

22. [... WORIN UNSER HERZ RUHE FINDET](#) (03.02.2026)

Wir Menschen werden keinen Frieden finden, solange wir in unserem Leben keinen Sinn finden können. Sinn ist das, worin unser Herz Ruhe findet. Sinn wird gefunden, nicht durch harte Arbeit erworben. Er wird einem immer als reines Geschenk zuteil.

(David Steindl-Rast zum Stichwort „Sinn“ in: [Dankbarkeit: Das Herz allen Betens](#) (2018), 183 [bzw. [Fülle und Nichts](#) (2015), 184])

21. [PUNKT AN DEM WIR ALLE EINS SIND](#) (05.11.2025)

Unsere mystische Erfahrung ist der Punkt, an dem wir alle eins sind. Und gleichzeitig ist sie der Maßstab dafür, was wirklich ist.

(David Steindl-Rast in seinem Beitrag: [Mystik an der Grenze der Bewusstseinsrevolution](#). In: [Die Chance der Menschheit](#) (1988), 169)

20. [DANKBARKEIT GIBT DEM LEBEN FÜLLE](#) (29.03.2025)

Null steht für Nichts, aber jede Zahl können wir durch diese Null zehnfach, hundertfach, tausendfach multiplizieren. So gibt Dankbarkeit dem Leben Fülle, indem sie Nichts hinzufügt. Der volle Kreis ist die leere Null, „0“ bedeutet zugleich Fülle und Leere. „0“ zu verstehen, indem man „0“ wird – darum geht es, wenn wir von Dankbarkeit sprechen.

(David Steindl-Rast zum Stichwort „0“ in: [Dankbarkeit: Das Herz allen Betens](#) (2018), 181f., [bzw. [Fülle und Nichts](#) (2015), 183])

19. [ZUM LETZTEN GEHEIMNIS ZURÜCKKEHREN](#) (04.03.2025)

Bruder Klaus ist Zeit seines Lebens auf der Suche nach dem „einig Wesen“. Er will Erde und Himmel, Welt und Gott miteinander verbinden. Auf dieser Suche stößt er immer wieder auf den dreifaltigen Gott: So begegnet er drei Männern, in der Brunnenvision fließt eine dreifache Quelle, der geheimnisvolle Pilger spricht „drei vollkommene Worte“ aus. Im Ranft findet Bruder Klaus ein Zeichen, in dem er das übersprudelnde Leben des dreifaltigen Gottes dargestellt sieht. Zu einem Besucher sagt er: „Wenn es dich nicht verdrießt, will ich dich auch mein Buch sehen lassen, in dem ich lerne. Und er brachte mir eine gezeichnete Figur, vergleichbar einem Rad mit sechs Speichen“.

Der kleine Punkt in der Mitte ist das Geheimnis Gottes. Der kleine Kreis, der ihn umgibt ist der Himmel, wo Gott und die Heiligen eine große Gemeinschaft bilden. Der Reifen ist die geschaffene Welt und unsere Lebenswirklichkeit.

Nun gehen von diesem geheimnisvollen Punkt drei Personen aus, erfüllen und umgreifen Himmel und Erde und kehren wieder zum letzten Geheimnis zurück – ein immer wiederkehrender Lebensvorgang mit einer ungeheuren Dynamik und unvorstellbaren Lebensfülle, ein Hinausströmen und Zurückfluten der Liebe.

(David Steindl-Rast zitiert Pater Josef Banz, den ehemaligen Leiter der Wallfahrt in Ranft, in seinem Beitrag: [Kann ich heute noch so beten wie Bruder Klaus?](#) In: [Niklaus von Flüe](#): Engel des Friedens auf Erden (2016), 120f.)

