauen, was uns unterkommt. Die Sinnschau des Herzens beginnt mit dem genauen Hinschauen der Augen. Wenn wir Sinn finden wollen im Leben, so müssen wir mit den Sinnen beginnen. Um mit dem Herzen horchen zu lernen, müssen wir zuerst lernen, mit den Ohren wirklich zu lauschen. Und so mit allen Sinnen.

Wie aber sollen wir dies angehen? Aus meiner eigenen Erfahrung glaube ich, drei Schritte unterscheiden zu können, die vielleicht Allgemeingültigkeit besitzen. Den ersten Schritt nenne ich «Kindliche Sinnlichkeit», eine Haltung, die wir als Kinder besitzen, die wir aber im späteren Leben erst wieder erwerben müssen. Wesentlich daran ist das ungetrübte Vertrauen, mit dem wir uns dem Sinnlichen hingeben. Diese Hingabe führt uns, wenn sie echt ist, zu einer Begegnung: Überrascht begegnen wir – ich kann es nicht besser ausdrücken – einem Gegenüber, das sich uns gibt, in dem Maß, in dem wir uns selber geben. Diesen Schritt möchte ich mit Rilkes oben angeführten Ausdruck «Die seltsame Begegnung» nennen. Im dritten Schritt wird uns zur Erfahrung, daß das ganz andere, das unseren Sinnen da begegnet, zugleich unser eigenstes Selbst ist. Wir sind selber der Sinn dessen, was wir sinnlich erfahren. Wenn uns das klar wird, und erst dann, finden wir durch unsere Sinne Sinn. Sinn wird, wenn wir selber Sinn werden. Beides klingt an, wenn wir diesen dritten Schritt «Sinnwerdung» nennen.

Scheint das allzu philosophisch? Wir dürfen uns nicht abschrecken lassen. In Wirklichkeit ist es ganz einfach. In unserer Kindheit waren uns diese drei Schritte durchaus vertraut, wenn wir auch nicht darüber nachdachten. Wenn der Dichter sagt: «Sei . . . am Kreuzweg deiner Sinne ihrer seltsamen Begegnung Sinn», so ist das unserem Herzen verständlich, wenn unser Verstand auch nachhinkt. Und das Kind in uns kann kaum warten, bis wir ihm erlauben, sich, von seinen Sinnen hinausgesandt, bis an seiner Sehnsucht Rand zu wagen. Sobald wir aber nur einmal damit anfangen, führt schon ein Schritt zum nächsten. Wir dürfen uns da auf unser eigenes Erleben verlassen. Darauf kommt es ja schließlich an. Denn, was nicht im Erleben wurzelt, ist ja nur Scheinwissen. Im folgenden möchte ich also aus meinem eigenen Erleben über «Kindliche Sinnlichkeit», über »Die seltsame Begegnung« und über «Sinnwerdung sprechen. Wenn das hie und da ein Echo weckt in der Erinnerung derer, die es lesen, dann sind wir vielleicht doch auf der rechten Spur zu einem hellhörigen Herzen.

Die meisten von uns sind mehr Augen- als Ohrenmenschen. Wir stoßen also wohl auf den geringsten Widerstand, wenn wir die Beispiele für unsere drei Schritte zunächst aus dem Bereich des Schauens wählen. Gewöhnung und Übersättigung machen es andererseits gerade unseren Augen schwer, kindliche Frische zu bewahren. Vielleicht bemerken das schon die Kinder. Sie unterhalten sich manchmal damit, Daumen und Zeigefinger zum Rahmen eines Gucklockes zu machen, durch das die Welt auf einmal ganz anders aussieht. In den entlegensten Teilen der Welt erfinden Kinder dieses Spiel offenbar immer wieder von neuem. Dahinter steckt die Tatsache, daß ein ungewohnter Ausschnitt des allzuoft Gesehenen uns überraschend neu erscheinen kann.

Es gibt da in Spielwarenhandlungen neuartige Kaleidoskope, die nicht in einer Mattscheibe mit bunten Glasstückchen enden, wie die altmodischen, sondern in einer Linse. Man kann sie also wie ein Fernrohr ringsum auf Gegenstände richten, die dann die Prismen im Rohr zu sechs- oder achteckigen Sternen umgestalten. Plötzlich ist uns die alltägliche Umwelt verzaubert. Wir sehen sie wie zum ersten Mal.

