

Inhalt

Ein Vorwort für diejenigen, die Vorworte überblättern <i>von Bruder David Steindl-Rast</i>	9
Einführung	13
Die Wege trennen sich	15
Eine Landkarte für die Reise	20
<i>Erste Etappe</i>	
Der Urwald: Wildere dich aus	29
Die Welt wieder einwohnen	33
Das Wilde essen	36
Die Bruderschaft der Vögel	62
Himmelhoch jauchzend: Der subtile Zauber der Wolken	75
<i>Zweite Etappe</i>	
Der Garten: Erwecke deine Sinne	87
Geruch	92
Berührung	98
Sehen	101
Geschmack	105
Hören	111
<i>Dritte Etappe</i>	
Der Fluss: Lasse deiner Vorstellungskraft freien Lauf	119
Spiel, Träume, Geheimnisse	124
<i>Vierte Etappe</i>	
Der Berggipfel: Eine neue Geschichte erzählen	145
Was ist ein Mythos?	147
Persönliche Mythologie	150
Die Heldenreise: Die große Geschichte	154
Die Heldinnenreise	157
Was ist ein Archetyp?	159

<i>Fünfte Etappe</i>	
Der Sumpf: Nimm deinen Schatten an	165
Was ist der Schatten?	167
Projektion: Ein Schlüssel zum Erkennen des Schattens	170
Vom Mandala zur Mandorla	176
<i>Sechste Etappe</i>	
Das Dorf: Vertiefe deine Beziehungen	183
Dazugehören und man selbst bleiben	186
Die erste Wunde	188
Der »magische Andere« und die Differenzierung	191
<i>Siebte Etappe</i>	
Das Feuer: Fordere deine Rituale zurück	201
Was ist ein Ritual und warum hat seine Kraft Bestand?	204
<i>Achte Etappe</i>	
Der Leuchtturm: Richte deinen Geist aus	219
Was ist Meditation?	223
Achtsamkeit oder die Kunst des Erinnerens	236
<i>Neunte Etappe</i>	
Das Meer: Aus dem Herzen heraus leben	241
Emotionen erforschen	246
Epilog: Wie im Himmel	273
<i>Liste der Aktivitäten, Rezepte und Übungen</i>	276
<i>Literaturverzeichnis</i>	279
<i>Danksagung</i>	285
<i>Über die Autorin</i>	287



Ein Vorwort für jene, die Vorworte überblättern

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass unterschiedliche Bücher unterschiedliche Arten der Fortbewegung erfordern? Es gibt Bücher für Fußgänger und Bücher für Sprinter. Es gibt Bücher, die einen dazu bringen, langsam durch sie hindurchzugehen, als ob man durch einen Park schlendert, und andere, die einen einfach nur einladen, in einer imaginären Hängematte zu schaukeln, selbst wenn man sie zur Hauptverkehrszeit in der U-Bahn liest.

»Wo das Wunderbare wohnt« ist ein Buch für Tänzer. Wenn du gerne tanzt, wirst du durch die Seiten tanzen; und wenn du eine tänzerische Leseweise erlernen willst, kannst du keine begabtere Lehrerin als Fabiana Fondevila finden.

Wie die besten Lehrerinnen führt die Autorin ihre Schüler auf spielerische Art und Weise. Fast unbemerkt wirst du bei Begegnungen mit Psychologen, Anthropologen, Biologen und anderen Meistern ihres Fachs wertvolle Erkenntnisse gewinnen und große Dichter antreffen. Aber der Lernprozess wird sich von jenem unterscheiden, den du in der Schule erlebt hast. Stattdessen wirst du die Kunst des ernsthaften Spiels wiederentdecken, eine Kunst, die wir als Kinder perfektioniert haben, die uns die Schule aber leider abtrainiert hat. Selbst für jemanden, der die beste Schulbildung genossen hat, gilt das Sprichwort: »Die Kindheit ist zu kurz, um das Kind zu werden, das wir sein sollen.«

Aber es ist noch nicht zu spät. Jedes Ritual bietet deinem inneren Kind eine Form des Spiels mit Sinn und Zweck, und dieses Buch zeigt dir, wie du die einfachen Handlungen des täglichen Lebens in Rituale verwandeln kannst. In dem Maße, in dem du die Kunst beherrschst,

jeden Augenblick auf diese Weise zu feiern, lernst du, dir den tiefsten Sinn des Lebens zu erschließen.

