

Umarmt von der Liebe

Gedichte von Tanis Helliwell



Aus dem Englischen von
Monika Bernegg

NEUE  ERDE

Tanis Helliwell
Umarmt von der Liebe

1. Auflage 2008

Der Titel des englischen Originals lautet »Embraced by Love«.
Übersetzt aus dem Englischen von Monika Bernegg.

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2008
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: Tanis Helliwell
Gestaltung: Janet Rouss

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Times und Nueva

Gesamtherstellung: Fuldaer Verlagsanstalt GmbH, Fulda

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-324-7

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de

Widmung

Dieses Buch ist allen Liebenden gewidmet. Euch allen, die ihr euch ein offenes Herz bewahrt für eure Geliebten, eure Familie und eure Freunde, für das Göttliche und für die Welt.



Inhalt

Poesie

Wahre Poesie fließt aus dem Innersten,
konzentriert, rein, aufrichtig.
Wie ein Pfeil trifft sie ihr Opfer
mitten ins Herz,
versetzt Täuschung und Falschheit den Todesstoß,
bricht auf den Panzer und läßt ein das Licht.

Einführung:

| | |
|---|-----------|
| Liebe | 10 |
| TEIL I: UMARMT VON EROS | 17 |
| Den Grünen Mann umarmen | 18 |
| Die Geliebten feiern, Sich von Liebe nähren | 19 |
| Das Geschenk auspacken | 20 |
| Wiedergewonnenes Frau-Sein | 21 |
| Zu viert | 22 |
| Phase zwei: Entzauberung | 23 |
| Zwei Arten von Nahrung | 24 |
| Ein vergeudetes Herz, Mehr oder weniger? | 25 |
| Schmerz, Gemeinsamkeiten und Unterschiede | 26 |
| Keine Illusionen | 27 |
| Mut | 28 |
| Phase drei: Nicht-Verhaftetsein | 29 |
| Zwischen zwei bekannten Zuständen | 30 |
| Drei Möglichkeiten | 31 |
| Die Wahrheit | 32 |
| Aufs und Abs | 33 |
| Phase vier: Kameradschaft | 34 |
| Dankbarkeit | 35 |
| Zwischen den Laken, Plapperliese | 36 |
| Ein sanfter Mann | 37 |
| Verliebt-Sein und Liebe | 38 |
| TEIL II: UMARMT VON PHILIA | 39 |
| Nie vorher liebten wir auf diese Weise | 40 |
| Zwei Männer | 41 |

| | |
|--|-----------|
| Traumliebhaber | 42 |
| Dunkles Erntedankfest | 43 |
| Während die Sterblichkeit über uns schwebt | 44 |
| Mammisi | 45 |
| An Mutter, Trauer über deine Abwesenheit | 46 |
| Lucie | 47 |
| Sammy | 49 |
| An die Wegweisenden | 50 |
| Ode an die Nussknacker | 51 |
| Ein guter Lehrer | 52 |
| TEIL III: UMARMT VON AGAPE | 53 |
| Goldspäne | 54 |
| Weggefährten | 55 |
| Sich verkleiden, Der Spiegel | 56 |
| Halte deinen Ton | 57 |
| Schwelge in mir, Wiedergeburt | 58 |
| Erwachen vom Erfolg | 59 |
| September-Melancholie | 60 |
| Wahlmöglichkeiten | 61 |
| Genieße den Tag | 62 |
| Ich liebe die Welt | 63 |
| Ein Gebet um Gottes Gnade | 64 |
| Salut an den Tod | 65 |
| Einsicht | 66 |
| Tag der Befreiung, Der Geliebte | 67 |
| Erlauben | 68 |
| Botschaft für den ungläubigen Thomas | 69 |
| Hör auf zu sprechen und hör zu | 70 |
| Spiel mit der Materie | 71 |
| Regenbogen-Staub | 72 |
| Willst du das? | 73 |
| Das letzte Wort | 74 |

