

dtv

Es gibt eine Welt, in der die Begebenheiten des täglichen Lebens noch geheimnisvoll und wundersam sind. Berge, Täler, Meer und Himmel sind beseelt und stehen in vertrautem Dialog mit den inneren Landschaften der Seele. Jenseits und Diesseits sind eng miteinander verwoben, selbst der Tod ist hier nichts anderes als ein vertrauter Ort, den man eigentlich nie verlassen hat. Die Welt, von der hier die Rede ist, ist nicht etwa ein Produkt der Phantasie. Der irische Philosoph John O'Donohue öffnet dem Leser die Augen für die wunderbare Wirklichkeit des Alltags und verbindet auf poetische Weise philosophische Erkenntnisse und Inspirationen mit dem spirituellen Erbe der keltischen Welt. Er eröffnet kunstvoll gewebte Pfade in das innere Reich der Seele, dort, wo jede Suche nach sich selbst beginnt und endet, dort, wo letztlich alle Antworten zu finden sind.

Selten war ein Buch so anrührend, ohne pathetisch zu sein, so poetisch und voll tiefer Weisheit. O'Donohue zieht den Leser auf magische Weise in seinen Bann, öffnet ihm die Augen für die Mystik der Welt, für wunderbare Begegnungen und für die Liebe.

John O'Donohue (1954–2008) studierte in Tübingen philosophische Theologie und promovierte 1990 mit einer Arbeit über Hegel. Bis zu seinem Tod im Januar 2008 lebte O'Donohue, dessen Muttersprache Gälisch war, in einem Cottage in seiner Heimat Connemara im Westen Irlands.

John O'Donohue

ANAM CÁRA

Das Buch der
keltischen Weisheit

Aus dem Englischen
von Giovanni und Ditte Bandini

dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de**



Ungekürzte Ausgabe 2010

7. Auflage 2017

19 Auflagen dieses Buches erschienen unter anderen Nummern.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

© 1997 John O'Donohue

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Anam Cara. The Book of Celtic Wisdom

HarperCollins Publishers, New York 1997

Deutschsprachige Ausgabe:

© 1997 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Honi Ewerner

Satz: Oreos e. K. Waakirchen

Gesetzt aus der Bembo-Antiqua

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34639-9



Für Josie

BEANNACHT

Am Tag, an dem
die Last auf deinen Schultern
unerträglich wird
und du strauchelst,
möge die Erde tanzen,
dir das Gleichgewicht wiederzugeben.

Und wenn deine Augen
hinterm grauen Fenster
zu Eis erstarren
und das Gespenst des Verlusts
sich in dich einschleicht,
möge ein Schwarm von Farben,
Tiefblau, Rot, Grün
und Azur, herbeikommen,
dich auf einer Au der Freude
aufzuwecken.

Wenn die Leinwand der *curach*¹
des Denkens spröde wird
und ein Fleck Ozean
schwarz unter dir wächst,
möge ein Pfad gelben Mondlichts
sich über die Wellen legen,
dich sicher ans Ufer zu führen.

Möge die Nahrung der Erde dein sein,
möge die Klarheit des Lichts dein sein,
möge die Flüssigkeit des Ozeans dein sein,
möge der Schutz der Ahnen dein sein.

Und möge ein sanfter
Wind diese Worte
der Liebe um dich schmiegen,
wie einen unsichtbaren Mantel,
der dein Leben behüten soll.