Wenn du anfängst, dieses Buch zu lesen, mache dich auf eine Reise gefasst, die sich von allen Reisen unterscheidet, die du je unternommen hast. Auf dieser Reise wirst du nicht gehen, reiten oder fliegen – du wirst tanzen. Die Verwunderung lässt uns tanzen, tanzen wie bei einer Hochzeit – der heiligen Hochzeit zwischen unserem Animus, der in die Gefilde der Vernunft aufsteigt, und unserer Anima, die in die Gefühle hinabsteigt. Die Schritte des Tanzes führen zu Übungen, die sich als die angenehmsten und zugleich transformierendsten Teile des Buches erweisen mögen. »Wir gehen zugrunde, weil wir uns nicht wundern«, schrieb G. K. Chesterton. Aber wir müssen nicht zugrunde gehen. Im heutigen Strom der Entzauberung wirft uns dieses Buch einen Rettungsring zu, denn es zeigt uns, wo das Wunderbare wohnt.

Bruder David Steindl-Rast
Benediktiner-Orden
Lichtmess, 2. Februar 2018

David Steindl-Rast studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie und war einer der ersten Katholiken, die eine Ausbildung im Zen-Buddhismus absolvierten. Er ist Spezialist für den interreligiösen Dialog, Redner und Autor von einem Dutzend Büchern. Sein Video A Good Day (Ein guter Tag) wurde auf der ganzen Welt bewundert, weil es dazu aufruft, ein Leben voller Wunder und Dankbarkeit zu führen.

www.gratefulness.org



Anleitung ein Leben zu leben:

Gib acht.

Staune.

Erzähle davon.

Mary Oliver

Einführung

Eine stilistische Klarstellung: Was das Geschlecht betrifft, habe ich absichtlich zwischen den beiden abgewechselt, anstatt durchgängig das eine oder das andere zu verwenden. Sofern aus dem Kontext nichts anderes hervorgeht, beziehe ich mich immer auf einen Menschen, unabhängig von seiner Geschlechtsidentität.

Ich war etwa acht Jahre alt. Meine Eltern hatten ein Grundstück am Rande von Buenos Aires gekauft, in einer Gegend, die jemand einmal mit mehr Romantik als Realitätssinn »die Hügel« genannt hatte. Wir fuhren jedes Wochenende dorthin – außer wenn es stürmte –, um Bäume und Gemüse zu pflanzen, Gräben auszuheben und so zu tun, als hätten wir dort ein Zuhause mitten unter den Vögeln und Bäumen.

Kaum hatte mein Vater den Renault auf dem Wiesenweg geparkt, sprangen meine Brüder und ich auf das Tor zu wie eine Braut, die sich in die Arme ihres Geliebten wirft. Das Tor schwang auf... und los ging's! Ich weiß nicht, wie weit meine Brüder kamen, aber ich rannte, bis ich außer Atem und der gegenüberliegende Zaun, in einem Meer aus Gras, zum Greifen nah war. Der Geruch der trockenen Erde, das hohe Unkraut, das meine Nase kitzelte, die Weite, die sich in alle Richtungen auftrat, – mehr Weite, als ein Stadtmädchen je gesehen hatte – machten mich trunken vor Freude. Der Rausch hielt den ganzen Nachmittag an, noch die gesamte Rückfahrt und bis es Zeit war, wieder zur Schule zu gehen.