| | |
|--|-----------|
| TEIL IV: VIERZEILER | 75 |
| TEIL V: UMARMT VON DER NATUR | 81 |
| Wach auf | 82 |
| Amaryllis, Geburt des Tages | 83 |
| Höchstens zwei Tage, Ode an den Rhabarber | 84 |
| Tapferkeit oder Vertrauen | 85 |
| Vögel, die ich heute geliebt habe | 86 |
| Winterfütterung | 87 |
| Fülle | 88 |
| Der Adler gibt nicht auf, Immer wieder ein Fisch | 89 |
| Die nervöse Hirschkuh | 90 |
| Wenn Zivilisation auf Natur trifft | 91 |
| <i>Danksagung</i> | 92 |
| <i>Über die Autorin</i> | 93 |
| <i>Weitere Bücher, CDs, DVDs</i> | 94 |

Liebe

Liebe ist wohl das wichtigste Gefühl, das wir in unserem Leben erfahren können. Sie motiviert uns, die Besten zu sein, die wir sein können, und die Schlechtesten. Der Erforschung der Liebe sind mehr Bücher, Filme und Lieder gewidmet als irgendeinem anderen Thema. Wir wissen, daß Babys, die gehalten und liebkost werden, gedeihen, und daß Babys, denen Berührung vorenthalten wird, verkümmern und sogar sterben. Auch im Erwachsenenalter geht unsere Suche nach liebevollen Beziehungen weiter, und wenn uns diese fehlen, fühlen wir uns traurig und niedergeschlagen.

Es gibt viele Arten von Liebe, aber die drei wesentlichen, welche von den alten Griechen definiert wurden, sind: *Eros*, *Philia*, und *Agape*. Um den Einfluß der Liebe auf unser Leben besser zu verstehen, ist es hilfreich, diese drei Begriffe genauer zu untersuchen.

Eros

Eros ist die Liebe auf der Ebene des physischen Körpers. Er ist die sexuelle Anziehung, die wir für die eine Person statt für eine andere empfinden. Er heizt unsere Geschlechtsdrüsen und unsere Säfte an und erzeugt einen Hunger, eine Begierde in unserem physischen Körper. Eros hat auch mit Sinnlichkeit zu tun, welche wir in körperlichen Freuden finden können, wie z. B. eine Massage zu genießen, unsere Füße gekraut oder unseren Kopf gestreichelt zu bekommen. Die vielen Arten, sich pflegen zu lassen, Maniküre, Pediküre und selbst das Haarschneiden, sind in unserer Gesellschaft sinnliche Ausdrucksmöglichkeiten für den Eros – und manchmal die einzigen Formen, die uns bleiben, wenn wir keinen Geliebten haben.

Durch die Leidenschaft des Eros bricht die emotionale Stabilität in sich zusammen, was dazu führt, daß unsere Gedanken vom Objekt unserer Begierde beherrscht werden. Es kann

Chaos in unserem Leben entstehen, wenn wir stabile Beziehungen und Arbeitsstellen verlassen, um der neuen Person zu folgen, die wir zu lieben glauben. Diese Phase der erotischen Liebe dauert vielleicht nur drei bis sechs Monate – doch Welch ein Abenteuer erleben wir! Während dieser Zeit projizieren wir auf unsere/n Liebhaber/in all die wünschenswerten Qualitäten, die er oder sie haben sollte und vermeiden sorgfältig, alle Eigenschaften genauer anzuschauen, die außerhalb unseres Wunschbildes liegen.