1 Traditionelles irisches Fischerboot, bestehend aus einem mit geteierter Leinwand bespannten leichten Holzrahmen

Inhalt

Dank	11
Vorwort	13
Das Mysterium der Freundschaft	19
Das Licht ist großzügig	19
Der keltische Kreis der Zugehörigkeit	21
Das Herz des Menschen ist nie endgültig geboren	24
Liebe ist das Wesen der Seele	27
Die Umbra Nihili	29
Anam Ćara	31
Intimität als heilige Erfahrung	33
Das Mysterium der Annäherung	35
Diarmuid und Gráinne	37
Die Liebe als zeitloses Wiedererkennen	40
Der Kreis der Zugehörigkeit	41
Der Kalyana-mitra	43
Die Seele als göttliches Echo	44
Der Springbrunnen der Liebe	46
Die Verklärung der Sinne	48
Das verwundete Geschenk	50
Im Reich der Liebe gibt es keine Konkurrenz	53
Für eine Spiritualität der Sinne	55
Das Gesicht ist die Ikone der Schöpfung	55
Die Heiligkeit des Blicks	57
Die Unendlichkeit unserer Innerlichkeit	59
Das Gesicht und die zweite Unschuld	61
Der Körper ist der Engel der Seele	62
Der Körper als Spiegel der Seele	65
Für die Kelten sind das Sichtbare und das Unsichtbare eins	68

Die Kinder des Lir	69
Eine Spiritualität der Wandlung	74
Die Sinne sind die Schwellen der Seele	76
Das Auge ist wie die Morgenröte	77
Sehstile	80
Geschmack und Sprache	83
Duft und Atem	86
Wahres Lauschen ist Andacht	88
Die Sprache der Berührung	91
Die keltische Sinnlichkeit	94
Unsere Einsamkeit leuchtet	97
Die geheime Welt der Seele	97
Die Gefahr des Neon-Bewusstseins	99
Geboren werden heißt, auserwählt werden	102
Die keltische Unterwelt als Resonanz	104
Das Ich verwandeln – die Seele befreien	105
Es gibt keinen spirituellen Weg	106
Der Körper ist unser einziges Zuhause	109
Der Körper wohnt in der Seele	115
Natürlichkeit ist Heiligkeit	116
Der tanzende Geist	119
Die Schönheit liebt unscheinbare Orte	121
Die Gedanken sind unsere inneren Sinne	123
Asketische Einsamkeit	126
Die Stille ist die Schwester des Göttlichen	129
Die Schar am Herdfeuer der Seele	131
Widersprüche sind kostbar	133
Die Seele liebt die Einheit	137
Für eine Spiritualität der Nichteinmischung	141
Eine der schwersten Sünden – das ungelebte Leben	143
Arbeit als eine Poetik des Wachstums	147
Das Auge feiert die Bewegung	147
Wachsen heißt, sich verändern	149

Die keltische Verehrung des Tages	150
Die Seele verlangt nach Ausdruck	153
Pisreoga	155
Die Gegenwart als Gewebe der Seele	156
Schwäche als Macht	159
Die Falle falscher Zugehörigkeit	163
Arbeit und Imagination	165
Spontaneität und Blockade	167
Die Rolle kann uns erdrücken	170
Sisyphos	171
Der Salm der Weisheit	173
Das falsche Bild kann lähmen	175
Der König und das Geschenk des Bettlers	178
Mit dem Herzen verrichtete Arbeit erzeugt Schönheit	180
Altern: Die Schönheit der inneren Ernte	183
Die Zeit als Kreis	183
Die Jahreszeiten des Herzens	186
Der Herbst und die innere Ernte	188
Die Vergänglichkeit macht das Erlebnis zum Gespenst	191
Das Gedächtnis – wo unsere vergangenen Tage sich heimlich versammeln	192
Tír na n-Óg: Das Land der ewigen Jugend	195
Die ewige Zeit	197
Die Seele als Tempel des Gedächtnisses	199
Mitgefühl für sich selbst und die Kunst der inneren Ernte	202
Etwas Schönes im Herzen bewahren	204
Das helle Feld	206
Das leidenschaftliche Herz altert nie	208
Das Feuer der Sehnsucht	210
Altern: Eine Einladung zu neuer Einsamkeit	211
Einsamkeit: Der Schlüssel zur Tapferkeit	213

