

Bibliothek  *David Steindl-Rast OSB*

„Zenediktiner“ rät zu „stop – look – go!“

David Steindl-Rast (96) vereint in sich Zenmeister und Benediktinermönch

Kinder in den USA lernen die Merkhilfe „stop – look – go“, bevor sie eine Straße überqueren. Innehalten – rechts und links schauen – und dann handeln. „Wir halten selten inne, sondern laufen wie Schlafwandler an den Gelegenheiten vorbei. Meist ist, was uns geboten wird, die Gelegenheit, uns einfach zu freuen, an dem, was dieser Augenblick bringt“, sagt Steindl-Rast.

Die entscheidende Einsicht sei, dass uns in jedem Augenblick etwas geschenkt werde, was wir uns unter keinen Umständen selber erwerben, kaufen, eintauschen oder sonst irgendwie verdienen können. „Und das ist das JETZT – dieser gegebene Augenblick mit all den Gelegenheiten, die er uns bietet“, sagt der spirituelle Lehrer, der viele Bücher geschrieben hat und lange international aufgetreten ist. „Der Augenblick ist die Gelegenheit, achtsam zu sein auf das, was auf mich zukommt, was mich anspricht; auf die Gelegenheit eben, nicht auf meine Wünsche und Bewertungen, sondern auf die Gelegenheit, die das Leben mir bietet. Und nicht nur auf meine Gefühle, sondern auch auf alles, was diese Gefühle auslöst, und dadurch auch auf die Gefühle aller anderen.“

Was Achtsamkeit bedeutet

Leider aber habe sich in den vergangenen zwei Jahrzehnten, in denen die Achtsamkeit ins allgemeine Bewusstsein getreten sei, eine gewisse Verschiebung ergeben, wie sie verstanden werde. „Es hat sich ein bisschen auf das Ich verschoben, es wurde egoistisch. Ich lasse mich ein, ein auf meine Wünsche, ich merke auf, ich bin aufmerksam auf meine Eindrücke, wie fühle ich mich? Das wird sehr betont“, sagt Steindl-Rast. „Und wir sehen plötzlich, dass eine andere Dimension, jene, die zum Ganzen dazugehört, vernachlässigt wird.“

Er habe dies in einem Dialog mit dem Dalai Lama zur Sprache gebracht, berichtet der Mönch, der in der benediktinischen Gemeinschaft des Europaklosters Gut Aich in St. Gilgen lebt. „Und auch der Dalai Lama findet, dass diese Achtsamkeit im egoistischen Sinne missverstanden wird.“

Achtsame spirituelle Praxis richte ihre Aufmerksamkeit hingegen auf die Dankbarkeit, ist Steindl-Rast überzeugt. Auf der Website dankbar-leben.org erläutert er das Wesen der Dankbarkeit: „Es ist das Gewahrsein der Einzigartigkeit eines jeden gegebenen Moments.“ Wobei Dankbarkeit verstanden wird als Haltung einer dialogischen Achtsamkeit. Damit sei gemeint,



Jeder Augenblick ist ein Geschenk.

dass „wir diese Achtsamkeit interaktiv in Beziehung zu unseren Mitmenschen leben. Herz spricht zu Herz.“

Was Dankbarkeit auslöst

Nebeneffekt: Dankbarkeit macht schöpferisch. Steindl-Rast: „Wenn wir erst einmal wach werden für die unzähligen Gelegenheiten, uns zu freuen, die wir zuvor freudlos als gegeben hinnahmen, dann vielfältigt sich sofort unsere Lebensfreude. Es geschieht aber noch etwas Weiteres: Wir kommen in Übung und lernen, jede gegebene Gelegenheit beim Schopf zu packen – das macht uns schöpferisch.“ Gut, denn der Bedarf an Ideen für die Zukunft der Menschheit steigt mit jedem Tag. „Wir leben in einer Zeit, in der viele von den Menschen, die in den verschiedenen Bereichen die größten und tiefsten Einsichten haben, sehen, dass es so nicht weitergeht“, konstatiert der 96-Jährige.

„Unsere Zivilisation zerstört sich selbst. Sie war von Anfang an eine Ego-Zivilisation, gekennzeichnet von Angst, Gewalttätigkeit, Wettbewerb, Konkurrenzkampf, Unterdrückung, Ausbeutung und Gier. Sie war lebensfeindlich und widernatürlich. Und dieser Ausdruck ‚widernatürlich‘ zeigt uns schon, wo wir die Rettung finden können“, sagt Steindl-Rast: „Wir wollen ja nicht einfach aufgeben. Ja, jetzt bricht vieles zusammen, aber wir – jede und jeder zusammen – müssen unser Bestes tun, um einen Übergang zu finden, um das Beste hinüberzuretten. Und dabei müssen wir uns von der Natur leiten lassen.“

David Steindl-Rast:
„Orientierung finden – Schlüsselworte für ein erfülltes Leben“, Tyrolia Verlag, 168 S., 19,95 Euro



„Wir müssen uns von der Natur leiten lassen“, sagt Steindl-Rast. Fotos: Diego Orziz Mugica