Eros kommt in vielen Abstufungen daher, von leichter Verliebtheit bis zu leidenschaftlicher Intensität, wo wir das Gefühl haben, wir müßten sterben, wenn der oder die Geliebte unsere Liebe nicht erwidert. Doch mit der Zeit nimmt die erotische Spannung zwischen Liebenden ab, wir wachen auf und erkennen die vorher ignorierten Eigenschaften des geliebten Menschen und fangen an, unsere Beziehung neu einzuschätzen. Fragen über Werte, Lebensstil, Freunde unseres Geliebten tauchen auf, und wir prüfen diese genauer, um zu sehen, ob sie mit unseren zusammenpassen. Wenn das nicht der Fall ist, ist die Beziehung meistens zu Ende, obwohl in manchen Fällen die erotische Komponente sehr stark bleibt und die Beteiligten deshalb in Beziehungen verweilen, welche in anderer Hinsicht nicht gesund sind. Wenn wir jedoch so weit kommen, unseren Liebhaber als einen Freund zu mögen, dann treten wir in die zweite Phase der Liebe ein, welche die Griechen *Philia* nannten.

Philia

Philia ist die Liebe, die wir für unsere Familienmitglieder und für gute Freunde empfinden. Sie ist voller Zuneigung und platonisch. Es ist die Liebe des Herzens, nicht eine geschlechtliche Liebe. Wenn wir an die Liebe denken, die wir unserer Mutter, Schwester, unserem Bruder und sowohl Freunden als auch Freundinnen entgegenbringen, dann verstehen wir Philia. Diese Liebe geht über das Geschlecht, das Alter hinaus; es ist eine

Liebe für jemanden, der Teil unseres Zirkels ist, für jemanden, den wir als einen Menschen lieben, welchen wir kennen und mit dem wir unser persönliches Leben teilen. Diese Liebe kann auch die Liebe für einen Hund, eine Katze oder einen Vogel mit einschließen, welche zu unserer Familie gehören.

Arrangierte Heiraten in östlichen Ländern beginnen sehr oft mit einer Philia-Liebe; die Eltern wählen die Partner aus Familien, welche durch ähnliche Werte und durch Freundschaft verbunden sind. Meistens hatten die Kinder zum Zeitpunkt der Hochzeit weder sexuelle Erfahrungen noch erotische Gefühle für ihren zukünftigen Partner, doch im Laufe der Zeit kann es sein, daß aus Philia erotische Liebe erblüht. Liebe in den westlichen Ländern ist das Gegenteil; hier verlieben sich die Menschen meistens in den Eros und entwickeln im Laufe ihrer Beziehung Philia-Liebe. Interessanterweise scheinen Paare in östlichen Ländern, indem sie Beziehungen auf der Basis von Philia beginnen, genauso viel Erfolg zu haben in Bezug auf eine liebevolle Ehe wie westliche Länder, wo diese Beziehungen auf der Grundlage von erotischer Liebe beginnen. Für lang anhaltende liebevolle Verbindungen scheint auf jeden Fall Philia von Wichtigkeit zu sein.

Agape

Es gibt eine dritte Art von Liebe. Agape ist die Liebe, welche uns und allem Leben von Gott, vom Schöpfer, vom kosmischen Geliebten, von der Großen Mutter und dem Göttlichen unter all seinen Namen entgegengebracht wird. Im Neuen Testament der Bibel wird für die bedingungslose Art und Weise, in der Gott uns liebt, der Begriff Agape verwendet. Wir Menschen können dieser Art Liebe ebenfalls nacheifern, indem wir anderen unsere Liebe schenken. Agape wird durch den buddhistischen Satz definiert: »Liebe alle Wesen so, wie du deine Mutter liebst« oder durch Jesus, wenn er sagt: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«. Auf den ersten Blick mögen diese Sätze verwirrend

erscheinen, da wir gerade gesagt haben, daß für die Liebe zu Familienmitgliedern der Begriff Philia verwendet wird. Jedoch können wir bei näherem Hinsehen erkennen, daß sowohl Buddha als auch Jesus die Bedeutung bedingungsloser Liebe für alle Wesen hervorheben.