Weisheit als Gleichgewicht und Anmut	215
Das Alter und die Schätze der Dämmerung	217
Alter und Freiheit	218
Der Tod: Der Horizont ist im Brunnen	221
Der unbekannte Begleiter	221
Die Gesichter des Todes im täglichen Leben	222
Der Tod als Wurzel der Angst	225
Der Tod in der keltischen Tradition	228
Wenn der Tod zu Besuch kommt	229
Der Caoineadh: Die irische Tradition der Trauer	231
Die Seele, die den Körper küsste	232
Die Bean Sí	233
Ein schöner Tod	234
Die Toten sind unsere nächsten Nachbarn	237
Das Ich und die Seele	238
Der Tod als Einladung zur Freiheit	240
Das Nichts: Ein Gesicht des Todes	241
Warten und Abwesenheit	244
Die Geburt als Tod	245
Der Tod verwandelt unser Getrenntsein	247
Sind Raum und Zeit in der ewigen Welt anders?	248
Die Toten segnen uns	251



Zum Andenken an meinen Vater, Paddy O'Donohue,
der Stein so poetisch zu bearbeiten wusste,
und meinen Onkel Pete O'Donohue, der die Berge liebte.

DANKSAGUNG

Danken möchte ich Bettina Lemke, meiner Lektorin bei dtv, für ihren Glauben an das Projekt sowie für ihre Liebenswürdigkeit und Sorgfalt; Kim Witherspoon und ihrer Agentur für ihre erfolgreiche Vermittlertätigkeit; und ganz besonders Giovanni und Ditte Bandini für eine wunderbar poetische und getreue Übersetzung.



Vorwort

ES IST SONDERBAR, HIER ZU SEIN. Wir sind von Geheimnissen umgeben. Hinter unserer Erscheinung, unter unseren Worten, über unseren Gedanken, jenseits unseres Denkens wartet das Schweigen einer anderen Welt. In uns lebt eine Welt. Kein anderer kann uns Nachricht von dieser Innenwelt überbringen. Jeder von uns ist ein Künstler. Durch die Öffnung des Mundes entlassen wir Laute aus dem Berg, der unter der Seele ruht. Diese Laute sind Wörter. Die Welt ist voller Wörter. Unentwegt sprechen Unzahlen von ihnen auf uns ein – laut, leise, in Zimmern, auf der Straße, im Fernsehen, im

Radio, in Zeitungen und in Büchern. Der Klang von Wörtern hält uns das, was wir die Welt nennen, zur Verfügung. Wir nehmen jeder des anderen Laute und bilden daraus Muster, Voraussagen, Segenssprüche und Blasphemien. Tagaus, tagein hält unser Sprach-Volk die Welt zusammen. Doch die Äußerung des Wortes offenbart, dass jeder von uns unermüdlich etwas erschafft. Jeder einzelne Mensch bringt Laute aus der Stille hervor und lockt das Unsichtbare in die Sichtbarkeit.

Wir Menschen sind Neuankömmlinge. Über uns tanzen die Galaxien in die Unendlichkeit hinaus. Unter unseren Füßen schlummert die uralte Erde. Wir sind aus ihrer ureigensten Substanz gebildet. Doch der kleinste Kieselstein ist Millionen von Jahren älter als wir. In unseren Gedanken sucht das Universum nach einem Widerhall.

Eine unbekannte Welt strebt nach Reflexion. Wörter sind halb abgewandte Spiegel, die unsere Gedanken beinhalten. Wir blicken in diese Wort-Spiegel und erhaschen flüchtige Ahnungen von Sinn, Zugehörigkeit und Geborgenheit. Hinter den blanken Oberflächen unserer Wörter verbergen sich Dunkelheit und Stille. Wörter sind wie der Gott Janus: Sie blicken auswärts und einwärts zugleich.

Wenn wir uns der Sucht nach dem Äußerlichen überlassen, wird unsere Innenwelt uns heimsuchen und bedrängen. Ein Hunger wird uns peinigen, den kein Bild, kein Mensch und keine Tat je stillen kann. Um heil sein zu können, müssen wir unserer verletzbaren Komplexität die Treue halten. Wollen wir unser Gleichgewicht bewahren, müssen wir Inneres und Äußeres, Sichtbares und Unsichtbares, Bekanntes und Unbekanntes, Zeitliches und Ewiges, Altes und Neues zusammenhalten. Niemand kann uns diese Aufgabe abnehmen. Jeder Einzelne von uns ist die jeweils einzige Schwelle in eine Innenwelt. Dieses Heilsein ist Heiligkeit. Heilig zu sein bedeutet, natürlich zu sein, Freundschaft zu schließen mit den Welten, die in uns ins Gleichgewicht kommen. Hinter der Fassade aus Schein und Zerstreuung ist jeder Mensch in diesem urtümli-

chen und unausweichlichen Sinn ein Künstler. Jeder von uns ist dazu verurteilt und auserwählt, der Künstler zu sein, der eine einmalige Welt in sich trägt und gestaltet.

