

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

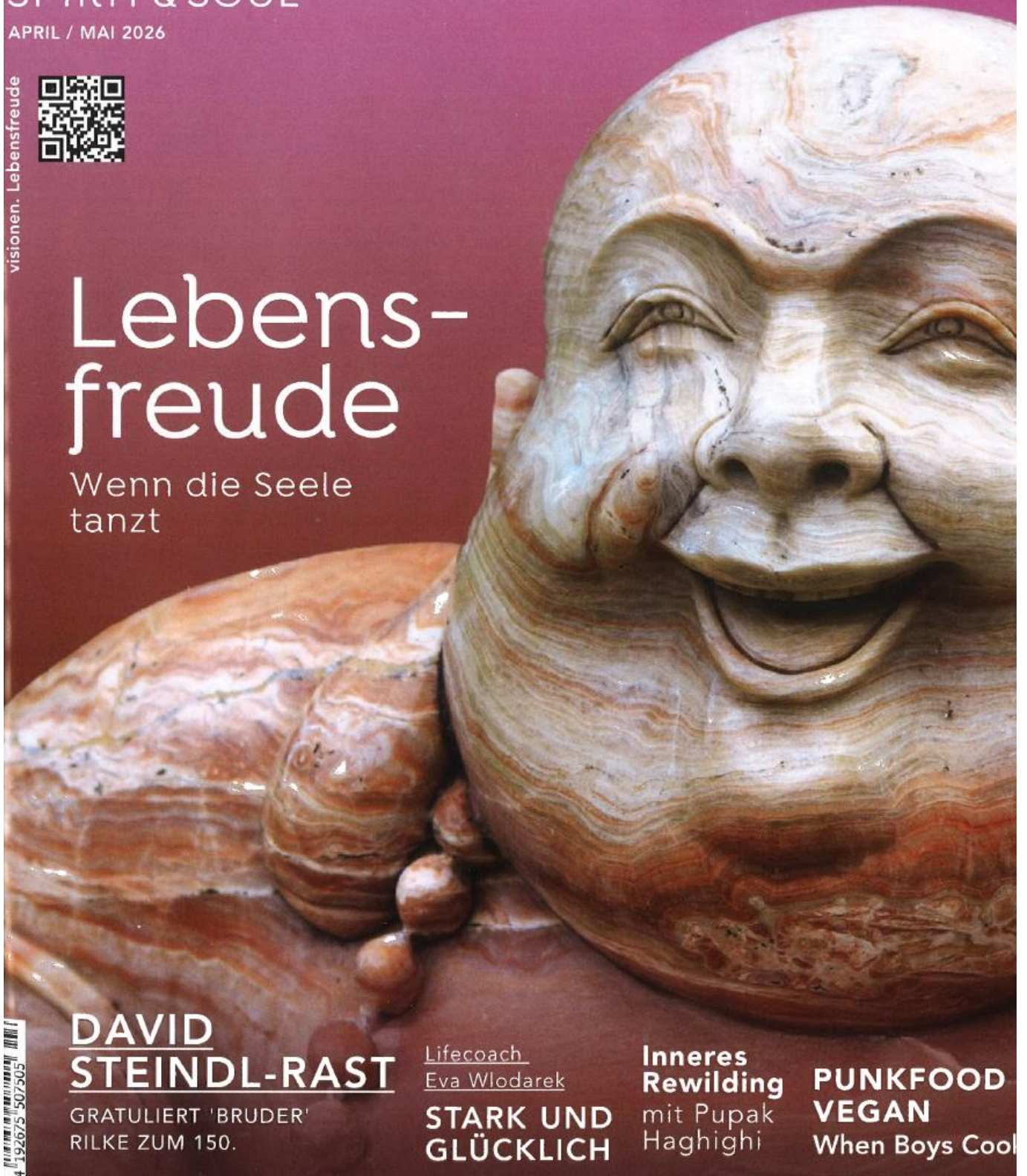
APRIL / MAI 2026

visionen. Lebensfreude



Lebens- freude

Wenn die Seele
tanzt



4 192675 507505

**DAVID
STEINDL-RAST**

GRATULIERT 'BRUDER'
RILKE ZUM 150.