Auf diesem Grundstück wurde nie ein Haus gebaut, wie es sich mein Vater erträumt hatte. Er ist nie ein bescheidener Träumer gewesen und hatte eigentlich fünf Häuser im Sinn: eines in der Mitte für seinen Ruhestand mit meiner Mutter, und vier drum herum für uns, seine Kinder. Es gab nie ein Haus. Aber es gab Kürbisse, Melonen, Wassermelonen, eine Eukalyptusallee, einen Zementschuppen und eine scheinbar endlose Schlauchleitung. Und für mich gab es ein Gefühl in der Seele, das erst Jahrzehnte später einen Sinn ergab, als ich mich endlich mit den Fragen auseinandersetzte, die mir damals ins Ohr geflüstert wurden: Fragen nach der Art meiner Verbindung mit der Welt; Fragen nach Verwandtschaft; Fragen nach Zugehörigkeit.

Diese Landabenteuer begleiten mich immer noch als eine Art Reisealtar. Zum Glück existiert dieser nur in meiner Vorstellung. Gäbe es ihn in der materiellen Welt, wäre er längst verwelkt, und auf jeden Fall gäbe es kein Regal oder keine Truhe, die alles aufnehmen könnte, was

mit ihm verbunden ist. Vielleicht ist er mehr als ein Altar; er ist ein fortlaufendes Naturtagebuch, in das jeden Tag neue Entdeckungen und staunenswerte Wunder eingetragen werden. Seine Seiten enthalten die täglichen Gesten (winzige oder außergewöhnliche) der Menschen, die ich liebe; Farben (das Türkis des Himmels an bestimmten Sommertagen, die korallenroten Knospen des Vorfrühlings, das tiefe Indigo der Morgenlilienblüten, wenn die Sonne aufgeht, das schwarze Filigran der Baumkronen in der Abenddämmerung); Texturen (Fell, Haut, Holz), Düfte (Linden im Schatten, Kiefern im Sonnenschein), Erstaunliches (die Milchstraße, der Klang bestimmter Gedichte, die Freundlichkeit mancher Menschen); Liebe in ihren unzähligen Abstufungen.

All dies ist Teil meines persönlichen Pantheons, des ständig wachsenden Reservoirs, das alles ehrt und feiert, was mir heilig ist. Ich bin mir des feierlichen Nimbus bewusst, der das Wort »heilig« umgibt. Ich verwende es in der Absicht, es auf eine bescheidenere und erdverbundener Weise neu zu definieren.

Ursprünglich war »das Heilige« das, was sich innerhalb der Mauern der Kirche abspielte, während »das Profane« das war, was diesseits ihrer Schwelle geschah. In der Vision, die ich auf diesen Seiten vorstelle, kann nichts wirklich außerhalb des Umkreises des Heiligen liegen, denn es ist kein Ort oder Gegenstand, sondern eine Art, auf das Leben zu schauen, eine Art, die Welt zu spüren.

Wie der Dichter und Naturtheologe Thomas Berry bin ich der Meinung, dass es »keine heiligen und profanen Orte gibt; es gibt heilige und entweihte Orte«. Wenn das Heilige in den Augen liegt, die die Liebe und das Geheimnis im Herzen des Lebens wahrnehmen, dann bedeutet Entweihung, diese Liebe und dieses Geheimnis zu ignorieren oder zu verletzen; die Bande, die uns miteinander verbinden, zu ignorieren oder zu verletzen. »Profan« ist Zynismus, Verunglimpfung, Erniedrigung und Verachtung. Und dies ist nicht das ausschließliche Terrain einiger weniger bestialischer Wesen. Wir alle können unbewusst eine Entweihung begehen, wenn wir aus Angst grausam handeln, wenn wir aus Verwirrung nachtragend sind oder wenn wir kalt oder apathisch sind, weil wir ein schwieriges Gefühl nicht ertragen können.

Die Übungen, die auf den folgenden Seiten angeboten werden, versuchen, die Qualitäten des Herzens wiederherzustellen, die uns helfen, das Heilige in den kleinen Ereignissen eines jeden Tages zu sehen, schätzen zu lernen und zu feiern – und durch sie das Leben selbst. Sie entspringen alle der gleichen inneren Haltung: dass das Geheimnis, wenn es existiert, im Ameisenhaufen genauso präsent ist wie auf dem schneebedeckten Gipfel; dass die Liebe unsere wahre Natur ist, ganz gleich, wie reich oder arm wir sie in einem bestimmten Moment zum Ausdruck bringen; dass, wenn wir ein Amalgam aus Geist und Materie sind, das eine notwendigerweise das andere umarmen muss, so wie die Schwärze der Nacht dem Schein des Tageslichts weicht.