Der Menschen Gegenwart ist ein schöpferisches, stürmisches Sakrament, ein sichtbares Zeichen unsichtbarer Gnade. Nirgends sonst wird ein solch inniger und erschreckender Zutritt zum Mysterium gewährt. Freundschaft ist jene schöne Gnade, die uns die Freiheit schenkt, dieses Abenteuer anzugehen, anzuerkennen und anzunehmen. Dieses Buch ist gleichsam ein halb abgewandter Spiegel, der Ihnen ein indirektes Bild von der Gegenwart und Macht innerer und äußerer Freundschaft gewähren soll. Freundschaft ist eine kreative und subversive Kraft. Sie behauptet, dass Intimität das geheime Gesetz des Lebens und des Universums ist. Des Menschen Wanderung ist ein fortwährender Prozess der Wandlung. Wenn wir ihnen in Freundschaft nahen, geben das Unbekannte, das Anonyme, das Negative und das Bedrohliche nach und nach ihre geheime Affinität zu uns preis. Als Künstler ist der Mensch unaufhörlich an dieser Offenbarung beteiligt. Die schöpferische Vorstellungskraft oder Phantasie ist die beste Freundin des Unbekannten. Unablässig beschwört sie die Macht des Möglichen und setzt sie frei. Freundschaft darf also nicht lediglich als eine exklusive oder sentimentale Beziehung begriffen werden; sie ist eine weit *extensivere* und *intensivere* Kraft.

Der keltische Geist war weder rationalistisch noch systematisch. Doch in ihren lyrischen Spekulationen verliehen die Kelten der sublimen Einheit von Leben und Erfahrung vollkommenen Ausdruck. Der keltische Geist war frei von jeglichem Dualismus. Er trennte nicht, was zusammengehört. Die keltische Vorstellungskraft artikuliert die innere Freundschaft, die Natur, Göttlichkeit, Unterwelt und Menschenwelt als eins begreift. Der Dualismus, der Sichtbares von Unsichtbarem, Zeit von Ewigkeit, Menschliches von Göttlichem trennt, war den Kelten vollkommen wesensfremd. Ihr gefühlsmäßiges Wissen um die sein-setzende Kraft der Freundschaft stiftete eine Welt,

deren Erfahrung mit schimmernden Goldfäden von Andersheit, Ambivalenz, Symbolismus und Phantasie durchwirkt war. Für unser wundes, leidvolles »Getrenntsein« ist die durch die Kelten offenbarte Möglichkeit dieser imaginativen vereinheitlichenden Freundschaft ein wahrhaft unschätzbares Geschenk.

Die keltische Auffassung von der Freundschaft findet ihren intuitiven Ausgangspunkt und ihre Vollendung in dem sublimen Begriff des »Anam Cara«. *Anam* ist das gälische (irische) Wort für »Seele«; *Cara* ist das Wort für »Freund«. *Anam Cara* bedeutet also »Seelenfreund«. Der *Anam Cara* war ein Mensch, dem man die intimsten Geheimnisse seines Lebens offenbaren konnte. Die Beziehung zu ihm war geprägt durch Anerkennung und ein tiefes Zugehörigkeitsgefühl. Es war eine Freundschaft, die sich über alle Grenzen der Konvention, Moral und begrifflichen Kategorisierung hinwegsetzte: Man war auf eine urtümliche und ewige Weise mit dem »Freund seiner Seele« verbunden. Ausgehend von dieser Vorstellung, werden wir im ersten Kapitel die *Freundschaft als zwischenmenschliche Beziehung* erforschen. Das Entscheidende ist hierbei die Anerkennung und Erweckung der uralten Zusammengehörigkeit, die zwei Freunde miteinander verbindet. Da das Herz des Menschen niemals endgültig geboren ist, stellt die Liebe die fortwährende Geburt der in uns und zwischen uns wirkenden Schöpferkraft dar. Weiterhin werden wir die Sehnsucht als die Gegenwart des Göttlichen und die Seele als das Haus der Zugehörigkeit betrachten.

