

PERLEN DER WEISHEIT

Die schönsten Texte
von David Steindl-Rast

Herausgegeben von Ulla Bohn

HERDER The logo consists of a large, stylized number '4' with a smaller '5' integrated into its base, all in a light gray color.

FREIBURG · BASEL · WIEN



Neuausgabe 2026

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Weiß Werkstatt München
Umschlagmotiv: © jeswin – Freepik.com
Satz: Daniel Förster, Belgern
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN (Print) 978-3-451-39643-4
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84082-1

INHALT

Einführung	9
Achtsamkeit	12
Alleinsein	14
Andacht	16
Arbeit	18
Askese	20
Besinnung	22
Buddhismus	24
Dankbarkeit	25
Depression	29
Dreifaltigkeit	30
Ehrfurcht	32
Einssein	33
Engel	35
Erlösung	37
Familie	40
Fehler	42

Fragen	43
Freude	44
Furcht	46
Gebet	50
Gehorsam	51
Gelegenheit	53
Gipfelerlebnis	55
Glaube	57
Gott	59
Großzügigkeit	63
Handeln	64
Heiliger Geist	65
Herz	66
Hoffnung	68
Jesus	71
Jesus-Gebet	74
Jetzt	77
Kontemplation	79
Kontrolle	80
Kreuz	82
Krise	83
Kritik	85

Licht	86
Liebe	88
Lobpreis	93
Losgelöstheit	94
Mitgefühl	96
Muße	97
Mystik	98
Nächstenliebe	101
Ordnung	103
Prüfung	104
Reich Gottes	106
Religion	107
Rosenkranz	109
Sammlung	110
Schönheit	112
Segen	114
Selbstständigkeit	115
Sexualität	118
Singen	122
Sinn	123
Sinnlichkeit	124
Spiritualität	127

Sterben	129
Stille	133
Stolz	134
Sünde	135
Tod	136
Träume	139
Überraschung	140
Unglück	143
Vergebung	144
Verhaltensmuster	145
Wege	146
Weisheit	148
Zeit	149
Zen	151
Ziel	153
Quellen	154
Der Autor	158
Die Herausgeberin	159

EINFÜHRUNG

WIE WÜRDIE DIESE WELT AUSSEHEN, wenn wir ein wenig dankbarer wären? Wenn jeder von uns ein bisschen mehr darauf achten würde, wie viel Schönes ihm jeden Tag geschenkt wird? Zweifellos wären wir glücklicher, freundlicher, herzlicher miteinander.

Dankbarkeit, das ist das große Lebensthema von David Steindl-Rast. Für den Benediktiner-Pater ist Dankbarkeit nicht eine moralische Verpflichtung, sondern eine Haltung gegenüber dem Leben und dem »Geber aller Gaben«. Dankbarkeit bedeutet nicht, pflichtschuldig »Danke« zu murmeln, wenn es die Konventionen erfordern – nein, bloße Lippenbekenntnisse sind wertlos. Dankbarkeit, wie Bruder David sie versteht, heißt, das Gute zu sehen, das uns täglich geschieht, im Großen wie im Kleinen, und sich die Freude daran bewusst zu machen. Um diese Dankbarkeit dann auszuweiten, wachsen zu lassen, bis sie schließlich alles umfasst, auch das Traurige, Mühsame, Schwierige, das uns im Leben passiert. Denn wenn solches uns widerfährt, dann nicht zufällig, sondern weil es gerade das ist, was wir in diesem Moment brauchen. Das anzuerkennen, statt damit zu hadern, glücklich zu sein mit allem, was uns gegeben wird – das ist für David Steindl-Rast wahre Dankbarkeit. Und ein von Dankbarkeit erfülltes Leben ist ein Leben, das zu Gott führt.

David Steindl-Rast wurde am 12. Juli 1926 in Wien geboren. Er war Schüler an einem katholischen Internat, als Österreich von Deutschland annektiert wurde. Als immer mehr ältere Mitschüler zur Armee eingezogen wurden und dort schließlich den Tod fanden, beteiligte sich David Steindl-Rast mit Freunden an symbolischen Widerstandskundgebungen. 1944 wurde er selbst zum Wehrdienst eingezogen, nach einem Jahr desertierte er und tauchte bis Kriegsende unter. Nach dem Krieg studierte er in Wien Kunst, Psychologie und Anthropologie, promovierte. 1952 folgte er seiner Familie, die nach dem Krieg in die USA ausgewandert war. Bereits ein Jahr später trat er dort in das neu gegründete Mount Saviour Kloster in Elmira, NY, ein. Seither lebt er nach der Regel des hl. Benedikt, die ihn schon als Teenager tief beeindruckt hatte. Eine Entscheidung, die er, wie er selbst sagt, nie bereut hat. »Ich kam nach Amerika mit der vagen Hoffnung, reich zu werden«, sagt er, »und ich wurde reich auf ganz andere Art.«

In den 1960er-Jahren wurde Bruder David von seinem Orden beauftragt, sich mit dem interreligiösen Dialog zwischen Christentum und Buddhismus zu beschäftigen. Er praktizierte jahrelang bei bedeutenden Zen-Meistern und wurde zum Kenner der buddhistischen und hinduistischen Religion und ein Freund verschiedener östlicher Meister.