Noch einfacher läßt sich das erreichen, indem wir in ein Blatt

Papier ein winziges Guckloch stechen. Da brauche ich nur auf meine eigene Hand zu schauen. Weil ich nun nicht mehr die ganze Hand in den Blick bekomme, ja nicht einmal einen ganzen Finger, läßt sich, was ich sehe, nicht mehr einfach mit «Hand» oder «Finger» abtun. Was ist das denn eigentlich, dieses knollig gerunzelte Braune mit ein paar borstigen Haaren? In dem Bruchteil eines Augenblickes, bevor mir «Fingergelenk» in den Sinn kommt, habe ich endlich einmal wirklich hingeschaut. Das läßt sich lernen. Und das Lernen wird uns Spaß machen, sobald das Kind in uns nur einmal wach wird. Nichts ist wichtiger als das. Nur wenn wir das Kind in uns wiederentdecken und befreien, dürfen wir hoffen, Sinnenfreudigkeit wiederzufinden. Das aber ist der erste Schritt auf dem Weg, im Leben Sinn zu finden.

Wieviel uns doch verlorengeht, nur weil wir so abgestumpft durchs Leben gehen. Wieviel uns doch verlorengeht an Freuden, an Überraschungen, die uns überall umgeben und nur darauf warten, entdeckt zu werden. Aber es muß nicht so sein. Wir können unser fortschreitendes Stumpfwerden aufhalten wie einen Krankheitsprozeß. Wir können den Ablauf umkehren, können lernen, jeden Tag noch nie Gewürdigtes neu zu erleben. Am Morgen, noch bevor wir die Augen öffnen, können wir schon damit anfangen. Wir brauchen uns nur daran zu erinnern, was für ein Geschenk unsere Augen doch sind. Der Blinde in einem Gedicht Rilkes kennt das Geschenk, weil es ihm fehlt. «Euch», sagt er zu uns, «kommt jeden Morgen das neue Licht warm in die Wohnung.» Würden wir nicht unsere Augen ganz anders öffnen, wenn wir es dankbar täten? Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Lebensfreude. Wir halten diesen Schlüssel in unseren eigenen Händen.

Wir sagen «blau». Aber was heißt schon «blau»? Wir schauen ja kaum hin. Wir kleben dem Ding nur schnell eine Freimarke auf. Fertig. Wir drücken ihm einen Stempel auf: «Blau. – Erledigt. Nächste Nummer!»

Was unser Verstand mit kalter Ungenauigkeit blau nennt, das kennt unser Herz als die Farbe von Taubenflügeln und von Wiesenenzian, von Stahl und Lavendel, von kleinen Schmetterlingen, die am Feldweg um eine Pfütze tanzen, und vom Sommerhimmel, der sich im Braun der Pfütze dennoch blau spiegelt. Das Kind in uns weiß noch, wieviel tausenderlei Blau es gibt.

Das Kind in uns ist Dichter. Unser Herz bleibt zeitlebens dichterisch, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht. Und Dichter wissen, wie vielschichtig, wie nahezu unerschöpflich das ist, was wir so einfachhin «blau» nennen. Wie Rilke etwa tiefer und tiefer taucht, wo an der Oberfläche nichts zu sehen ist, als eine «Blaue Hortensie».

So wie das letzte Grün in Farbentiegeln
sind diese Blätter, trocken, stumpf und rau,
hinter den Blütendolden, die ein Blau
nicht auf sich tragen, nur von ferne spiegeln.

Sie spiegeln es verweint und ungenau,
als wollten sie es wiederum verlieren,
und wie in alten blauen Briefpapieren
ist Gelb in ihnen, Violett und Grau;

Verwaschenes wie an einer Kinderschürze,
Nichtmehrgetragenes, dem nichts mehr geschieht:
wie fühlt man eines kleinen Lebens Kürze.

Doch plötzlich scheint das Blau sich zu verneuen
in einer von den Dolden, und man sieht
ein rührend Blaues sich vor Grünem freuen.

Können Kinder wirklich all das sehen? Nein. Aber Kinder können so schauen. Und unser Leben ist nicht lang genug, um auszuschöpfen, was wir sehen können, wenn wir wie Kinder schauen; so offen, so hingegeben, so tapfer vertrauend. Ja, es gehört Tapferkeit dazu, sich etwa dem Blau einer Hortensie auszusetzen und «eines kleinen Lebens Kürze» zu erleiden. Als Kinder hatten wir noch den Mut dazu, aber seitdem sind wir feige geworden.