18. [UNSERE MYSTISCHEN MOMENTE ZULASSEN](#) (17.02.2025)

Wenn wir darunter eine Erfahrung des Einsseins mit der Höchsten Wirklichkeit verstehen, dann haben wir eine brauchbare Arbeitsdefinition von mystischer Erfahrung. Wir tun gut daran, wenn wir den Terminus „Gott“ nicht mit einbeziehen. Nicht alle Menschen fühlen sich wohl dabei, die Höchste Wirklichkeit „Gott“ zu nennen. Aber gleich welche Terminologie, alle von uns können Momente überwältigender, grenzenloser Zugehörigkeit, Augenblicke universellen Eins-seins erfahren. Das sind unsere eigenen mystischen Momente.

(David Steindl-Rast zum Stichwort „Mystische Erfahrung“ in: [Dankbarkeit: Das Herz allen Betens](#) (2018), 180, [bzw. [Fülle und Nichts](#) (2015), 181])

17. [WANN WENN NICHT JETZT?](#) (04.01.2025)

Jeder Boden ist heiliger Boden, denn jeder Ort kann Stätte der Begegnung werden, der Begegnung mit göttlicher Gegenwart. Sobald wir die Schuhe des Daran-Gewöhnt-Seins ausziehen und zum Leben erwachen, erkennen wir: Wenn nicht hier, wo sonst? Wann, wenn nicht jetzt? Jetzt, hier oder nie und nirgends stehen wir vor der letzten Wirklichkeit.

(David Steindl-Rast in: [Die Achtsamkeit des Herzens](#): Die Umwelt als Guru (2021), 28; siehe auch: [Sakramentales Leben](#))

16. [ALLEIN EINE KERZE ANZUZÜNDEN](#) (05.04.2024)

Allein eine Kerze anzuzünden ist eines meiner liebsten Gebete. Ich meine damit nicht das Lesen von Gebeten bei Kerzenlicht. Die Kerze anzuzünden ist das Gebet. Da gibt es den Klang des aufflammenden Streichholzes, den Geruch des Qualms, nachdem man es ausgeblasen hat, die Art und Weise, in der die Flamme aufleuchtet und dann absinkt, beinahe ausgeht, bis ein Tropfen schmelzenden Wachses ihr die Kraft gibt, zu ihrer richtigen Größe heranzuwachsen und gleichmäßig zu leuchten. All dies und die Dunkelheit um meinen kleinen Lichtkreis ist Gebet.

(David Steindl-Rast in: [Dankbarkeit: Das Herz allen Betens](#) (2018), 55f., [bzw. [Fülle und Nichts](#) (2015), 53f.])

15. [EINIGENDE WAHRHEIT](#) (04.01.2024)

Wahrheiten neigen dazu,

uns zu trennen,

aber die Wahrheit,

die uns trägt, einigt.

(David Steindl-Rast zum Stichwort „Wahrheit“ in: [Dankbarkeit: Das Herz allen Betens](#) (2018), 188, [bzw. [Fülle und Nichts](#) (2015), 189])

14. [AUS DER FÜLLE DES LEBENS SCHÖPFEN](#) (05.04.2024)

*Geben und Nehmen,
Spiel und Arbeit,
Schau und Tat,
halten sich in der Muße
tänzerisch die Waage.
In dem Maß,
in dem wir in unserem Leben
Muße verwirklichen,
schöpfen wir
aus der Fülle des Lebens.*

(David Steindl-Rast in seinem Beitrag [Muße](#). In: [Das Inspirationsbuch 2007](#) (2006), 181)

13. [TIEFSTE SEHNSUCHT DES MENSCHLICHEN HERZENS](#) (01.04.2023)

Wer immer der tiefsten Sehnsucht des menschlichen Herzens folgt, ist „auf dem Weg“.

Es spielt keine große Rolle, welchen Namen wir jenem Weg geben. ...Was zählt, ist das Gehen.

(David Steindl-Rast zum Stichwort „Weg“ in: [Dankbarkeit: Das Herz allen Betens](#) (2018), 188, [bzw. [Fülle und Nichts](#) (2015), 189f.])