Steindl-Rasts tiefes Erfahren anderer Religionen hat seine Sichtweise erweitert und bereichert, doch blieb er fest im Christentum verankert. Gemeinsam mit Rabbinern, Buddhisten, Hinduisten und Sufis gründete Steindl-Rast 1968

das Center for Spiritual Studies. 1975 erhielt er für sein Engagement im Dialog der Religionen den Martin Buber Award. Noch mit über 80 Jahren war David Steindl-Rast oft monatelang als Vortragsreisender unterwegs.

Bruder David ist ein Philosoph und Gottergebener, der sich der Einfachheit verschrieben hat, sowohl was sein Mönchsleben als auch seine Art zu lehren betrifft. In klarer, schnörkelloser Sprache beschreibt er den Weg zum innersten Selbst und zu Gott.

Dieses Buch ist eine Neuauflage des Bandes »Perlen der Weisheit. Die schönsten Texte von David Steindl-Rast«, der 2010 erstmals bei Herder erschien. Es versammelt Texte, die Steindl-Rast bis 2009 zu seinen zentralen Lebensthemen verfasst hat. Aus diesen Texten sprechen Bruder Davids Bescheidenheit, sein Humor und seine Menschenliebe zu uns. Sie inspirieren uns dazu, das Leben von einer anderen Seite zu betrachten. Bruder David beschreibt seinen eigenen spirituellen Weg, den Weg der Dankbarkeit, und wie dieser denjenigen verwandelt, der ihn geht. Ein Weg, der zwar nicht immer einfach ist, der aber zu einer Schönheit und Fülle führt, die jeder Mühe wert ist.

Ulla Bohn

ACHTSAMKEIT

IM KLOSTER wird Zeit und Raum so eingeteilt, dass die Achtsamkeit gefördert wird; mit Bewusstsein und im Gefühl des Segens Nahrung zuzubereiten und zu essen ist eine grundlegende Tätigkeit, um die Achtsamkeit in unseren Alltag einzufügen. Unsere Brüder in buddhistischen Klöstern singen: »Unzählige Arbeiten waren nötig, um uns dieses Essen zu bescheren; wir sollten wissen, wodurch es uns geschenkt wurde.« Und sie fahren fort: »Wir wollen uns fragen, ob unsere Tugend und Übung diese Nahrung verdienen.« Wir essen, um dienen zu können; wir ernähren uns, um anderen zu Diensten sein und in irgendeiner Form weiterzugeben, was wir bekommen haben.

Wenn wir den Segen des Lebendigseins erkennen, entspringt daraus ganz spontan eine demütige Haltung, ein nützlicher, praktischer Dienst und Sorgfalt in Einzelheiten. Das ist auch etwas, was wir in jeder Lebenslage üben können. Das eine bedingt und fördert das andere: Wenn wir uns liebevoll um Einzelheiten kümmern, die uns so leicht entfallen, während wir uns auf die scheinbar großen Dinge konzentrieren, dann entsteht eine Haltung der Sorgsamkeit und Zärtlichkeit. Wir müssen ohnehin kochen und putzen, also können wir es genauso gut liebevoll und sorgsam tun.

Jeder wirklich achtsame Mensch erkennt, dass alles ein Geschenk ist. Niemand schuldet es uns, wir haben es nicht gekauft und haben nicht dafür bezahlt. Es ist kostenlos, und wir reagieren mit Dankbarkeit auf diese kostenlose Wirklichkeit.

(...)

Es hilft, täglich wenigstens eine Überraschung wahrzunehmen, irgendetwas, was überraschend und unvorhergesehen ist. Vielleicht ist es das Wetter, vielleicht ein Anblick, auf den wir aufmerksam werden. Es kann ein angenehmes oder ein unangenehmes Ereignis sein. Wenn wir unser Herz öffnen, um etwas Überraschendes hineinzulassen, wird es uns immer klarer, wie viele Überraschungen jeder Tag enthält, und mit der Zeit erkennen wir, dass wir in einem Universum leben, das irgendwie zu uns spricht. Wenn wir das erst einmal erkannt haben, hören wir ganz selbstverständlich hin, weil wir die Botschaft hören wollen.