Goethe wundert sich in einem seiner Aussprüche, warum denn aus so vielversprechenden Kindern immer wieder nichts würde als langweilige Erwachsene. Die Antwort ist einfach: aus Feigheit. Darum ist Dichtung so wichtig. Daß Dichter Gedichte machen ist halb so wichtig, als daß sie uns dadurch Mut machen, Mut, unsere Sinne zu öffnen. Unsere Kindheit ist viel zu kurz, um die Versprechen zu

erfüllen, die sie enthält. Ein ganzes Leben reicht kaum dazu aus. Kindwerden liegt immer in der Zukunft, wie das Himmelreich, «das Land der tausend Sinne», wie Walter Flex es nennt. Kindwerden kostet uns den Panzer aus eisernen Ringen, mit dem wir unser Herz unverwundbar machen, aber auch gefühllos. Wir können Kinder werden, wenn wir uns getrauen, unser Herz dem Leben auszusetzen, ungesichert, unverwundbar, aber wahrhaftig lebendig. Dichter wagen es. Sie haben ihr Leben – und wieder hat Rilke das rechte Wort gefunden – «ausgesetzt auf den Bergen des Herzens».

Kindwerden will geübt sein. Wir müssen nur irgendwo anfangen, und heute noch. Vielleicht sollten wir unsere geistige Ernährung aufbessern, etwa mit einem Gedicht pro Tag. Oder wir könnten es uns leisten, täglich fünf Minuten lang etwas anzuschauen, ganz gleich was, nur einfach um der Freude des Anschauens willen. Ein Museum erlaubt uns das, wenn wir nicht im Studieren steckenbleiben. Freilich, wir dürfen und sollen Museen auch zum Studieren benutzen. Noch wichtiger ist aber, daß wir lernen, darüber hinauszugehen; daß wir die reine Freude des Anschauens lernen. Und dazu bedarf es gar keines Museums. Wir Kinder kannten ein Weidengestrüpp am Preinerbach, das wir «Bachmuseum» nannten. Nach jedem Wolkenbruch schwemmte dort das Wasser neue Sehenswürdigkeiten an. Da war ein rostiger Vogelkäfig, halb im Sand vergraben. Ein lederner Stiefel mit Löchern in der Sohle lag halb im Wasser. Noch grüne Äpfel schwammen wieder und wieder im Kreis in einer seichten Bucht. Und Fetzen von einem gestreiften Hemd hingen im von der Strömung kahlgespülten Wurzelwerk. Stundenlang konnten wir da auf dem Schulweg am Bachrand stehen und schauen.

Wenn ich heutzutage wenigstens vor einem Werk Picassos oder El Grecos so stehen könnte und so schauen. Wenn es uns aber einmal geschenkt wird – so sehr wir uns nämlich bemühen müssen, es bleibt letztlich doch Geschenk, – wenn wir einmal ganz Auge sind, dann ereignet sich etwas Seltsames. Wieder ist es Rilke, der uns dies in Erinnerung ruft. Wir haben es ja alle erlebt. Aber es ist uns irgendwie unheimlich, und da ziehen wir uns furchtsam ins Vergessen zurück.

In seinem Sonett «Archaischer Torso Apollos» feiert der Dichter jene seltsame Begegnung. Zwölf Zeilen genügen ihm, um uns völlig in den Bann dieses griechischen Bildwerks zu ziehen. Wir stehen wie

geblendet vor diesem Torso aus flimmerndem Marmor. Wir sind ganz Auge. Und das ist der Punkt, an dem sich das Seltsame ereignet. Völlig ins Anschauen versunken, sind wir plötzlich die Angeschauten. Mitten in der vorletzten Zeile dreht sich unvermittelt alles um: «denn da ist keine Stelle, die dich nicht sieht».

Die wir uns für Kenner hielten, sind erkannt. Wir, die als Richter kamen, stehen vor Gericht. Dann fällt der Richtspruch.

Wir kannten nicht sein unerhörtes Haupt,
darin die Augenäpfel reiften. Aber
sein Torso glüht noch wie ein Kandelaber,
in dem sein Schauen, nur zurückgeschraubt,

sich hält und glänzt. Sonst könnte nicht der Bug der Brust dich
blenden, und im leisen Drehen
der Lenden könnte nicht ein Lächeln gehen
zu jener Mitte, die die Zeugung trug.

