

Ute Karin Höllrigl

## Liebe - Reifen in unseren tiefsten Daseinsgrund

Erfahrungen, Träume, Erkenntnisse

### Seite 8

Meine Erfahrungen aus den Träumen, die Gedanken des Herzchirurgen Friedl sowie Texte von Viktor Frankl und **David Steindl-Rast** waren weitere Inspirationen für die Arbeit an diesem Textband.

Übung, Meditation, Träume, Märchen und Spiritualität sollen uns durch dieses Buch begleiten und einen Weg weisen IN DIE KUNST, ZU LIEBEN UND UNS LIEBEN ZU LASSEN.

### Seite 45

Lieben - bedeutet, einem DU seine Seele in den tiefsten Schichten öffnen zu dürfen und angenommen zu werden. Der **Mystiker David Steindl-Rast** beschreibt dieses Öffnen als eine Beziehung zum tiefsten Daseinsgrund, den wir Gott nennen können, wenn wir wollen, der die Erdung unseres Lebensstromes bewirkt.

### Seite 62

David Steindl-Rast, der große Mystiker unserer Zeit, sehnt den Tag herbei, an dem es im Fußball keinen Verlierer gibt, sondern nur die Freude am Spiel im Mittelpunkt steht.

### Seite 72 bis Seite 74

#### DAS EINÜBEN DER DANKBARKEIT

Dankbarkeit führt zur Lebensfreude, sie lässt die Angst schweigen. Dies lehrt uns der **Mystiker und Benediktinermönch David Steindl-Rast**. Sein Gedankengut war eine der ersten Stufen, die mein Alltagsleben revolutionierten. In dem Buch „Die Achtsamkeit des Herzens“ **schreibt er**, dass es die Dankbarkeit ist, die zur Lebensfreude führt, und nicht ein glückliches Leben zu Dankbarkeit und Freude.

Interessanterweise genügte dieser Schritt jedoch nicht, um die Unruhe und die Zweifel zu erlösen, deshalb erachte ich ein Zusammenspiel zwischen Alltag, psychologischen Gesetzmäßigkeiten und Spiritualität als unerlässlich. Also setzte ich den Weg mit einer Analyse nach C. G. Jung fort. Allerdings las ich weiterhin Literatur von **Steindl-Rast** und übte mich darin, sein Gedankengut zu verinnerlichen.

Ihm persönlich zu begegnen, war einer meiner Lebenswünsche zu dieser Zeit, und er blieb 20 Jahre lang unerfüllt. Schließlich, an einem strahlenden Septembersonntag, besuchte ich wie immer den musikalischen Gottesdienst in der Augustinerkirche in Wien. Die Krönungsmesse von Mozart begleitete das Hochamt. Ich stand wie so oft in der Mitte der Kirche und blickte einmal ungewollt in die Kirchenbänke nach vorne. Da wurde ich wie mit einem leichten Schlag von einem Mann in demütiger Haltung und einfacher schwarz-weißer Kleidung berührt, und es durchfuhr mich wie ein Blitz: Könnte es Bruder David sein? Am

Ende des letzten Tones des Orgelspiels, als die Bänke schon geleert waren, setzte ich mich neben ihn und fragte: „Sind Sie Bruder David?“ Und er sagte: „Ja.“

Über 20 Jahre lang hatte ich viele Anstrengungen unternommen, um ihn zu treffen, und nun diese Fügung! Von da an durfte ich ihm noch viele Male persönlich begegnen und an manchen seiner Vorträge teilnehmen, es entstand so etwas wie eine spirituelle Freundschaft. An seinem 90. Geburtstag durfte ich ihm noch einen Kindheitstraum erklären, der seine lebenslange Berufung zum Benediktinermönch schon vorweggenommen hatte:

*Auf einer Wendeltreppe in die Tiefe begegnete er einem besonderen Mann, den er nur mit Jesus gleichsetzen konnte und der ihn umarmte.*

Welch ein Berufungstraum, und wie so oft wird er uns erst viel später bewusst. Die Geburtstagsbriefe des nun 95-jährigen Mönches aus allen Erdteilen der Welt sind die lebendigsten und fröhlichsten in Bild und Ton, die ich kenne.