Lifecoach
Eva Wlodarek

**STARK UND
GLÜCKLICH**

**Inneres
Rewilding**
mit Pupak
Haghighi

**PUNKFOOD
VEGAN**
When Boys Cool

LEBEN WILL FRIEDEN – BRUDER DAVID ZUM 100. GEBURTSTAG

David Steindl-Rast ist einer der wichtigsten spirituellen Wegweiser unserer Zeit. Sein langes Leben lang engagiert er sich für eine tiefe Verbundenheit des Menschen mit sich selbst und mit jedem Lebendigen. Bruder David praktizierte mit Zen-Mönchen in Kalifornien und liberalen chassidischen Rabbis. Er vertritt eine Spiritualität, in der alle Religionen und ihre Praktizierenden gleichberechtigt sind.

Hinhorchen, einfühlen, dankbar sein – für den benediktinischen Mönch führt Leben uns in unsere *stille Mitte* – indem wir uns anvertrauen. VISIONEN gratuliert Bruder David zum 100. Geburtstag am 12. Juli und dankt ihm von Herzen für seine folgenden Antworten.

Bruder David, wie ist es, so alt zu sein?

Körperlich: beschwerlich; geistig: man weiß, dass man die Zeit gut nützen muss.

Was beschäftigt, was bewegt Sie alltäglich?

Jeder Tag ist ein überraschendes Geschenk. Ich suche nach Gelegenheiten, jemandem Freude zu machen. Das schreckliche Leid unserer Welt geht mir zu Herzen. Ich suche nach Gelegenheiten, es zu lindern: Ich arbeite noch an Büchern – derzeit eines mit Antworten auf oft gestellte Glaubensfragen.

Sind Sie gut versorgt?

Es macht mich zutiefst dankbar, dass meine Brüder – jeder einzelne und alle gemeinsam – mich mit so viel Liebe versorgen.

Schlafen Sie gut?

Meistens. Das ist ein großes Geschenk.

Was werden Sie an Ihrem Geburtstag tun?

Wenn ich meinen 100. Geburtstag erlebe, so hoffe ich, diesen Tag gemeinsam mit den mir am nächsten Stehenden als ‚Fest der Dankbarkeit‘ zu feiern. Ich hoffe, es gelingt mir, auch nicht so Nahestehende, die sich mit mir freuen wollen, einzubeziehen, ohne mich zu sehr zu erschöpfen.

Lese ich Ihr lebensfreudiges Rilke-Buch *HerzWerk*, dann frage ich mich: Wie geht das zusammen mit unserem *MenschenWerk*, das alltäglich auf uns niedergeht und mich bestürzt und verzweifeln lässt?

Es ist ein großes Geschenk des Lebens, dass auch in den dunkelsten Zeiten uns immer wieder Menschen geschenkt werden, die uns wie Leuchttürme den Weg weisen. Unter diesen Wegweisern ist Rainer Maria Rilke ein ganz großer.

Wie finden Sie zum „Rühmen“ des Dichters Rilke?

Gesang ist Dasein, sagt Rilke. *Gesang* und *Rühmung* sind dabei für ihn das gleiche. Im Dasein besteht also schon das *Rühmen*. Das bloße Dasein von Dingen und Lebewesen, von uns selber und von allem, was es gibt, rühmt das Sein. Da braucht es kein zusätzliches Rühmen.



Wir können auf all das Rühmen rund um uns achten und in den Ruhm einstimmen. Das ist erfülltes Leben. Es tröstet. Es soll weder ablenken vom Leid der Welt, noch will es das Unheil beschönigen, aber es nimmt all das ernst, was trotzdem rühmendwert bleibt.

Wie kann ich ein so Rühmender werden und bleiben angesichts des Elends in unserer Welt?

Das Elend der Welt nicht vergessen und alles tun, was man kann, es zu lindern. Zugleich aber wach sein für das Dasein auf einer tieferen Ebene, auf der das Dasein trotzdem immer noch rühmlich erstrahlt. Nur mit dem Herzen sehen wir diese strahlende Tiefe.

Das Herz – unser Innerstes – hat spontan Erbarmen mit allen, auf die ein schreckliches Schicksal einhämmert; es ist aber zugleich hellseherisch für alles dennoch Rühmliche und hat den Mut, es zu preisen. Darum sagt Rilke:

*Zwischen den Hämmern besteht
unser Herz, wie die Zunge
zwischen den Zähnen, die doch,
dennoch, die preisende bleibt.*
– 9. Duineser Elegie

Wie finde ich in die Stille, in die Liebe, in das tiefe Hinhorchen, die Sie mit Rilke beschreiben – in unserer lärmenden und hektischen und ablenkenden Welt?