Sonst stünde dieser Stein entstellt und kurz
unter den Schultern durchsichtigem Sturz
und flimmerte nicht so wie Raubtierfelle;

und bräche nicht aus allen seinen Rändern
aus wie ein Stern: denn da ist keine Stelle,
die dich nicht sieht. Du mußt dein Leben ändern.

Der letzte Satz, ganz am Ende der letzten Zeile, spricht das Urteil über uns aus. Daß dieser Richtspruch uns zu dem verurteilt, was wir uns im geheimen ersehnen, wird noch zu zeigen sein. Hier wollen wir zunächst die seltsame Begegnung ins Auge fassen, aus der das Urteil mit innerer Notwendigkeit fließt. Wenn unser befeuetes Schauen jenen Grad erreicht, den wir den Schmelzpunkt nennen könnten, dann sind wir endlich völlig gesammelt. Was sich sonst an Vergangenes klammert oder nach Zukünftigem ausstreckt, ist jetzt in Sammlung gegenwärtig. Und da ereignet es sich dann, daß uns etwas Geheimnisvolles «entgegenwartet». (Das Wort stammt auch von Rilke.) Ob wir es das Schöne nennen, das Wahre, das Gute, oder

einfach die treue Verlässlichkeit auf dem Grund aller Dinge – was uns da begegnet, erwartet etwas von uns, erwartet alles von uns: «Du mußt dein Leben ändern.»

Unser gesammeltes Herz erlebt, daß Gegenwart etwas von uns erwartet. Wir mögen von der Forderung betroffen sein. Was aber von uns gefordert wird, ist etwas, wonach unser Herz sich im Grunde sehnt. Das Kind in uns sehnt sich danach. Immer wieder erfinden Kinder ein Spiel, in dem das Ausdruck findet. Das Kind schließt die Augen und springt von einer Bank oder vom Treppenabsatz dem Vater in die Arme. «Papa, fang mich auf!» Was die Verlässlichkeit auf dem Grund aller Dinge von uns verlangt, ist, daß wir uns darauf verlassen. Treue fordert Vertrauen. Darin liegt immer ein Wagnis. Wie aber sollen wir ohne Wagnis verwandelt werden? Und auf Verwandlung läuft alles hinaus. Verwandlung ist das Wesen des dritten Schrittes im Dreischritt des horchenden Herzens. Kindliche Sinnlichkeit, unser erster Schritt, führt zu einem Höhepunkt im zweiten, in der seltsamen Begegnung. Aber diese Begegnung verwandelt uns. In seinem Gedicht «Spaziergang» spricht Rilke mit seltener Klarheit von der Verwandlung, die sich in unserem dritten Schritt vollzieht.

Schon ist mein Blick am Hügel, dem besonnenen,
dem Wege, den ich kaum begann, voran.
So faßt uns das, was wir nicht fassen konnten,
voller Erscheinung, aus der Ferne an –

und wandelt uns, auch wenn wir's nicht erreichen,
in jenes, das wir, kaum es ahnend, sind;
ein Zeichen weht, erwidern unserm Zeichen . . .
Wir aber spüren nur den Gegenwind.

Schau wird hier zur Wandlung. Schönheit ergreift und macht die Ergriffenen selber schön. Das Erlebnis von Erhabenem ist erhebend. Mehr noch: der Anblick dieses blühenden Mandelbäumchens (im Garten oder auf van Goghs Leinwand) läßt mich ganz klar fühlen, daß ich dadurch jetzt mehr ich selbst bin, als ich vorher war. Die Begegnung mit dem Unfaßlichen am Rande unserer Sehnsucht ver-

wandelt uns aber nicht in Fremdes, sondern «in jenes, das wir, kaum es ahnend, sind».

Von hier aus rückblickend, können wir den Dreischritt des schauenden, horchenden Herzens überall dort entdecken, wo es darum geht, im Leben Sinn zu finden. Wir Menschen sind ja so angelegt, daß Zweck allein uns nicht genügt. Kein Zweck kann uns befriedigen, wenn wir ihn nicht sinnvoll finden. Und wenn wir im Leben keinen Sinn mehr finden, dann ist es um uns geschehen. Was für Tiere der Selbsterhaltungstrieb ist, das ist für uns Menschen die Sehnsucht nach Sinn. Darum können wir ja unseren Selbsterhaltungstrieb, den wir mit den Tieren gemeinsam haben, opfern, so stark er auch immer sei. Wir können unser Leben hingeben, wenn uns das sinnvoll erscheint. Wir können freiwillig sterben. Jeder weiß das. Was nur wenige wissen, ist dies: Wir können auch freiwillig leben. Die innere Gebärde ist die gleiche. Unser Leben (täglich) hingeben, das heißt freiwillig leben. Nur so können wir Sinn finden. Das aber heißt, wahrhaft leben.