Das ist die Reise, auf die ich dich mitnehmen möchte: eine Reise, die deine Augen weit öffnen, deine Ohren spitzen, deinen Geruchssinn schärfen und dich zu einem langen, tiefen Atemzug einladen wird; dein Leben mit der Kühnheit eines Seefahrers zu erforschen; verrückt zu werden vor Liebe für die wilde und phänomenale Welt; und am Ende des Tages, wie ein gutherziger Pirat, den Schatz wieder zurückzugeben, den zu finden du aufgebrochen bist.

DIE WEGE TRENNEN SICH

Von Anfang an hat der Mensch versucht, die Gesetze zu verstehen, die das Universum regieren, seine Rolle im großen kosmischen Orchester und den Sinn einer Existenz, die durch das ständige Wechselspiel von Freude und Schmerz, Schönheit und Scheußlichkeit, Staunen und Angst, Leben und Tod gekennzeichnet ist.

Diese Sinnsuche führte die Menschheit schon früh zur Erforschung der geistigen Dimension. Diese Erkundung nahm zwei Hauptwege, die den beiden von Platon und den Neuplatonikern beschriebenen Wegen entsprechen: eine aufsteigende Richtung von der Materie zum Geist; und ein absteigender Weg, der vom Geist zur Materie führt. Nach dieser Sichtweise ist der Kosmos ein multidimensionales Ganzes, das aus auf- und absteigenden Strömen der göttlichen Liebe besteht.

Die Menschen und Traditionen, die den aufsteigenden Weg einschlugen – die monotheistischen Religionen (mit bemerkenswerten Ausnahmen wie dem Mystiker Franz von Assisi) –, suchten den Geist in den erhabenen Höhen der Existenz und stellten »männliche« Werte und Bestrebungen wie das reine Licht, die Vision und das Transzendente in den Vordergrund. Durch Gebete, Fasten, Meditationen und einen strengen Lebensstil versuchten diese Traditionen, die unvollkommene Welt der Form hinter sich zu lassen und sich auf die ewige Quelle von allem, was existiert, auszurichten.

Auf der anderen Seite fanden die Menschen, die sich die absteigende Vision zu eigen machten – die heidnischen, schamanischen, vorwiegend matriarchalen Kulturen –, das Göttliche in jedem Blatt und jeder Kreatur wieder. Sie kultivierten weibliche Werte und schätzten das, was uns miteinander verbindet, das Irdische und das Immanente. Anstatt nach Erleuchtung zu streben, tauchten diese Menschen in die Unterwelt ein, die das Reich der Seele ist.

Was ist die Seele in dieser Auffassung? Sie ist der uranfängliche und wesentliche Kern unserer Individualität, der Teil des Geistes, der in uns lebt und unsere besonderen Eigenschaften annimmt – jene, die uns von allen anderen unterscheiden.

Der absteigende Weg taucht in die Tiefe: auf der Suche nach dem besonderen Ausdruck des Heiligen, das du bist. Hier erforschen wir unsere animalische Natur, unsere tiefsten Ängste, unser Einlassen auf Tod und Krankheit, unsere Erfahrung von Sexualität, unsere Wünsche, unsere Schöpfungen, unsere Träume, unser Unbewusstes und seine Symbole.

So definiert der brillante jungianische Psychologe James Hillman den Unterschied zwischen Geist und Seele:

Die Seele mag Intimität, der Geist ist erhehend. Die Seele ist haarig, der Geist ist kahl. Der Geist sieht selbst im Dunkeln; die Seele tastet sich Schritt für Schritt vor oder braucht einen Hund. Der Geist schießt Pfeile ab, die Seele treffen sie in die Brust. William James und D. H. Lawrence haben es am besten ausgedrückt: Der Geist mag Ganzes. Seelen mögen Einzelwesen.