Zu Agape gehört weder die heiße Leidenschaft von Eros noch die an Bedingungen geknüpfte Ausschließlichkeit und Begrenzung auf Familie von Philia. Sie ist eine spirituellere Liebe als die anderen beiden und gründet sich auf dem Glauben, daß alle Wesen eins sind. Wenn wir mit Agape lieben, dann töten wir niemanden aus einem anderen Land, mit einer anderen Religion oder einer anderen Lebensweise als der unsrigen. Dann ist uns alles Leben heilig und ein Ausdruck des Geistes in seinen vielen Formen. Es kann sein, daß uns das, was jemand tut, nicht gefällt, aber dennoch lieben wir ihn oder sie. Im Unterschied zu den Vorlieben und der selektiven Herangehensweise, die zu Philia und Eros gehören, hat Agape keine Vorlieben, wen oder was sie liebt. Agape ist altruistisch, weit offen und nicht sentimental.

Agape ist auch bekannt als die Liebe der Seele, sie ist die Liebe des spirituellen Suchers, der Gott liebt und alles auf sich nimmt, was nötig ist, seien es nun dunkle Nächte oder Seligkeit, um sich mit dem Göttlichen zu vereinen. Agape bedeutet Nicht-Verhaftetsein dem Resultat gegenüber; der mit Agape Liebende verpflichtet sich, Liebe zu sein: mit seinem ganzen Wesen im gegenwärtigen Moment, wer auch immer davon betroffen ist und was auch immer gerade geschehen mag.

Eros, Philia und Agape schließen sich nicht gegenseitig aus, und wir können einen Menschen und selbst das Göttliche auf alle drei Arten lieben. In unserer Welt kennen und verstehen wir mehr von Eros und Philia als von Agape. Weil Agape kühler und frei von Präferenzen ist, kann es sein, daß sie nicht immer als Liebe erkannt wird. Lehrer, die uns auf unserem spirituellen Pfad helfen, bedienen sich der Agape-Liebe. Vielleicht wenden

sie sowohl Mitgefühl als auch hartherzig scheinende Liebe in Bezug auf ihre Schüler an, um sie Agape zu lehren, was bedeutet, alle Wesen so zu lieben, wie sie einen Geliebten/eine Geliebte, eine Mutter oder Gott lieben.

Alle drei Formen der Liebe motivieren uns, bessere Menschen zu werden. Durch die erotische Liebe erfahren wir die Höhen der Ekstase und die Tiefen der Sehnsucht und des Schmerzes, damit unsere Herzen aufgebrochen werden und wir zu tieferer Liebe fähig werden. Durch Philia-Liebe erlernen wir Vergebung, Geduld, Toleranz und Ausdauer, indem wir uns verpflichten, jemand anderen auf lange Sicht zu lieben. Durch Agape entwickeln wir unbegrenztes Mitgefühl, Glauben und Vertrauen in alle Arten, auf die das Göttliche durch die Liebe in unserer Welt wirkt.

Natur

Natürlich gibt es noch andere Arten von Liebe als Eros, Philia und Agape; dazu gehört z. B. die Liebe zu Musik, Philosophie und verschiedenen Kulturen. Poesie ist in hohem Maße persönlich und individuell, und diese Gedicht-Zusammenstellung *Umarmt von der Liebe* gibt wieder, auf welche unterschiedliche Weise ich liebe und geliebt habe. Deshalb schließe ich in diese Sammlung noch eine andere Form der Liebe mit ein, nämlich die Liebe zur Natur.

Die Natur ist eine Widerspiegelung des Göttlichen, und die Liebe zu Tieren, Vögeln, Bäumen und allen Wesen der Erde ist eine andere Art und Weise, den Geist, das Göttliche zu lieben. Meine persönliche Reise ist geprägt von einer sich stetig vertiefenden Verpflichtung dem Geiste gegenüber und der Liebe, die alles Leben erschafft und erhält. Als Kind brachte ich diese Liebe der Natur entgegen und war selig, wenn ich Sonnenauf- und -untergänge, den fallenden Regen und den Duft der Blumen erleben durfte. Selbst als Erwachsene begegnet mir in der Natur immer noch das Göttliche, und je älter ich werde, um so mehr

kommt mein Leben in Übereinstimmung mit dem Herzschlag der Erde und der natürlichen Welt. Als Kind war ich nicht in der Lage, diese Gefühle auszudrücken, und ich war sehr dankbar, als ich schließlich in meiner Jugend William Wordsworth und andere Naturdichter entdeckte, denn sie waren fähig, das in Worte zu fassen, was ich nur fühlen konnte.