Wem fällt da nicht Goethes «Selige Sehnsucht» ein, und besonders die letzte Strophe?

Und solange du das nicht hast,
Dieses: Stirb und werde!
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.

Rilke sagt es mit einer einzigen Zeile. Und die stammt aus dem Sonett, dem wir die Überschrift für diese Erwägungen entnommen haben:

Geh in der Verwandlung aus und ein.

Ist das der Sinn unseres Lebens? Seit Urzeiten fragt das Kind in unserem Herzen nach dem Sinn des Lebens. Seit Urzeiten gibt unser Herz die Antwort, gibt sie in der Form des Heldenmythos. Es ist daher gar nicht schwer, im typischen Heldenmythos den Dreischritt des horchenden Herzens wiederzufinden. Kindliche Sinnlichkeit hat doch etwas von der Tapferkeit an sich, mit der ein jugendlicher Held

in die Welt hinauszieht, bereit für Abenteuer. In der seltsamen Begegnung «faßt uns das, was wir nicht fassen können», «es ergreift uns Ergriffene». Auch der Held muß sich am Höhepunkt des Mythos dem Unfaßbaren stellen, dem Geheimnis von Liebe und Tod. Liebe und Tod verlangen letztlich vom Helden, was die seltsame Begegnung von uns verlangt: Bereitschaft, unser Leben hinzugeben. Das ist es ja, was wir innerlich tun, wenn wir uns vertrauend verlassen auf die Treue und Verlässlichkeit im Herzen aller Dinge – wenn wir uns (uns selbst) verlassen. Aber diese innere Gebärde verwandelt. Den Helden, wie uns, verwandelt sie. Der Held wird durch die Begegnung mit dem Unfaßlichen zum Lebensbringer, das heißt, zum Sinnträger. An uns wird das Wort wahr:

Sei in dieser Nacht aus Übermaß
Zauberkraft am Kreuzweg deiner Sinne,
ihrer seltsamen Begegnung Sinn.

Daß wir selber Sinn werden, wenn wir Sinn finden, das ist vielleicht am schwersten zu verstehen. Das christliche Verständnis unserer drei Schritte kann uns da vielleicht weiterhelfen. In christlicher Schau entspricht die kindliche Sinnlichkeit dem Glauben. Mit gläubig tapferem Vertrauen geht sie auf Gottes Welt zu, verläßt sich auf die göttliche Güte. Grundzug der seltsamen Begegnung ist dann die Hoffnung. Wie kindliche Sinnlichkeit zur seltsamen Begegnung führt, so der Glaube zur Hoffnung. Hoffnung ist ja völlige Offenheit für Überraschung, und die ist nur im Vertrauen des Glaubens möglich. Hoffnung kann sich ergreifen lassen vom Ergreifenden; sie kann sich verlassen, weil sie um die Verlässlichkeit weiß, die jedem Ding und jedem Augenblick zuinnerst eignet. Sie kann sich fallen lassen, weil sie weiß, daß einer «dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält» (Rilke, «Herbst»). So aufgefangen zu werden im Fallen und dazu «ja» zu sagen, das ist der Liebe eigen. Es ist zugleich die innerliche Gebärde der Sinnfindung, der Sinnwerdung. Nur durch Liebe *finden* wir Sinn. Indem wir in Liebe aufgehen, *werden* wir Sinn.

«Wach auf!» heißt es in einer ganz frühen christlichen Hymne, «wach auf, der du schläfst, steh auf von den Toten, so wird dich

Christus erleuchten.» (Eph. 5,14). Das bedeutet zwar mehr, als daß unsere Sinne wach werden müssen, setzt es aber zumindest unbedingt voraus. Wie soll unser Herz hellhörig sein, solange unsere Sinne abgestumpft bleiben? Ist nicht schon das Wiederlebendigwerden unserer halbtoten Sinnlichkeit ein Aufstehen von den Toten? «Auf also endlich!» ruft uns der heilige Benedikt im Prolog zur *Regula* zu:

Auf also endlich, auf mit uns, denn die Heilige Schrift spornt uns an, wenn es heißt: «Jetzt ist die Stunde da, vom Schläfe aufzustehen.» Unsere Augen offen für das Licht, das uns göttlich macht, laßt uns auf die göttliche Stimme horchen, die in unseren Ohren donnert, wenn sie uns täglich ruft und ermahnt und spricht: «Heute, wenn ihr seine Stimme hört, verhärtet nicht eure Herzen!»