In seinem Buch *Soulcraft: Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche* (Soulcraft: Die Mysterien von Natur und Seele) gibt der Tiefenpsychologe und Wildnisführer Bill Plotkin eine formalere Definition:

Während die Seele mit den vielen irdischen Geheimnissen verbunden ist, ist der Geist mit der einen himmlischen Glückseligkeit verbunden. Die Seele öffnet die Tür zum Unbekannten oder noch nicht Bekannten, während der Geist das Reich jenseits von Wissen jeglicher Art ist, Bewusstsein ohne Objekt. Der Seele begegnet man im Unterbewusstsein (das heißt dem, was unterhalb des Bewusstseins liegt), während der Geist in Zuständen des Überbewusstseins wahrgenommen wird. Beide sind mit Zuständen der Ekstase (die außerhalb des Gewöhnlichen liegen) verbunden, aber die Begegnung mit der Seele ist durch Träume und Visionen des persönlichen Schicksals gekennzeichnet, während die Verwirklichung des Geistes reines, inhaltsfreies Bewusstsein hervorbringt.

Die beiden Wege – aufsteigend und absteigend – ergänzen und vervollständigen einander. Jeder für sich bietet eine Teilerfahrung des Göttlichen. Seit dem Aufkommen der Moderne wird der abwärtsgerichtete Weg jedoch behindert, wenn er nicht gar verboten ist. Wieder Plotkin:

Vielleicht hatten unsere religiösen und politischen Vorväter Angst vor den Einflüssen der Natur und der Seele; sie haben uns von der Wildnis abgebracht und versucht, die Wildheit zu kontrollieren oder zu zerstören, wo immer sie zu finden war. Die Furcht vor der Natur und der Seele ist eine Furcht vor unserer eigenen Essenz.

Durch diese gesplante Sichtweise verloren die Erde und ihre Geschöpfe ihren göttlichen Status. Die Spaltung verschärfte sich im 18. Jahrhundert mit dem Aufkommen des Rationalismus. Ohne den Fortschritt dieser Entwicklungsstufe schmälern zu wollen, ernannte er den Intellekt zur neuen Gottheit und tat alle anderen Formen des Wissens als bloßen Aberglauben ab. Die Weisheit der indigenen Völker, die auf

innerem Wissen und dem Dialog mit den Kräften der Natur beruhte, wurde gelegnet oder einem infantilen Stadium des menschlichen Bewusstseins zugeschrieben.

Der Mythos des unbegrenzten wissenschaftlichen und industriellen Fortschritts mit seiner Auffassung von der Natur als auszubeutender Ressource wurde vorherrschend und droht heute den Planeten zu zerstören. Die Ablehnung der Materie – zunächst aus spiritueller, dann aus intellektueller Sicht – führte paradoxerweise in ein Zeitalter eines noch nie dagewesenen Materialismus.

Diese veränderte Sichtweise machte unsere Erfahrung der Welt arm: Wir verloren die Fähigkeit, mit anderen Arten in Dialog zu treten, uns in den Rhythmen und Zyklen der Natur wiederzuerkennen, uns in unserem Körper und mit den Körpern anderer wohlzufühlen, kurz: dazuzugehören.

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts sorgte die New-Age-Bewegung für frischen Wind und vertrat eine ökologische, feministische, freiheitliche und progressive Agenda. Sie war ein notwendiger Wendepunkt, der zum Teil durch den Einfluss östlicher Weisheit, die den Westen erreichte, befördert wurde. Im Laufe der Jahrzehnte nährte sie jedoch einseitig die Transzendenz als einzigen Weg zum Spirituellen. Eines der deutlichsten Ergebnisse dieser Vorliebe ist das Phänomen, das der Autor Robert Augustus Masters »spirituelles Bypassing« getauft hat: die Neigung, körperliche oder seelische Probleme allein durch spirituelle (meditative, kontemplative, energetische) Praktiken lösen zu wollen, das heißt, diese Praktiken so zu nutzen, als seien sie Abkürzungen zum Heilwerden. Diejenigen, die in diese Verwirrung geraten, vermeiden es, bei ernstesten körperlichen Symptomen zum Arzt zu gehen; sie unterdrücken Emotionen wie Wut oder Angst, weil sie sie für »unspirituell« halten; sie ertragen Missbrauch im Namen eines missverstandenen »Mitgefühls«; oder sie vermeiden schwierige, aber wichtige Gespräche, um den Frieden zu wahren.