Im zweiten Kapitel werden wir eine Spiritualität der *Freundschaft mit dem Körper* skizzieren. Der Körper ist unser Erd-Heim, unser einziges wahres Heim im Universum. Der Körper ist in der Seele zu Hause; diese Erkenntnis verleiht ihm eine heilige und mystische Würde. Die Sinne sind göttliche Schwellen. Eine Spiritualität der Sinne ist eine Spiritualität der Verklärung und der Wandlung. Im dritten Kapitel werden wir die Kunst der *inneren Freundschaft* erforschen. Wenn wir aufhören, uns vor unserer Einsamkeit zu fürchten, erwacht in uns eine neue

Schöpferkraft. Unsere vergessenen oder vernachlässigten inneren Reichtümer treten allmählich spontan zutage. Wir kehren heim zu unserem Selbst und lernen, im Innern zu ruhen. Die Gedanken sind unsere inneren Sinne. Mit Stille und Einsamkeit durchtränkt, erschließen sie das Mysterium der inneren Landschaft.

Das vierte Kapitel ist der Betrachtung der Arbeit als einer Poetik des Wachstums gewidmet. Das Unsichtbare lechzt danach, sichtbar zu werden, sich in unseren Aktivitäten Ausdruck zu verschaffen. Dieser Drang ist der innere Antrieb zur Arbeit. Wenn unser inneres Leben mit der äußeren Welt der Arbeit Freundschaft zu schließen vermag, erwacht in uns ein neues Vorstellungspotential und können einschneidende Veränderungen stattfinden. Im fünften Kapitel wollen wir uns mit unserer Freundschaftsbeziehung zur Erntezeit des Lebens beschäftigen, dem Alter. Wir werden das Gedächtnis als denjenigen Ort entdecken, in dem sich unsere vergangenen Tage heimlich versammeln, und erkennen, dass ein leidenschaftliches Herz niemals altert. Die Zeit ist das gefährvolle Leben der Ewigkeit. Im sechsten Kapitel werden wir uns die Notwendigkeit zu Bewusstsein führen, mit unserem Ur-Gefährten Freundschaft zu schließen – dem Tod. Wir werden über den Tod als den unsichtbaren Gefährten nachdenken, der uns von Geburt an auf unserem ganzen Lebensweg begleitet. Der Tod ist die tiefe Wunde, die im Universum klafft, die Wurzel aller Angst und Negativität. Eine freundschaftliche Beziehung zu unserem Tod gestattet uns, die Unsterblichkeit unserer ewigen Seele zu feiern.

Die keltische Phantasie liebte den Kreis. Sie erkannte, dass der Rhythmus von Erfahrung, Natur und Göttlichkeit einem zyklischen Muster folgt. Im Einklang damit weist auch dieses Buch eine innere Kreis-Struktur auf. Es beginnt mit einer Erörterung der Freundschaft als Erwachen einer Ur-Erinnerung, geht dann auf die Natur der Sinne als unmittelbare, schöpferische Schwellen ein. Dies schafft die Grundlage für eine positive

Neubewertung des Alleinseins, welche wiederum in der äußeren Welt der Arbeit und des Handelns Ausdruck findet. Wenn unsere auswärtsgerichtete Energie mehr und mehr abnimmt, werden wir mit der Aufgabe des Alterns und Sterbens konfrontiert. Mit diesem Aufbau folgt unsere Erörterung dem zyklischen, spiralförmigen Weg, auf dem sich das Leben zum Tode hinabschraubt, und versucht zugleich letzteren als verheißungsvolle Schwelle in die Ewigkeit zu durchleuchten.