Das Wort vom «Licht, das uns göttlich macht», ist eines der kühnsten im Schrifttum der christlichen Überlieferung. Nur solche Kühnheit aber wird der Frohbotschaft gerecht. Christus ist das Licht der Welt. In ihm, durch ihn und auf ihn hin ist alles erschaffen – vom «es werde Licht», bis zum «es war sehr gut». In seinem Lichte sehen wir das Licht und in diesem Licht finden wir ihn als Urgrund alles Geschaffenen. Indem wir ihn da finden, finden wir zugleich den Sinn alles Geschaffenen und uns selbst. Sinn aller Schöpfung ist es ja, Gottes Liebe zu offenbaren. Christus ist Offenbarung von Gottes Liebe; und das müssen auch wir selber werden. Er ist Ebenbild des unsichtbaren Gottes. Da wir als Gottes Ebenbild geschaffen sind, finden wir unser wahres Selbst, wenn wir im Herzen aller Dinge ihn finden. Dem kühnen Wort des heiligen Benedikt entspricht das berühmte Wort Meister Eckarts: «Das Auge, mit dem ich Gott anschau, ist das Auge, mit dem mich Gott anschaut.» Das findet seine Vollendung in der *visio beatifica* des Himmels. Es beginnt aber mit unserer dankbaren Sinnlichkeit hier auf Erden.

Quellenverzeichnis

- Anonym, «Wie soll ich meine Seele retten?», aus: Emmanuel Jungclaussen (Hrsg.), *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*, Verlag Herder GmbH u. Co. KG, Freiburg i.Br. ³1995.
- Richard Bach, *Die Möwe Jonathan*, Ullstein Verlag, Berlin 1993.
- «Ein Becher voll Maya», aus: Eli Jaxon-Bear/Sabine Lorenz, *Da lacht der Erleuchtete*, Droemersch Verlag Th. Knauer Nachf., GmbH & Co., München 1991.
- Dalai Lama, «Der schützende Baum der gegenseitigen Abhängigkeit», aus: Geshe Thubten Ngawang, *Genügsamkeit und Nichtverletzen*, Verlag Herder GmbH u. Co. KG, Freiburg i.Br. 1995.
- Thorwald Dethlefsen, «Reinkarnationstherapie», aus: Dieter Reichert (Hrsg.), *Humane Medizin*, Irisiana Verlag, München 1994.
- Thorwald Dethlefsen, *Schicksal als Chance*, C. Bertelsmann Verlag GmbH, München 1979.
- Albert Einstein/Leopold Infeld, *Die Evolution der Physik*, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek 1995 (Rechte bei: Paul Zsolnay Verlag GmbH, Wien/Hamburg 1950).
- Michael Ende, *Momo*, K. Thienemanns Verlag, Stuttgart/Wien/Bern ³1986.
- Marie-Louise von Franz, *Der ewige Jüngling*, Kösel-Verlag, München ²1992.
- «Die Geschichte von der Sandwüste», aus: *Leben ist mehr*, Verlag Herder GmbH u. Co. KG, Freiburg i.Br. 1995.
- Khalil Gibran, «Von der Liebe», aus: Khalil Gibran, *Der Prophet*, Walter Verlag, Solothurn/Düsseldorf ³1995.
- Khalil Gibran, «Satan», aus: Khalil Gibran, *Abgründe des Herzens*, Walter Verlag, Solothurn/Düsseldorf ⁸1995.
- Lama Anagarika Govinda, «Die Vision des Tschela», aus: *Der Weg der weißen Wolken*, Scherz Verlag, Bern, München, Wien 1975.
- Adolf Guggenbühl, «Die Ehe – ein Heilsweg», aus: Adolf Guggenbühl, *Die Ehe ist tot – lang lebe die Ehe!*, Kösel-Verlag (Rechte bei: Schweizer Spiegel Verlag, Zürich), München 1987.
- Hermann Hesse, *Klein und Wagner und Siddhartha*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M. 1974.
- C. G. Jung, *Gesammelte Werke*, VII, 268 f, g, Walter Verlag, Solothurn/Düsseldorf ⁴1989 und *Gesammelte Werke*, XI, 362 g, ⁶1992.
- C. G. Jung, «Über die Archetypen des kollektiven Unbewußten», aus: C. G. Jung, *Bewußtes und Unbewußtes*, S. Fischer Verlag, Frankfurt/M. o.J. (Rechte bei: Walter Verlag, Solothurn/Düsseldorf).
- Jiddu Krishnamurti, «Liebe», aus: Jiddu Krishnamurti, *Einbruch in die Freiheit*, Ullstein Verlag, Berlin ²1992 (Rechte bei: Krishnamurti Foundation Trust, England).

