



ARKANA

Buch

»Die Einladung« – das ist nicht nur ein wundervolles Prosagedicht, das von der wahren Aufgabe des Lebens erzählt. Es ist vor allem eine Aufforderung, dieses Leben anzunehmen und sich seiner Bestimmung hinzugeben. Sich dem Schmerz und dem Leiden zu öffnen und sich kompromisslos der Freude und Schönheit zuzuwenden.

In ihrem Buch erzählt Oriah Mountain Dreamer, wie sie zu diesem Gedicht, das in seiner Kraft und Einfachheit die Herzen zahlloser Menschen berührte, inspiriert wurde und welche Bedeutung es für ihr Leben besitzt. Ihr reicher Schatz an Erfahrungen und Lebensweisheiten sowie ihre Meditationstexte laden den Leser ein, ihrem Weg zu folgen und sich mit ganzer Leidenschaft auf das Abenteuer Leben einzulassen.

Autorin

Oriah Mountain Dreamer lebt in Toronto und leitet Workshops, zeremonielle Sitzungen und Meditationen in Nordamerika.

Oriah Mountain Dreamer

DIE EINLADUNG

Aus dem Amerikanischen
von Ulla Rahn-Huber



ARKANA

GOLDMANN

Für Catherine

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1999
unter dem Titel »The Invitation«
bei HarperSanFrancisco, a division of HarperCollins Publishers Inc.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
München Super liefert Mochenwangen.

5. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2000
© 2000 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 1999 der Originalausgabe Oriah Mountain Dreamer
Published by arrangement with HarperCollins Publishers Inc.
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagfoto: Design Team München
Redaktion: Bettina Traub
WL · Herstellung: Stefan Hansen
Satz: Uhl+Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-21566-9

www.arkana-verlag.de

Inhalt

7	<i>Die Einladung</i>
9	<i>Die Einladung annehmen</i>
26	<i>Die Sehnsucht</i>
40	<i>Die Angst</i>
54	<i>Das Leid</i>
70	<i>Die Freude</i>
84	<i>Verrat</i>
100	<i>Schönheit</i>
115	<i>Unzulänglichkeit</i>
130	<i>Verpflichtung</i>
146	<i>Das Feuer</i>
161	<i>Seelennahrung</i>
177	<i>Die Heimkehr</i>
190	<i>Danksagungen</i>

Die Einladung ☪

Es interessiert mich nicht, womit du dein Geld verdienst. Ich will wissen, wonach du dich sehnst und ob du die Erfüllung deines Herzenswunsches zu träumen wagst. Es interessiert mich nicht, wie alt du bist. Ich will wissen, ob du es riskierst, dich zum Narren zu machen, auf deiner Suche nach Liebe, nach deinem Traum, nach dem Abenteuer des Lebens.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten ein Quadrat zu deinem Mond bilden. Ich will wissen, ob du deinem Leid auf den Grund gegangen bist und ob dich die Ungerechtigkeiten des Lebens geöffnet haben, oder du dich klein machst und verschließt, um dich vor neuen Verletzungen zu schützen. Ich will wissen, ob du Schmerz – meinen oder deinen eigenen – ertragen kannst, ohne ihn zu verstecken, zu bemänteln oder zu lindern.

Ich will wissen, ob du Freude – meine oder deine eigene – aushalten, dich hemmungslos dem Tanz hingeben und jede Faser deines Körpers von Ekstase erbeben lassen kannst, ohne an Vorsicht und Vernunft zu appellieren oder an die Begrenztheit des Menschseins zu denken.

Es interessiert mich nicht, ob das, was du mir erzählst, wahr ist. Ich will wissen, ob du andere enttäuschen kannst,

um dir selbst treu zu bleiben; ob du den Vorwurf des Verrats ertragen kannst, um deine eigene Seele nicht zu verraten; ob du treulos sein kannst, um vertrauenswürdig zu bleiben.

Ich will wissen, ob du die Schönheit des Alltäglichen erkennen kannst, selbst wenn sie nicht immer angenehm ist und ob ihre Allgegenwärtigkeit die Quelle ist, aus der du die Kraft zum Leben schöpfst.

Ich will wissen, ob du mit Unzulänglichkeit leben kannst – meiner und deiner eigenen – und immer noch am Seeufer stehst und der silbrigen Scheibe des Vollmonds ein uneingeschränktes »Ja!« zurufst.