Das tiefe Hinschauen – mit einem Blick, der bis zum innersten Sein, dem *Rühmendwerten*, durchdringt – das will geübt werden. Dabei kommen wir uns selber manchmal lächerlich vor, angesteckt wie wir sind von der Oberflächlichkeit unserer Umwelt. Versuchen wir, einmal das unschuldige nackte Dasein einer Zahnbürste auf uns einwirken zu lassen. Wir werden uns zunächst vielleicht verrückt vorkommen, und doch kann das ein tief berührendes Erlebnis werden.

Wir können auch mit einem geschätzteren Ding anfangen, etwa mit einem Schmuckstück oder mit dem vom Großvater geerbten Lehnstuhl. Da wird es aber schwieriger, uns ganz auf das Sein des Angeschauten zu konzentrieren und nicht auf unsere Gefühle beim Anschauen. Rilkes Ding-Gedichte haben keine Handlung. Der Dichter und seine Gefühle werden nicht erwähnt. Der Blick liegt ganz auf dem Gegenstand. Dieser spricht, nicht der Dichter.

Rilke schreibt einmal an seine Frau Clara: *Die Dinge sind nicht stumm, man muss nur hören lernen.*

Wie verkrachte und verwandle ich Sorgen und Ängste, die in mir aufsteigen – wie finde und pflege ich meine „stille Mitte“?

Das tiefe Hinschauen und Hinhorchen, von dem hier die Rede ist, kommt spontan aus unserer „Mitte“. Es macht uns spontan still, so oft wir es üben.

Wie erleben Sie die zunehmend aggressive und rücksichtslose Situation unserer Lebenswelt?

Wir sind im Begriff, den Ast abzusägen, auf dem wir sitzen. Dazu passen Rilkes Verse:

*Wir, gerecht nur, wo wir dennoch preisen,
weil wir, ach, der Ast sind und das Eisen
und das Süße reifender Gefahr.*
– Sonette an Orpheus, 2:22

Was können wir Menschen für einen Frieden auf Erden tun – was lassen?

Frieden finden und Sinn finden sind untrennbar eins. Wir finden Sinn und Frieden, indem wir – einzeln und als Gesellschaft – hinhorchen aufs innerste Geheimnis des Seins, das Augenblick für Augenblick etwas von uns fordert, das zum Heil aller führt. Wer das erkannt hat, wird mit diesem Hinhorchen anfangen, bis die ganze Gesellschaft sich verändert.

Praktisch heißt das zunächst: Zeiten der Stille in den Tagesplan einbauen. Wann und wie lange, das hängt ganz von den persönlichen Umständen und Bedürfnissen ab. Fünf Minuten sind besser als nichts. Auch wie man die stille Zeit verbringt, steht nicht fest. Persönliches Experimentieren hilft. Ziel ist: einfach gegenwärtig sein – die Gedanken kommen und gehen lassen und sie nicht beachten. Wenn wir einfach so da sind wie die Dinge, dann *rühmen* wir.

Beim Fußfassen auf dieser Seinsebene finden Suchende oft den Dreischritt *stop! – look! – go!* hilfreich. Das bedeutet: so oft ich daran denke, innehalten und bei diesem *stop!* – wenige Sekunden lang still werden. Dann *look!* – hinschauen und hinhorchen auf das, was das Leben in diesem Augenblick von uns will (vielleicht ein versöhnliches Wort oder ein ermutigendes Lächeln) – dann *go!* – es sofort tun.

Wir dürfen vertrauen, dass das Leben uns auf diese Weise immer wieder zeigt, was zum Frieden führt, denn das Leben will Frieden.

Was stärkt Ihr Vertrauen, Ihre Freude am Leben – ganz praktisch?

Ganz praktisch: Lebensvertrauen bewährt sich. Wir können uns darauf verlassen: Das Leben führt uns, wenn wir nur hinzuhören. Das immer wieder zu erleben, schenkt uns große Freude am Leben.

fs

+ MEINE LIEBEN,

IN DIESER ÖSTERLICHEN ZEIT DES JAHRES 2025 SCHEINT DER FRÜHLING STRAHLENDER DENN JE, VIELLEICHT GERADE DESWEGEN, WEIL DIE GEWITTERWOLKEN UNSERER ZEIT SO SCHWER UND DUNKEL DARÜBER LASTEN.