Wladimir Lindenberg, «Begegnung mit dem Schicksal» und «Gebet und Meditation», aus: Wladimir Lindenberg, *Mysterium der Begegnung*, Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co., München/Basel. o.J.

Abraham Maslow, *Psychologie des Seins*, Kandler Verlag, München 1973.

Maugham, W. Somerset, *Auf Messers Schneide*, Diogenes Verlag AG, Zürich 1973.

Gustav Meyrink, «Die Geschichte vom Löwen Alois», aus: Gustav Meyrink, *Tiergeschichten*, Langen Müller in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München o.J.

William A. Miller, *Der Goldene Schatten*, Irisiana Verlag, München 1994.

Osho, *Das Buch der Heilung*, Verlag Wilhelm Heyne, München 1995.

Herbert Pietschmann, «Die Philippus-Frage», aus: Herbert Pietschmann, *Die Wahrheit liegt nicht in der Mitte*, Weitbrecht Verlag im K. Thienemanns Verlag, Stuttgart 1990.

Herbert Pietschmann, «Die Welt, die wir uns schaffen», aus: Herbert Pietschmann, *Die Spitze des Eisbergs*, Weitbrecht Verlag im K. Thienemanns Verlag, Stuttgart 1994.

Edward M. Podvoll, «Bilder des Wahnsinns», aus: *Verlockung des Wahnsinns*, Irisiana Verlag, München 1994.

Karl Rahner, «Ein von niemand mehr gehörtes Signal», aus: Karl Rahner, *Grundkurs des Glaubens*, Verlag Herder GmbH u. Co. KG, Freiburg i.Br. 1976.

Ram Dass, «Methoden und Mehr» und «Niemand Besonderes», aus: Ram Dass, *Schrot für die Mühle*, Sadhana Verlag, Berlin 1995.

Oskar Ruf, *Die esoterische Bedeutung der Märchen*. Zusammenfassung der Grundthematik des Taschenbuches, Knaur Esoterik Nr. 86007, April 1992, für Rüdiger Dahlke geschrieben im September 1995.

Oliver Sacks, «Reise nach Indien» und «Die Visionen der heiligen Hildegard», aus: Oliver Sacks, *Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte*, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek 1987.

Antoine de Saint-Exupéry, *Der kleine Prinz*, Karl Rauch Verlag KG, Düsseldorf 1950 und 1956.

Rupert Sheldrake, *Das schöpferische Universum*, Goldmann Verlag GmbH, München 1985 (Rechte bei: Edition Meyster in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München).

Stanley Siegel, «Die Frau, die verrückt spielte», aus: Stanley Siegel/Ed Lowe, *Der Patient, der seinen Therapeuten heilte*, Irisiana Verlag, München 1995.

David Steindl-Rast, «Durch die Sinne Sinn finden» und «Mit dem Herzen horchen», aus: David Steindl-Rast, *Die Achtsamkeit des Herzens*, Wilhelm Goldmann Verlag GmbH, München 1988.

Hans Sterneder, *Der Wunderapostel*, Verlag Hermann Bauer KG, Freiburg i.Br. 1977.

Rabindranath Tagore, «Verehrung den Bäumen», aus: R. T. *Wo die Freude ihre Feste feiert*, Verlag Herder GmbH u. Co. KG, Freiburg i.Br. 1990.

Herman Weideler, *Die Götter in uns*, Goldmann Verlag GmbH, München o. J.

Herman Weideler, *Innere Weisheit*, Goldmann Verlag GmbH, München 1989.

Wir danken den genannten Rechteinhabern für die Genehmigung zum Abdruck der Auszüge aus den obengenannten Werken.

In jenen Fällen, in denen es uns nicht möglich war, den Rechteinhaber resp. Rechtsnachfolger zu eruieren, konnte ausnahmsweise keine Nachdruckerlaubnis eingeholt werden. Honoraransprüche der Autoren oder ihrer Erben bleiben gewahrt.

