

# PERLEN DER WEISHEIT

Die schönsten Texte  
von David Steindl-Rast

Herausgegeben von Ulla Bohn

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Neuausgabe 2026

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010  
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an  
[produktsicherheit@herder.de](mailto: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 WÜRDEN 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?