IMMER WIEDER WERDE ICH GEFRAGT: „WAS KÖNNEN WIR IN DIESER LAGE TUN?“

WAS ICH SELBER VERSUCHE IST ZWEIERLEI: DIE FREUDE AN ALLEM FRISCH GRÜNENDEN IN NATUR UND GESELLSCHAFT DANKBAR AUSKOSTEN; UND SELBER ZUM AUFSPRIESSENDEN NEUBEGINN BEITRAGEN, WO IMMER SICH GELEGENHEIT DAZU BIETET – SIE BIETET SICH JA, WO WIR NUR HINSCHAUEN, WENN WIR NUR WACH UM UNS BLICKEN.

EIN BEISPIEL: ÜBERLEBENSNOTWENDIGES VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN FÜR DIE UMWELT IST IM AUFSPRIESSEN. DARÜBER DÜRFEN WIR UNS FREUEN.

UND WIR KÖNNEN ES STÄRKEN – ALLEIN SCHON DADURCH, DASS WIR ELEKTRISCHES LICHT ABDREHEN, WO ES NICHT GEBRAUCHT WIRD. TUN WIR DAS? EHRlich?

SCHON ETWAS SO GANZ EINFACHES KANN UNS HELFEN, NICHT ZU SCHLAFWANDLERN ZU WERDEN.

AM AUFWACHEN HÄNGT VIEL: WAS DEN SCHANDTATEN EINIGER WENIGER IN DIE HÄNDE SPIELT, IST DIE SCHÄNDLICHE VERSCHLAFENHEIT DER VIELEN.

MEIN ÖSTERLICHER BIBELTEXT FÜR 2025 IST DIESER:

**„WACH AUF, DER DU SCHLÄFST, UND STEH AUF VON DEN TOTEN!“
(EPH.5:14)**

AUFZUWACHEN ZUR GELEGENHEIT, ZU EINER BESSEREN ZUKUNFT BEIZUTRAGEN, SOLANGE WIR GELEGENHEIT HABEN, DAS BEDEUTET MITTEN IN DER ZEIT „AUFERSTEHUNG VON DEN TOTEN“.

**DIE WÜNSCHT EUCH UND UNS ALLEN,
EUER BRUDER DAVID
OSTERBRIEF 2025**



Bruder Rilke – Jeden Augenblick winkt das Lebendige

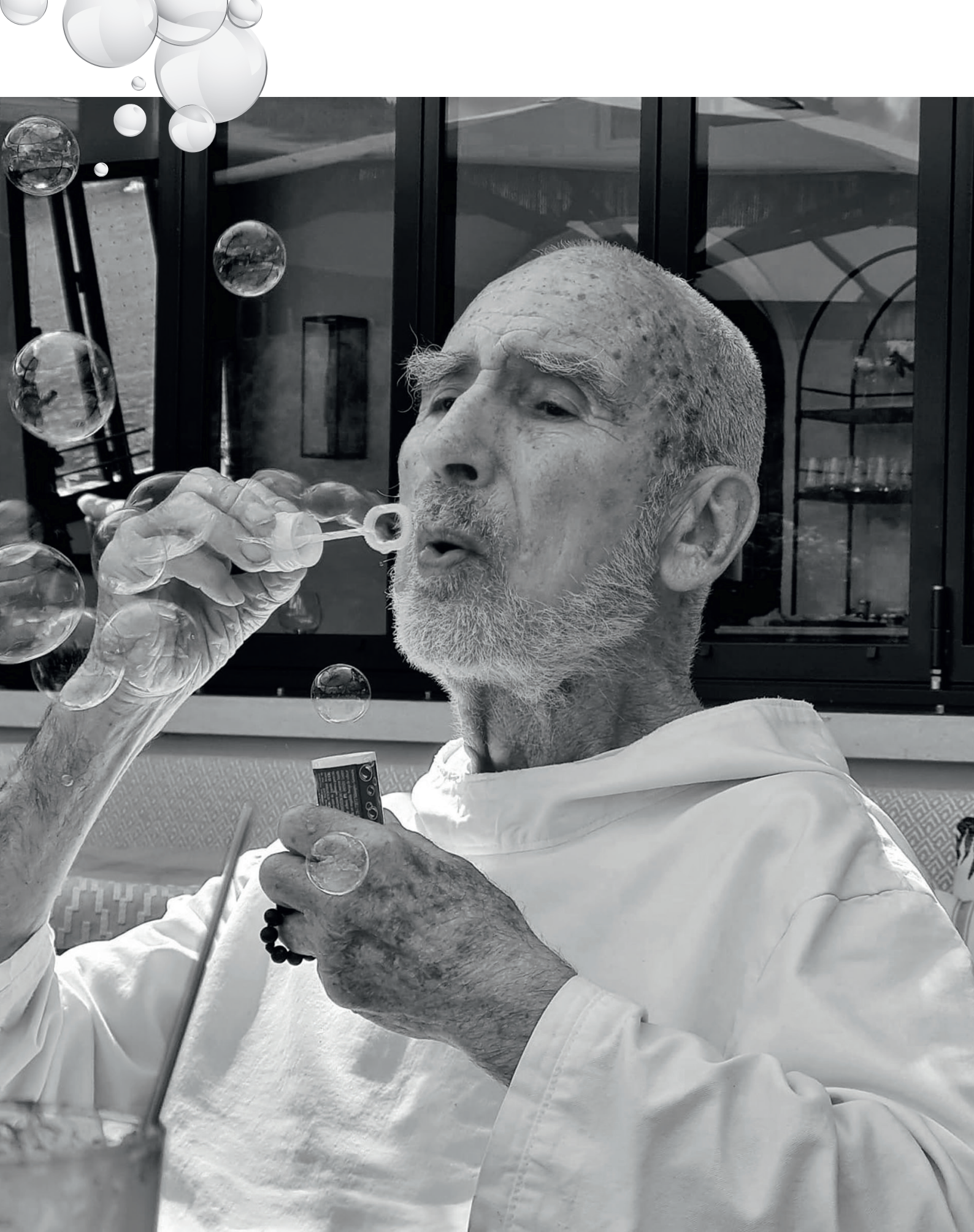
David Steindl-Rast zu
Rainer Maria Rilkes
„Sonette an Orpheus“