12. [KERN DES SEINS](#) (08.02.2023)

Das Herz steht für jenen Kern des Seins, wo lange vor der Entfremdung ursprüngliche Zusammengehörigkeit herrschte.

(David Steindl-Rast in: [Dankbarkeit: Das Herz allen Betens](#) (2018), 33, [bzw. [Fülle und Nichts](#) (2015), 31])

11. [NUR EIN TROPFEN DER FÜLLE](#) (05.02.2023)

Die Leere der Stille ist unerschöpflich reich; alle Worte dieser Welt sind nur ein Tropfen ihrer Fülle.

(David Steindl-Rast zum Stichwort „Stille“ in: [Dankbarkeit: Das Herz allen Betens](#) (2018), 184, [bzw. [Fülle und Nichts](#) (2015), 185])

10. [DAS GIPFELERLEBNIS IM TAL DES ALLTAGS VERWIRKLICHEN](#) (12.01.2021)

Jede Religion entspringt einem Gipfelerlebnis. Dies gilt für ihr innerstes Wesen, aber auch für ihre Entstehung und Entfaltung in der Geschichte. Lehre, Ethik und Ritual, drei Säulen jeder religiösen Tradition, lassen sich auf das mystische Erlebnis zurückführen. Die Lehre ist letztlich der Versuch, seinen Inhalt verstandesmäßig zu deuten; die Ethik gibt Anweisungen, wie die beglückende Allzugehörigkeit, die wir auf dem Gipfel erleben, auch im Tal des Alltags willig verwirklicht werden kann; im Ritual feiert die Religion den Gefühlsgehalt mystischer Erfahrung und erreicht ihn sogar in ihren geglücktesten Formen. In Gemüt, Willen und Verstand, entfaltet sich also die Mystik geistig und leiblich in jeder Religion – will sich zumindest so verwirklichen.

(David Steindl-Rast in seinem [Vorwort](#) zu Abraham H. Maslow: [Jeder Mensch ist ein Mystiker](#) (2014), 10)

9. [DAS HERZ IST KEIN EINSAMER ORT](#) (09.01.2021)

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

(David Steindl-Rast in: [Dankbarkeit: Das Herz allen Betens](#) (2018), 33, [bzw. [Fülle und Nichts](#) (2015), 31])

8. [DIE BERGPREDIGT BUDDHAS ERFOLGT WORTLOS](#) (02.08.2020)

Die „Bergpredigt Buddhas,“ die Blumenpredigt, verläuft wortlos: Schweigend hält Buddha eine weiße Blume hoch. Nur einer seiner Jünger versteht den Meister: Mahakasyapa lächelt schweigend. In diesem Augenblick, heißt es, wird er zum Nachfolger Buddhas. Die Tradition, die eben im Schweigen besteht, wird ihm übertragen.

(David Steindl-Rast in: [Meine wichtigste Erfahrung in der Begegnung mit anderen Religionen](#), erschienen in [Pfarrblatt Dompfarre St. Stephan Nr. 2](#), Herbst 2018)

7. [JEDER MENSCH IST EINE BESONDERE ART MYSTIKER](#) (28.12.2019)

Alle von uns können Momente überwältigender, grenzenloser Zugehörigkeit, Augenblicke universellen Eins-Seins erfahren. Das sind unsere eigenen mystischen Momente.

Die Männer und Frauen, die wir Mystiker nennen, unterscheiden sich vom Rest von uns lediglich dadurch, dass sie jenen Erfahrungen den Raum geben, der ihnen in unser aller Leben zusteht. Was zählt, ist nicht die Häufigkeit oder Intensität mystischer Erfahrungen, sondern der Einfluss, den wir ihnen auf unser Leben einräumen. Indem wir unsere mystischen Momente mit allem, was sie bieten und verlangen, zulassen, werden wir die Mystiker, die wir sein sollen.