ALLEINSEIN

GIBT ES EIN ANGEMESSENES GLEICHGEWICHT zwischen Alleinsein und Gemeinsamkeit? In meinen Augen ist in einer Gemeinschaft beides nötig. Alleinsein wurzelt in der Gemeinschaft. Aus der Gemeinschaft gerissen wird es zur Einsamkeit. In jeder gesunden Gemeinschaft sind Gemeinsamkeit und Alleinsein in einem gewissen Gleichgewicht, und jeder findet dann sein persönliches Gleichgewicht innerhalb der Möglichkeiten der betreffenden Gemeinschaft. Wenn man ein großes Bedürfnis nach Gemeinsamkeit hat, hat man dennoch auch ein gewisses Bedürfnis nach Alleinsein. Ich nehme an, dass es in den meisten Familien heutzutage genauso aussieht.

Die Gefahr, zumindest im klösterlichen Rahmen, besteht darin, dass jemand, der Gemeinsamkeit braucht, das Alleinsein eines anderen stört und dem andern sein Bedürfnis egoistisch aufdrängt, wobei er es möglicherweise innerlich mit dem Gedanken rechtfertigt: »Ach, dieser arme Kerl ist allein; ich will ihm etwas Gesellschaft leisten.« Auch das Gegenteil kann vorkommen: Jemand will allein sein, während ein anderer offensichtlich Gesellschaft braucht, und man verlässt ihn mit dem Gedanken: »Es ist gut, dass er allein ist; er braucht das Alleinsein.« Wenn wir wirklich in der Gemeinschaft leben, sollten wir uns auch in dieser Hin-

sicht gegenseitig für verantwortlich halten – nämlich wenn nötig durch Zusammensein unterstützen. Das habe ich im Mönchsleben gelernt, glaube aber, dass das auch im Familien- und ganz allgemein im Gesellschaftsleben zutrifft.

(...) Das Schlimmste ist, dass in unserer Gesellschaft die meisten das Alleinsein nicht mehr zu würdigen wissen. Sie können mit dem Alleinsein offenbar kaum mehr umgehen. Wenn sie allein sind, drehen sie sofort den Fernseher an, um Gesellschaft zu haben. Die heutige Gesellschaft setzt viel auf Kontaktfreudigkeit, und schon das Wort Einzelgänger ist ziemlich negativ gefärbt; man denkt dann sofort an jemanden, der leicht übergeschnappt, sonderbar und möglicherweise sogar gefährlich ist.

(...) Mir geht es darum, dass wir die Stellung der Einzelgänger in der Gesellschaft achten – in der Familie, bei der Arbeit, in religiösen Gemeinschaften und so weiter. Ich glaube, dass ihr Beitrag an die Gesellschaft unterschätzt wird, und ich möchte unterstreichen, dass Einzelgänger, die ihrer Berufung folgen, für die Gesellschaft genauso wichtig sind wie die Kontaktfreudigen.

ANDACHT

WELCHE TÄTIGKEITEN lösen in dir regelmäßig spontane Andacht aus, sodass dein Herz ganz ohne Mühe dabei ist? Vielleicht ist es die erste Tasse Kaffee am Morgen, die Art und Weise, in der sie dich wärmt und wach macht, oder der Spaziergang mit deinem Hund oder die Huckepacktour mit einem kleinen Kind. Dein Herz ist voll dabei, und so findest du auch Sinn darin – keinen Sinn, den du in Worte fassen könntest, sondern Sinnfülle, in der du Ruhe finden kannst. Das sind Momente gesammelter Andacht, auch wenn wir sie nie als Gebet betrachtet haben. Sie zeigen uns die enge Verbindung von Gebet und Spiel. Diese Augenblicke, in denen unser Herz – ganz gleich wie kurz – in Gott Ruhe findet, sind Beispiele dafür, was Gebet eigentlich ist. Könnten wir diese innere Haltung aufrechterhalten, dann würde unser ganzes Leben zum Gebet werden.

Zugegeben, es ist keine leichte Aufgabe, die Sammlung, Dankbarkeit und Andacht jener Augenblicke, in denen das Herz voll ist, aufrechtzuerhalten. Aber jetzt wissen wir wenigstens, worauf wir hinauswollen. Es ist, als wollten wir lernen, einen Bleistift auf einer Fingerspitze zu balancieren. Darüber zu sprechen, bringt uns nicht weiter. Haben wir es aber ein einziges Mal geschafft, dann wissen wir wenigstens, dass wir es können und wie es gemacht wird. Der

Rest ist eine Frage der Übung und des Immer-wieder-Pro-
bierens, bis es zur zweiten Natur geworden ist. Auf das Ge-
bet angewandt könnte dies bedeuten, jeden Mundvoll ge-
nauso aufmerksam zu essen und zu trinken, wie wir jene
erste Tasse Kaffee trinken. Und bald schon entdecken wir,
dass Essen und Trinken Gebet sein können. Wenn wir »oh-
ne Unterlass beten« sollen, wie könnten wir da beim Essen
und Trinken mit dem Beten aufhören?