Die Mutter schenkte dem 12-Jährigen das *Stundenbuch*. Seither begleitet ihn Rilke wie ein Licht und Leitstern. *Sonette an Orpheus* entstand vier Jahre vor dem Tod des Dichters – für Bruder David „ein Füllhorn seiner schönsten, unvergesslichsten Bilder“.

HerzWerk heißt das neue Buch von Bruder David (mit Alexandra Kreuzeder, Tyrolia 2025). 24 Sonette an Orpheus interpretieren und besprechen die beiden darin. Der spirituelle entdeckt den dichtenden ‚Bruder‘ in leuchtenden Motiven: *Tiere aus Stille und ein Einhorn aus Liebe, tiefes Hinhorchen und eine singende Erde...* Im ‚Kind in uns‘, das lieben und singen kann wie Orpheus, der seine Eurydike aus dem Totenreich befreit – fast. Bruder David öffnet unsere Herzen für ‚Bruder Rilke‘ – jeden Augenblick.

Fotos: ©Diego Ortiz Mugica, © EK Gut Aich





LiebesWerk

**O dieses ist das Tier, das es nicht giebt.
Sie wußtens nicht und habens jeden Falls –
sein Wandeln, seine Haltung, seinen Hals,
bis in des stillen Blickes Licht – geliebt.**

**Zwar war es nicht. Doch weil sie's liebten, 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 lautet Rainer Maria Rilkes *4. Sonett an Orpheus* (II. Buch). Darin entwirft der Dichter ein *Tier, das es nicht giebt*. Für Bruder David Steindl-Rast zeigt sich an dieser poetischen Auferstehung eines *Einhorns*, wie (spirituell) Rilke fühlt und dichtet. Von Liebe ermöglicht, von Möglichkeit genährt, tritt ein reines, weißes Wesen mit einem Stirnhorn vor uns hin.

Für Bruder David ist es nicht der kluge Erwachsene, der so Unmögliches aus Liebe erschafft. Es ist „das Kind in uns“, auch in uns ‚Großen‘ – es *schläft nur bei den Wurzeln*. Rilkes Gedicht weckt dieses Kind mit seinem weiten Blick für eine weite Wirklichkeit, so Bruder David:

„ES WILL JA AUFWACHEN, WEIL UNSERE
KINDHEIT ZU KURZ WAR, UM DAS KIND ZU
WERDEN, DAS WIR EIGENTLICH SIND. AUCH
DAS KIND IN DIR DICHTET UND LIEBT DAS EIN-
HORN.“

Warum steht dieses Einhorn am Anfang von Bruder Davids *HerzWerk*? Weil es zeigt, dass Rilke uns nicht nur mit religiösen Motiven verzaubern will. Wir sollen sie mit ihm erst entfalten, sie weiterdichten, sollen tiefer horchen und dabei ganz still werden. Wir wollen spirituell wachsen, betont Bruder David:

„FÜR TIEFES HINHORCHEN KANN ALLES
MÖGLICHE UND UNMÖGLICHE WIRKLICHKEIT
WERDEN. DANN BEGINNT ES ZU WIRKEN UND
ZEIGT, DASS DIE MÖGLICHKEIT UNGEHEURE
WIRKKRAFT HAT.“

Mystische Sänges und Dichter

**Tiere aus Stille drangen aus dem klaren
gelösten Wald von Lager und Genist;
und da ergab sich, daß sie nicht aus List
und nicht aus Angst in sich so leise waren,
sondern aus Hören.**

Mystiker erleben sich tief ergriffen „vom innersten Geheimnis des Lebens“. Das zu erfahren, braucht eine Haltung, in der Rilke in seinen *Sonetten an Orpheus* immer wieder Tiere auftreten lässt – weil sie so still sein können. Ihr spirituelles Erleben zu begreifen und auszusprechen, ist unmöglich – auf normal vernünftige Weise. Es braucht den Dichter, es braucht den Sänger – es braucht Bruder Davids *HerzWerk*, um dieses spirituelle KunstWerk zu verstehen...

ORPHEUS' SINGEN LEHRTE HORCHEN UND
SCHWEIGEN, „DENN SCHWEIGEN – INNERE
STILLE – IST DIE VORBEDINGUNG WAHREN
HORCHENS, SO WIE HORCHEN DIE VORBEDIN-
GUNG WAHREN HÖRENS IST“, SCHREIBT BRU-
DER DAVID.

Im griechischen Mythos zähmt Orpheus' Gesang die wilden Tiere. Als ein Schlangenbiss ihm seine geliebte Eurydike nimmt, folgt er ihr in die Unterwelt. Sein liebender Gesang ‚zähmt‘ auch *Hades*, den wilden Herrn der Unterwelt. Das Unmögliche geschieht – Hades gibt Eurydike frei – unter einer Bedingung: Orpheus geht zuerst und wendet sich erst zur Geliebten, wenn beide im Sonnenlicht stehen. Aber seine Liebe kann Orpheus nicht bezähmen. Er wendet sich zu früh zu Eurydike und verliert sie für immer.

Angst braucht Vertrauen braucht Hören

Ganz natürlich, wie Kinder, vertrauen wir der Liebe. Aber was ist mit unserer Angst? So viele Erfahrungen verängstigen uns und stören unser Vertrauen. Für Rilke will Angst erhört werden. Ein tiefes Hören empfängt und würdigt die Angst. Vertrauen und Liebe entfalten sich – in aller Schwere. Wie das geht? Eben nicht leicht, schreibt Rilke einem jungen Dichter:



Möge das Leben Ihnen aufgehen, Tür um Tür; mögen Sie in sich die Fähigkeit finden, ihm zu vertrauen, und den Mut, gerade dem Schweren das meiste Vertrauen zu geben. Jungen Menschen möchte ich immer nur dieses eine sagen [es ist fast das Einzige, was ich bis jetzt sicher weiß] – dass wir uns immer an das Schwere halten müssen; das ist unser Teil.

Wir müssen so tief ins Leben hineingehen, dass es auf uns liegt und Last ist: Nicht Lust soll um uns sein, sondern Leben ... Was von uns verlangt wird, ist, dass wir das Schwere lieben und mit dem Schweren umgehen lernen. Im Schweren sind die freundlichen Kräfte, die Hände, die an uns arbeiten.

MITTEN IM SCHWEREN SOLLEN WIR UNSERE FREUDEN HABEN, UNSER GLÜCK, UNSERE TRÄUME; DA, VOR DER TIEFE DIESES HINTERGRUNDS, HEBEN SIE SICH AB, DA SEHEN WIR ERST, WIE SCHÖN SIE SIND. Und nur im Dunkel der Schwere hat unser kostbares Lächeln einen Sinn; da leuchtet es erst mit seinem tiefen, träumenden Licht, und in der Helligkeit, die es für einen Augenblick verbreitet, sehen wir die Wunder und Schätze, von denen wir umgeben sind.

Rühmen macht lebendig

Rühmen, das ists! Ein zum Rühmen Besteller, ging er hervor wie das Erz aus des Steins Schweigen. Sein Herz, o vergängliche Kelter eines den Menschen unendlichen Weins.

Nie versagt ihm die Stimme am Staube, wenn ihn das göttliche Beispiel ergreift. Alles wird Weinberg, alles wird Traube, in seinem fühlenden Süden gereift.