Ein weiterer Aspekt desselben Phänomens ist das, was der buddhistische Lehrer Chögyam Trungpa »spirituellen Materialismus« nannte: die Nutzung von Spiritualität zur Erreichung persönlicher Ziele in der Welt, was sie letztlich entwertet.

Autoren wie Ken Wilber, der Begründer des integralen Denkens, warnen davor, dass die jahrzehntelangen buddhistischen Praktiken zur Erlangung von Losgelöstheit und Gleichmut wenig zur Förderung der seelischen und emotionalen Reife der Praktizierenden beigetragen haben. Mit anderen Worten: Egal, wie sehr sich jemand im Dojo, im Tempel oder bei einer Wochenendklausur um Frieden und Disziplin bemüht, wenn er nicht aktiv daran arbeitet, seine beruflichen, familiären oder persönlichen Probleme zu lösen, wenn er seinen Schatten nicht erforscht und sich nicht um die banalen Dinge seiner Existenz kümmert, dann werden seine Bemühungen um Erleuchtung vergeblich sein. Ein Beweis dafür sind die Skandale, die die nordamerikanische buddhistische Gemeinschaft erschütterten, als Gurus aus abgelegenen Klöstern, die wenig oder gar keinen Kontakt zu Geld, Frauen oder Sexualität hatten, in den Vereinigten Staaten ankamen und sich in einer Welt unbekannter Versuchungen wiederfanden. Ist es da verwunderlich, dass sie pubertäre Fehler begingen und es sogar zu Missbrauch kam? Wilber mahnt: Es reicht nicht aus, aufzuwachen; man muss auch erwachsen werden.

Auch Thomas Moore, Autor des Bestsellers *Care of the Soul*, misstraut einer Spiritualität, die die Transzendenz auf Kosten des Irdischen fördert:

Wenn wir unsere Spiritualität nur in positiven und leuchtenden Begriffen definieren, wird sie sentimental, und dann ist sie nutzlos. Spirituell zu sein, bedeutet nicht nur, zu beten und zu meditieren, sondern auch, sich an den Auseinandersetzungen rund um Ehe, Arbeit und Kindererziehung zu beteiligen, soziale Verantwortung zu übernehmen und sich für eine gerechte und friedliche Welt einzusetzen.

In dieser Weltanschauung ist »spiritueller Aktivismus« kein Widerspruch in sich, sondern ein konkreter Ausdruck von Liebe in Aktion.

Die Wahrheit ist, dass wir beides brauchen: den aufsteigenden Weg, der die Quelle durch Vision, Weisheit und Losgelöstheit sucht, und den absteigenden Weg, der das Göttliche hier auf der Erde findet und danach strebt, es durch Dienen, Großmut und Mitgefühl auszudrücken.

In unserem Leben bewegen wir uns ganz natürlich zwischen diesen Gegensätzen: Wir trachten nach der Stille auf der Suche nach Inspiration und Ausgeglichenheit; dann kehren wir in die Welt zurück und teilen diesen Frieden mit unserer Gemeinschaft. Oder umgekehrt: Wir erleben etwas ganz Alltägliches – einen Freund, der uns Hilfe anbietet; einen Himmel voller Sterne; einen Vogel, der seine Jungen füttert –, und das stößt uns geradewegs in das Mysterium.

Wir müssen die Multidimensionalität des Lebens annehmen und Licht und Schatten, Sein und Tun, Geben und Nehmen, spirituelle Erhebung und psychologische und emotionale Reifung in Einklang bringen. Die Wiederentdeckung des weiblichen Gesichts des Heiligen ist ein Weg, das Ungleichgewicht zu berichtigen und der Welt die Nahrung zu geben, nach der sie sich seit Jahrhunderten sehnt: die heilige Verbindung, die Gegensätze integriert und uns Ganzheit bringt. Genau diese Sehnsucht inspiriert auch diese Seiten.