Die sechs Abteilungen dieses Buches kreisen um ein verborgenes, schweigendes siebtes Kapitel, das die uranfängliche Namenlosigkeit, die das Zentrum des menschlichen Selbst ausmacht, in sich fasst. Hier wohnt das Unsagbare, das Unausprechliche.

Letztlich versteht sich dieses Buch als Entwurf einer lyrisch-spekulativen Phänomenologie der Freundschaft. Es bezieht seine Inspiration aus der impliziten, poetischen Metaphysik der keltischen Spiritualität. Es erhebt also nicht den Anspruch, eine detaillierte Darstellung und Analyse keltischen Gedankenguts zu liefern, sondern strebt eine allgemeinere Form der Reflexion an – ein inneres Zwiegespräch mit der keltischen Vorstellungswelt, deren unausgesprochene Philosophie und Spiritualität der Freundschaft es zu thematisieren versucht.





Das Mysterium der Freundschaft

Das Licht ist großzügig

WENN SIE JE GELEGENHEIT HATTEN, noch vor Tagesanbruch draußen zu sein, werden Sie bemerkt haben, dass der dunkelste Teil der Nacht die Zeit unmittelbar vor der Dämmerung ist. Die Dunkelheit verdichtet sich und wird anonym. Wenn Sie noch niemals vorher auf der Erde gewesen wären und nicht wüssten, was Licht ist, könnten Sie sich niemals vorstellen, wie es ist, wenn das Dunkel aufreißt und das Mysterium und die Farbe eines neuen Ta-

ges anbricht. Das Licht ist unglaublich großzügig, aber auch äußerst sanft. Wenn Sie einmal aufmerksam das Herannahen der Morgenröte beobachten, können Sie viel über die schmeichelnden Überredungskünste lernen, die das Licht bei der Finsternis anwendet. Am Horizont erscheinen die ersten Finger der Helligkeit. Zart und behutsam streifen sie den Mantel der Nacht von der Welt. Lautlos ersteht vor uns das Mysterium einer neuen Morgenröte, eines neuen Tages. Emerson sagte: »Die Tage sind Götter, aber niemand ahnt es.« Eine der Tragödien der modernen Kultur ist die Tatsache, dass wir den Kontakt zu diesen urtümlichen Schwellenpunkten der Natur verloren haben. Die Urbanisierung unseres Lebens hat es nach und nach geschafft, uns aus der fruchtbaren Verwandtschaftsbeziehung zu unserer Mutter Erde zu verbannen. Aus Erde gemacht, sind wir Seelen in Erd-Gestalt. Es ist für uns daher unerlässlich, dass wir uns ein Gespür für den Rhythmus unserer inneren Erd-Stimme und -Sehnsucht bewahren. Aber diese Stimme ist in der modernen Welt nicht mehr hörbar. Wir sind uns des Verlusts nicht einmal bewusst. Infolgedessen ist der Schmerz unserer spirituellen Verbannung umso intensiver, denn zum größten Teil können wir ihn nicht einmal verstehen.

Die Welt ruht in der Nacht. Bäume, Berge, Felder und Gesichter werden aus dem Gefängnis der Form und von der Bürde des Preisgegebenseins befreit. Jegliches Ding zieht sich in der Geborgenheit des Dunkels in seine eigene Natur zurück. Die Dunkelheit ist der uranfängliche Schoß. Nachtzeit ist Schoß-Zeit. Unsere Seelen kommen zum Spielen heraus. Die Dunkelheit löst alles auf; das Ringen um Identität und Eindruck fällt von uns ab. Wir ruhen in der Nacht. Die Morgendämmerung ist eine erfrischende Zeit, eine Zeit der Möglichkeit und der Verheißung. Alle Elemente der Natur – Steine, Felder, Flüsse und Tiere – sind plötzlich im klaren Morgenlicht wieder da. Ebenso wie die Dunkelheit Ruhe und Befreiung gewährt, bringt die Morgendämmerung Erwachen