Orpheus' Singen zähmt das Wilde im Lebendigen und lässt seine Lebewesen aufhorchen. Rilkes Dichten lässt das Schwere und die Tiefe des Lebens aufleuchten. Als mit Sprache begabte Menschen können und wollen wir ausdrücken, was uns tief bewegt.

„Bruder Rilke“ lässt Freude am Leben als ein *Rühmen* aus uns hervorsprudeln. Auch für Bruder David ist *Rühmen* „Frucht unserer vollen Lebendigkeit.“ Es befreit uns, aber nicht als...

„BEFREIUNG VON ETWAS, WAS WIR NICHT WOLLEN, SONDERN ALS BEFREIUNG FÜR ETWAS, WAS WIR WOLLEN: FÜR EIN LEBEN DER RÜHMUNG, FÜR EIN LEBEN IN DANKBARKEIT, FÜR EIN LEBEN IN FÜLLE, NACH DEM WIR UNS SEHNEN.“



Fröhliche Erde

Frühling ist wiedergekommen. Die Erde ist wie ein Kind, das Gedichte weiß; viele, o viele ... Für die Beschwerde langen Lernens bekommt sie den Preis.

Streng war ihr Lehrer. Wir mochten das Weiße an dem Barte des alten Manns. Nun, wie das Grüne, das Blaue heiße, dürfen wir fragen: sie kanns, sie kanns!

Erde, die frei hat, du glückliche, spiele nun mit den Kindern. Wir wollen dich fangen, fröhliche Erde. Dem Frohsten gelingt's.

O, was der Lehrer sie lehrte, das Viele, und was gedruckt steht in Wurzeln und langen schwierigen Stämmen: sie singts, sie singts!

Zu diesem Frühlingslied (*21. Sonett, I. Buch*) haben singende Klosterkinder im spanischen Ronda den Dichter inspiriert. Man soll sich beim (Vor-)Lesen vom Tanztakt tragen lassen, also innerlich mittanzen. Am Ende spielt und singt die ganze Erde mit den Kindern. Bruder David erinnert die Szene an Eichendorffs berühmten Vierzeiler:

Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.

Im Fragen der Kinder erklingt für ihn das Zauberwort, das die Welt singen lässt: „UND VIELLEICHT IST ES GAR KEIN GESPROCHENES WORT, SONDERN EINE INNERE HALTUNG – EIN STILL FRA-GENDES HINHORCHEN AUF DAS, WAS UNSER GEGENÜBER, SEI ES EIN DING, EIN MENSCH ODER EINE BEGEBENHEIT, UNS SAGEN WILL.“

Sich-öffnendes Herz

Es liegt an uns, in unserer Welt, wie bescheiden sie auch sein mag, den großen Entschluss zu fassen, in Rilkes Worten: *diesen: zu sein!* Für Bruder David öffnet sich darin unser Herz und nimmt alle Entbehungen in sich auf. Das Gefühl von Mangel kehrt um „zum dankbaren Bewusstsein unerschöpflicher Lebensfülle“.

Dem erwachten Sein fehlt nichts: „Im bescheidensten Alltag weiß es sich eingebunden in das große Gewebe des Lebens. Beim Geschirrspülen, auf den Bus wartend oder beim Schlangestehen im Supermarkt steht solches Bewusstsein in lebendiger Beziehung zum Ganzen des Seins.“

Aber wie verhalten wir uns bei großem Leiden? Wir schweigen, wir würdigen – wir singen wie Orpheus, der Not, Schmerzen und Enttäuschung einzubeziehen vermag. Wir müssen uns nicht mühen und anstrengen, nichts erreichen, sondern nur offen und bereit sein für jedes Geschenk des Lebens, rät Bruder David.

Wir normale Menschen bemerken und beklagen im Leben lieber den Mangel. Egal, wie viel wir erreichen, es ist nie genug. Immer fehlt etwas, bleibt ungelöst. Aber Erlösung, betont Bruder David, beginnt im Erwachen aus dieser „Mangelmentalität“, im Danken und Rühmen einer „Lebensfülle, die immerfort auf uns zuströmt“.

„IN JEDEM AUGENBLICK GIBT DAS LEBEN UNS EINEN WINK – NICHT MEHR UND NICHT WENIGER –, EINE ANDEUTUNG, WOFÜR ES JETZT ZEIT IST. DIESEM WINK ZU FOLGEN, IST AUCH SCHON DER ANFANG UNSERER ERLÖSUNG VON DER KNECHTSCHAFT DER HAST.“

Blindes Begehren

Aber wie verkraften wir eine Realität, die dem so wenig entspricht? Bruder David schaut und benennt all den Verlust aufgrund maßlosen Strebens nach Gewinn.