Mein ganzes Leben lang war Poesie tatsächlich so etwas wie ein Licht auf meiner Reise der Liebe. In meinen späten Jugendjahren hatte ich ein Nahtoderlebnis, das mich in ein tieferes Sehnen hineinkatapultierte, in engeren Kontakt mit dem Göttlichen zu kommen. Bald danach wurde ich an die *Vier Quartette* von T. S. Eliot herangeführt und entdeckte, daß er durch die gleichen Höhen und Tiefen der Sehnsucht nach Gott ging wie ich.

Als ich in meinen Dreißigern eine dunkle Nacht der Seele durchlebte, wandte ich mich erneut der Poesie zu, die mir dabei half, meine spirituellen Gefühle der Isolation zu erkennen und zum Ausdruck zu bringen. Diesmal war es der deutsche Dichter Rilke und seine *Duineser Elegien*, die mir zum Freunde wurden.

In den letzten Jahren hat der Weg zu Gott andere Formen angenommen. Schwarzer Humor, überraschende emotionale Wendungen, das gleichzeitige Erleben von Freud und Leid des Lebens sind zu meinen Begleitern geworden, und all dem zugrunde liegen ein immer tiefer werdendes Vertrauen und der Glaube an Gott. Die klassischen persischen Dichter Rumi und Hafiz, der Chinese Chang Tzu und der Inder Kabir haben mich auf dieser Reise begleitet, während ich das Göttliche in jeder Person und in der Welt – vollkommen so, wie sie ist – wiederentdeckt habe. Und während mein Frau-Sein von neuem erblüht, entdeckte ich, daß mich die bodenständige sinnliche Spiritualität der zeitgenössischen Dichterinnen Mary Oliver und Jane Hirshfield sehr berührt.

Die Poesie, die zu mir spricht – sowohl die eigene als auch die von anderen – bringt das Geheimnis des Geistes in all seinen

wunderbaren Formen ans Licht, gleichgültig, ob es sich um Liebende, Freunde, die Natur oder um Gott handelt. Ein Begriff, der manchmal verwendet wird, um diese Art von Dichtkunst zu beschreiben, ist »heilige Poesie«, weil sie Lektionen enthält, die uns bei unserer spirituellen Transformation unterstützen. Viele der Gedichte in *Umarmt von der Liebe* wurden in dieser Absicht geschrieben.

Ich möchte euch an einige der Orte mitnehmen, an welche die Liebe mich geführt hat. Obwohl ich die vorliegenden Gedichte in vier Bereiche unterteilt habe – *Eros*, *Philia*, *Agape* und *Natur* – sind manche dabei, die von ihrer Thematik her in mehr als eine Kategorie passen. Um des einfacheren Lesens willen habe ich z. B. alle Gedichte, die mit den vielen Phasen der Liebe zu tun haben, wie sie mit einem Liebhaber erfahren werden, in der Kategorie *Eros* belassen. Ebenso habe ich Gedichte an spirituelle Lehrer und Gefährten unter *Philia* aufgenommen wegen des Gefühls der Freundschaft, das ich für diese empfinde. Die Gedichte, welche meine Liebe zu Gott beschreiben und mein Lernen während meiner spirituellen Reise, befinden sich im Abschnitt *Agape*.