Veröffentlichungen von Margit und Rüdiger Dahlke

Margit Dahlke

Der Meditationsführer – Wege nach innen, Schönbergers Verlag, München 1985.

Astro-Dice – Das astrologische Orakelspiel, Urania Verlags AG, Neuhausen 1988.

Meditationen für den Widder, Stier, Zwilling, Krebs, Löwen, die Jungfrau, Waage, den Skorpion, Schützen, Wassermann und für die Fische (12 Taschenbücher), Knaur TB, München 1987/88.

Meditationskassetten und CDs bei Neptun Music, München, Tel.: 089/33 92 22:

Meditationen für den Widder, Stier, Zwilling, Krebs, Löwen, die Jungfrau, Waage, den Skorpion, Schützen, Wassermann und die Fische 12 Kassetten und CDs Neptun Music (mit R. Dahlke).

Rüdiger Dahlke

Krankheit als Symbol – Handbuch der Psychosomatik, Bertelsmann Verlag, München 1996.

Lebenskrisen als Entwicklungschancen – Zeiten des Umbruchs und ihrer Krankheitsbilder, Bertelsmann Verlag, München 1995.

Krankheit als Sprache der Seele – Be-Deutung und Chance von Krankheitsbildern, Bertelsmann Verlag, München

Reisen nach innen – geführte Meditationen auf dem Weg zu sich selbst (+ 2 Kassetten), Irisiana-Hugendubel, München 1994.

Mandalas der Welt – Ein Meditations- und Malbuch, Irisiana-Hugendubel, München 1994.

Erde – Feuer – Wasser – Luft (Photos: Bruno Blum), Schweizer Naturverlag und Bauer Verlag, Freiburg i. Br. 1995.
Krankheit als Weg – Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder (mit T. Dethlefsen), Bertelsmann Verlag, München 1983.
Bewußt Fasten – Ein Wegweiser zu neuen Erfahrungen, Urania Verlags AG und Goldmann TB, München 1996.
Das Senkrechte Weltbild – Symbolisches Denken in astrologischen Urprinzipien (mit N. Klein), Hugendubel, München 1986.
der Mensch und die Welt sind eins – Analogien zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos, Hugendubel, München 1990.
Die Spirituelle Herausforderung – Einführung in die zeitgenössische Esoterik (mit Margit Dahlke) Heyne TB, München o. J.
Habakuck und Hibbelig – das Märchen von der Welt, Heyne TB, München 1987.

In der Knaur-Taschenbuchreihe «Alternativ Heilen»

Die Psychologie des blauen Dunstes – Be-Deutung und Chance des Rauchens (mit M. Dahlke) München 1989.
Gewichtsprobleme – Be-Deutung und Chance von Über- und Untergewicht, München 1989.
Herz(ens)probleme – Be-Deutung und Chance von Herz-Kreislauf-Problemen, München 1990.
Verdauungsprobleme – Be-Deutung und Chance von Magen und Darmproblemen, München 1990 (mit R. Hößl).

Vorträge auf Audiokassetten bei Nikolaus Gfrerer, Brucker Allee 14, A-5700 Zell am See, Tel. und Fax 00 43 / 65 42 / 5 52 86: 1. Der Mensch und die Welt sind eins; 2. Krankheit als Weg; Krankheitsbilder unserer Zeit; 4. Sucht und Suche; 5. Fasten – Gesund durch Verzicht; 6. Krankheit als Sprache der Seele; 7. Heilung durch Meditation – Reisen nach Indien; 8. Gesunder Egoismus – Gesunde Aggression; 9. Lebenskrisen – Lebenschancen; 10. Medizin der Zukunft.

Meditations-Kassetten und CDs bei Neptun Music, München, Tel.: 089/ 33 92 22: Reihe «Ganzheitliche Medizin» mit den Titeln: Tiefenentspannung, Innerer Arzt, Leber, Verdauungsprobleme, Gewichtsprobleme, Hoher Blutdruck, Niedriger Blutdruck, Rauchen, Krebs, Allergie, Rückenprobleme, Angst, Suchtprobleme, Kopfschmerzen und Lebenskrisen als Entwicklungschancen.

Kindermeditationen: Lieblingstier, Märchenland.

Kassetten und CDs beim Bauer Verlag, Freiburg i. Br.: *Elemente-Rituale* (Musik: Shantiprem).