„Nichts geht uns schnell genug. Wir kommen ins Schleudern, wir überstürzen uns. Überstürzt sind unsere Entscheidungen und unser ganzes Treiben stürzt krachend zusammen. Dieses Bild passt nicht nur auf einen Börsenkrach, sondern auf das Zusammenbrechen der Vertrauensgesellschaft, auf Friedensbruch durch Terrorismus und Krieg und auf den Zusammenbruch unseres Ökosystems.“

Für Bruder David entweicht unser Begehren unsere Gesellschaft: „NIEMALS ZUVOR HABEN WIR MENSCHEN SO WEITREICHEND DIE EHRFURCHT, DIE VERBINDUNG MIT DEM VERWEILENDEN, DEM BLEIBENDEN VERLOREN.“

Radikales Loslassen

Loslassen ist die Bedingung, um im Sein anzukommen – und im Nicht-Sein als dem *unendlichen Grund deiner innigen Schwingung*, so Rilke, und Bruder David fährt fort: „Nur wenn du dir dieser Tiefe bewusst bleibst, kannst du das Loslassen völlig vollziehen – jetzt und jetzt in jedem Jetzt.“

Unser Besitz ist Verlust. Je kühner, je reiner wir verlieren, je mehr sind wir für Rilke im reinen Sein: Mensch ist der, der grenzenlos verliert, der auch im Tod nicht das Leben verliert, sondern seine Grenzen:

...sowenig die Ruhe ein Abnehmen von Bewegung ist, vielmehr eine unermessliche Steigerung ins größere ... Hingerissen-sein ..., so wenig ist der Tod eine Lebensverminderung oder ein Verlust an Leben.

Nicht-tun - Intelligenz des Lebens

Gelassenheit, ein offenes Herz, der Entschluss zu sein... ja, diese Haltungen klingen wunderbar und erstrebenswert, aber was kann man alltäglich dafür tun? Bruder David empfiehlt die alte daoistische Formel des *Nicht-Tuns*.

„Wie aber kann man das *Nicht-Tun* tun? Der bloße Gedanke erscheint uns auf den ersten Blick als innerer Widerspruch. Widersprüchlich ist aber auch, dass wir uns irgendwie verpflichtet fühlen, ständig einzugreifen, anstatt zu bewundern, wie sich das Leben entfaltet. Und nur dort zu handeln, wo es das offenbar von uns verlangt...
**DU BRAUCHST NUR DEIN TUN-WOLLEN LOSLASSEN!
DAS FÄLLT UNS SCHWERER ALS ALLES ANDERE
TUN.“**

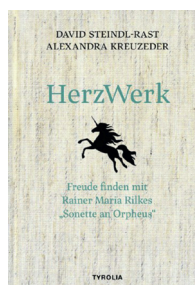
So schwer es fällt – *Nicht-Tun* braucht Loslassen „von Bindungen, von Gewohnheiten, von Vorstellungen im Vertrauen auf die Intelligenz des Lebens“. Eine so lebendige Intelligenz begleitet uns schon im Mutterleib, sie denkt in uns, sie denkt ‚alles‘:

ALS „KOSMISCHE INTELLIGENZ KÖNNTE SIE UNSEREN ZWIESPALT HEILEN UND JENES FRIEDLICHE ZUSAMMENWIRKEN ERMÖGLICHEN, DAS WIR SO DRINGEND BRAUCHEN UND NACH DEM WIR UNS SO SEHR SEHNEN, WÜRDEN WIR SIE NUR WIRKEN LASSEN.“

Bei Orpheus und Rilke ist es wohl eine poetische Intelligenz, die sie mit *Tieren aus Stille*, mit *Einhörnern aus Liebe* verbindet. Sie sind Brüder im Lebendigen, die uns Geschwistern raten:

...unser Dasein so weit, als es irgend geht, an(zu)nehmen;
alles, auch das Unerhörte, muß darin möglich sein. Das ist im Grunde der einzige Mut, den man von uns verlangt: mutig zu sein zu dem Seltsamsten, Wunderlichsten und Unaufklärbarsten, das uns begegnen kann.

fs



David Steindl-Rast /
Alexandra Kreuzeder,

*HerzWerk. Freude finden
mit Rainer Maria Rilkes
„Sonette an Orpheus“,*

Tyrolia 2025