## LEBEN IM AUGENBLICK

Eine weitere wesentliche Stufe auf dem Weg ist das Leben im Augenblick, auch dies gilt es regelmäßig zu üben. Ein „Augenblick“ muss immer mit einer Ewigkeit verbunden sein. Diese vertiefte Bedeutung, die uns auch **David Steindl-Rast** nahelegt, habe ich erst vor Kurzem begriffen. Die Ewigkeit kann in der Dankbarkeit für den Augenblick oder im Sinn desselben liegen.

### Seite 89/90

Heute in den späten Jahren meines Lebens übe ich mich auch in diesem meine Erkenntnisse vertiefenden Schreiben darin, die Hoffnung und Zuversicht, dass wir Begleitete sind, nicht mehr zu verlieren. Und versuche immer wieder von Neuem vertrauender und liebevoller im Zusammenklang von innen und außen zu fließen. Vielleicht komme ich dadurch dem „JETZT“ meines großen Lehrers der Dankbarkeit, des **Mönches David Steindl-Rast**, nahe?

### Seite 99

## AUFBRUCH AM RHEIN - AM INNEREN FLUSS DER TRÄUME

*„Wir können uns unsere Beziehung zum tiefsten Daseinsgrund - zu Gott, wenn wir das Wort verwenden wollen - als Erdung des Lebensstromes vorstellen.“*  
(David Steindl-Rast)

### Seite 100

## FLIESSEN ZWISCHEN INNEN UND AUSSEN

Erst jetzt, in den späten Jahren auf meinem Lebensweg zwischen Bewusstem und Unbewusstem, beginne ich zu begreifen, wie bedeutend der Fluss für mich war und noch immer ist. Er steht für mich für das Fließen zwischen innen und außen, zwischen Schönem und Schwierigem, und ermöglicht dadurch ein sinnbezogenes Leben.

Teresa von Avila, C. G. Jung, **David Steindl-Rast** und andere weise Menschen gewannen durch die Erfahrung des Fließens tiefere Erkenntnisse, die ihnen Zugang zum lebendigen Inneren verschafften.

### Seite 111

Mein spiritueller Lehrer, **Bruder David Steindl-Rast**, legt mir dazu eine goldene Regel ans Herz:

STOP - LOOK - GO

INNEHALTEN - SCHAUEN - TUN

### Seite 140

Frau zu werden heißt, dem zu folgen, was uns aus der Tiefe zufließt. Es fragt uns nach einem Lebendigwerden auch von innen und es ins Außen zu tragen, danach, mutig zu sein und weniger den Erwartungen zu folgen.

Die Sinne Horchen, Spüren, Schauen, Riechen und Schmecken sind ein innerer Kompass, **wie David Steindl-Rast im Buch „Die Achtsamkeit des Herzens“ schreibt**. Durch die Sinne wachsen wir nach innen, sie lösen unsere Abhängigkeiten im Außen auf. Unser Wesen entfaltet sich aus dem Sein.

### Seite 175

Erleuchtung ist Lebensfreude aus einem Verbundensein mit einem tiefsten inneren Strom. Sie ist verbunden mit Poesie, Farben und mit allen Sinnen. Gotteserkenntnis kommt aus der Vernunft. Gotteserfahrungen aus dem Erleben einer transzendenten Kraft über die Sinne.

„Horche, lese, spüre, schaue, berühre und lass dich berühren vom Innersten, rieche und entwickle einen Geschmack für das Leben“, **das lehrt uns einer der wenigen Mystiker unserer Zeit, Bruder David Steindl Rast.**

### Seite 202

Der Weg beginnt mit der Unruhe des Herzens, wie **Steindl-Rast** es nennt, einer Sehnsucht nach mehr, nach einem Lebendigsein, einer Erweiterung, nach Vertiefung, einem Mehr-an-Leben, das nur aus einem kreativen Dialog mit dem Unbewussten geschehen kann. Einem Aktivsein als Mensch im Zugehen auf ein vertrauendes Geschehen und Reifen in hellen und dunklen Zeiten. Lassen Sie uns stets danach streben! Und vielleicht ist das Streben selbst schon eine Erfüllung?

### Seite 209

STEINDL-RAST, David: Fülle und Nichts. Die Wiedergeburt christlicher Mystik. Herder Verlag, Freiburg

im Breisgau 2008

STEINDL-RAST, David: Achtsamkeit des Herzens. Herder Verlag, Freiburg i. Br. 2005.