Schließlich ist der Mystiker keine besondere Art Mensch, sondern jeder Mensch eine besondere Art Mystiker.

(David Steindl-Rast zum Stichwort „Mystische Erfahrung“ in: [Dankbarkeit: Das Herz allen Betens](#) (2018), 180f., [bzw. [Fülle und Nichts](#) (2015), 181f.])

6. [IM HERZEN DIESER KIRCHE IST DAS MYSTISCHE ELEMENT...](#)(18.12.2019)

*Im Herzen dieser Kirche ist das mystische Element,
das sie am Leben hält, das Erbe Jesu.
Zu diesem mystischen Kern
immer wieder vorzudringen –
das ist die letzte Grenzerfahrung der christlichen Mystik.*

(David Steindl-Rast, erschienen in seinem Beitrag: [Mystik an der Grenze der Bewusstseinsrevolution](#). In: [Die Chance der Menschheit](#) (1988), 194)

4. [DEN MUT DES HERZENS MOBILISIEREN](#) (27.05.2019)

Mobilisiere den Mut deines Herzens, wie es die wahrhaft Erwachten tun.

Sage heute ein Wort, das einer ängstlichen Person Mut gibt.

Wende dich aus der Stille deines Herzens nach aussen, halte jemandes Hand und verbreite Ruhe.

Blicke einem Fremden in die Augen, und erkenne, dass es keine Fremden gibt.

Schenke heute jemandem ein unerwartetes Lächeln, und trage so deinen Teil zum Frieden auf Erden bei.

(David Steindl-Rast in seinem Beitrag: [Danke für jede Gelegenheit](#). In: [Wofür soll ich dankbar sein?](#) (2012), 133f.; siehe auch in [Fünf Schritte, um Dankbarkeit zu leben](#))

3. [DAS HERZ IST KEIN EINSAMER ORT](#) (24.08.2017)

Im Innersten unseres Herzens finden wir uns in einem Bereich, in dem wir nicht nur auf das Innigste mit uns selbst, sondern ebenso mit anderen vereint sind, mit allen anderen. Das Herz ist kein einsamer Ort.

(David Steindl-Rast in: [Dankbarkeit: Das Herz allen Betens](#) (2018), 33, [bzw. [Fülle und Nichts](#) (2015), 31])

2. [BAND DER FREUNDSCHAFT](#) (27.12.2013)

Ein entscheidender Schlüssel zum Weltfrieden ist zweifellos die Dankbarkeit! Wenn wir mehr dankbar wären für den Beitrag jedes Einzelnen in der Welt, würde sich unsere Einstellung völlig ändern. Wir kämen gar nicht erst in Versuchung, Krieg führen zu wollen, wir hätten überhaupt keine Zeit mehr für den Krieg, weil wir so beschäftigt damit wären, das Band der Freundschaft zwischen uns zu pflegen.

(David Steindl-Rast, in:)

1. [STATT LIEBE ZUR MACHT. MACHT DER LIEBE](#) (02.12.2011)

Die Mystiker sehen ganz klar, dass wir alle zusammengehören – Menschen, Tiere, alle Lebewesen, der ganze Kosmos. Trennung ist nur Illusion, doch sie ist eine gefährliche Illusion. Der Mystiker lebt in der Gegenwart, im Jetzt und damit in der Verbundenheit mit allen und allem. Mystiker sind Revolutionäre, weil sie durch Wort und Beispiel andere Menschen dazu ermächtigen, der Liebe zur Macht mit der Macht der Liebe entgegenzutreten. Darum sind sie den Herrschaftssystemen in Religion und Politik, welche die Menschen entmachten, ein Dorn im Auge.

(David Steindl-Rast in: [Spiritualität und Weltverantwortung](#). Gespräch mit Christa Spannbaier. Erschienen in der Zeitschrift Visionen, Mai 2009,11)