Ich umarme euch und heiße euch tief in meinem Herzen willkommen. Ich hoffe, diese Gedichte werden wie ein Licht sein auf eurem Weg; ich hoffe, sie werden die Gefühle in eurem Herzen zum Ausdruck bringen und euch Freude und Frieden schenken.

Tanis Helliwell

Umarmt von Eros

Wenn du gefastet und gebetet,
deine Tiefen ausgelotet und erforscht,
Kerzen abgebrannt und Rituale durchgeführt,
deinen Bauchnabel zu Tode analysiert hast,
dann ist da nichts mehr, was du noch tun kannst.

Dann kann nur ein Liebhaber helfen.



An die Wegweisenden

Während ich auf dem unbekanntem Pfad reise,
erinnere ich mich an jene, die vorangegangen sind.
Sie warten voraus, gerade außer Sichtweite;
mit offenen Armen und Herzen jubeln sie mir zu.

Sie begrüßen jeden Fortschritt,
beweinen alle Fehlschläge.
Sie sind Freunde für mich, die ich alleine reise.
Ihre Taten sind Wegweiser auf meinem Weg.
Ihre Worte hinterlassen ein Echo im Wind.

Sie sind eine Kriegerrasse, beherzt und gut,
geduldig im Warten, beharrlich im Streben.
Wenn ich zurückbleibe, drängen sie mich vorwärts.
Wenn ich falle, heben sie mich auf.

Kann ich den Glauben verlieren,
während sie mir nahe sind?
Kann ich betrügen, wenn sie alles sehen?
Scheitern kann ich nur durch mangelnden Willen.

Ode an die Nußknacker

Nimm oder laß, was ein Lehrer sagt,
geh oder komm, wie du willst.
Es gibt keinen Preis zu bezahlen,
keinerlei Verpflichtung.
Sei frei wie ein Schmetterling,
der den Nektar von vielen Blumen sammelt.
Es gibt eine Zeit für all das, solange wir jung sind.

Aber dann wachsen wir,
dienen unserer Seele, dienen der Welt.
Nun brauchen wir einen Lehrer,
der unseren Pfad erhellt.
Einen Weisen, einen Narren, spielt das eine Rolle?
Was unser Herz aufbricht, ist unsere Verpflichtung
der Liebe gegenüber, nicht das Objekt der Liebe.

Dennoch... triff eine weise Wahl –
such dir den besten Nußknacker.

Ein guter Lehrer

Er schlägt sie. Er hätschelt sie.

Er brüllt und weint und lacht.

Sie wollen bleiben und er sagt: »Geht.«

Sie wollen gehen und er sagt: »Bleibt.«

Er sagt das eine und tut das andere –

kein Ritual, keine Meditation, keine Lehren –

setz dich einfach und iß, was er dir gibt.

Umarmt von Agape

Laß mich eine Rose sein,

die dich zu einem Besuch einlädt;

ein Spiegel,

in dem du dich klar erkennen kannst;

und ein Torweg in deine Seele.



Goldspäne

Ich bin der Magnet und ihr seid die Goldspäne,
hingezogen zu mir.

Ihr seid der Magnet und ich bin die Goldspäne,
hingezogen zu euch.

Meine Seele, eure Seele – alle
hingezogen zu Gott.

Warum von eurem Blei sprechen,
mich daran erinnern? –
Ich sehe euer Gold, transformiert durch Alchemie.

Ihr könnt mich niemals verlassen
und ich werde euch niemals verlassen,
denn Gott ist der Magnet
und wir sind die Goldspäne.

Weggefährten

Uns an den Händen haltend reisen wir
in Nebel und Sonnenschein
den Berg hinauf und wieder hinunter.

Das Ende bindet uns nicht länger.
Jetzt haben wir's kapiert. Jetzt wieder nicht.
Beschleunigen, verlangsamen,
lachen, weinen, lernen, wachsen –
wie weit sind wir gemeinsam gekommen.

Wie könnte ich euch nicht lieben,
wenn Gott, indem er durch euch wirkt,
mich verwandelt.