Es interessiert mich nicht, wo du wohnst oder wie reich du bist. Ich will wissen, ob du nach einer kummervoll durchwachten Nacht zermürbt und müde bis auf die Knochen aufstehen kannst, um das Notwendige zu tun, damit deine Kinder versorgt sind.

Es interessiert mich nicht, wen du kennst oder wie du hierher gekommen bist. Ich will wissen, ob du inmitten des Feuers bei mir ausharren wirst, ohne zurückzuweichen.

Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem du studiert hast. Ich will wissen, was dich von innen heraus trägt, wenn alles andere wegbricht.

Ich will wissen, ob du mit dir selbst allein sein kannst und ob du den, der dir in solch einsamen Momenten deines Lebens Gesellschaft leistet, wirklich magst.

Die Einladung annehmen

Bisweilen werden uns Augenblicke echter Gnade zuteil.

Manchmal öffnet sich während meiner Meditation am frühen Morgen etwas in mir und ich lasse Dinge los, von denen ich noch nicht einmal wusste, dass ich an ihnen festhielt. In solchen Momenten spüre ich, wie all die Verhärtungen in meinem Herzen und meinem Körper dem sanften Strömen meines Atems nachgeben und ich bin voller Mitgefühl für jenen Teil von mir, der unablässig strebt, organisiert, Probleme löst und das Morgen plant. Dann wird mein Geist ganz still und folgt einfach meiner Atmung. Eine Woge des Vertrauens erfasst mich, ein Wissen, dass alles, was zu tun ist, getan werden wird. Meine Schultern sinken herab, der kleine, doch wohl vertraute Schmerz in meiner Brust lässt nach und die Zeit scheint still zu stehen. Es gibt genug: genug Zeit, genug Energie, genug von allem, was notwendig ist. Auf einmal spüre ich in mir eine große zärtliche Liebe für mich und die Welt und ich weiß, dass ich dieser Zeit, diesen Menschen, dieser Erde und etwas anderem, das all dies durchdringt und doch größer ist, etwas, das uns alle trägt und erhält, angehöre. Ich möchte nirgendwo anders sein. Ich bekenne mich zu mir selbst und der Welt und bin voller Mitgefühl.

Dann erhebe ich mich von meinem Kissen und beginne in aller Ruhe meinen Tag. Beim Betreten des Badezimmers fällt mein Blick in den Spiegel und ich sehe, wie sich das verklärte Lächeln auf meinem Gesicht schlagartig zu einer angewiderten Grimasse verzieht, als kaltes Wasser durch die Sohlen meiner sauberen weißen Socken dringt. Aller Anschein von anmutiger Leichtigkeit zerburst in dem schrillen Entsetzensschrei, den ich ausstoße, als ich sehe, wie meine heranwachsenden Söhne nach ihrer morgendlichen Dusche das Badezimmer hinterlassen haben: Wasserpfützen auf dem Fliesenboden; mehrere nasse Handtücher auf einem Haufen in der Ecke, andere so über die Handtuchstange gestopft, dass sie unmöglich noch vor dem Jahreswechsel trocknen können; der Duschvorhang halb in, halb außerhalb der Wanne, so verknautscht und verdreht, dass Schimmelpilze möglichst optimale Wachstumsbedingungen vorfinden.

Später, als ich nach der Putzaktion in der Küche sitze und mir eine Tasse Tee gönne, spricht mich mein jüngerer Sohn Nathan an. »Ich weiß, dass wir im Bad kein solches Chaos hinterlassen sollten, Mama«, meint er und versucht, möglichst vernünftig zu klingen. »Aber eigentlich ist es doch ganz normal, wenn Jungen in unserem Alter nasse Handtücher auf dem Boden rumliegen lassen. Natürlich ist es nicht gut«, fügt er eilig hinzu, als ihn der durchdringende Blick, den ich ihm über den Rand meiner Teetasse hinweg zuwerfe, trifft. »Aber wenn das das Schlimmste ist, was wir tun, dann brauchst du dir doch wirklich keine allzu großen Sorgen zu machen, oder?«

Ich fange unwillkürlich an zu lachen. Er hat natürlich Recht.

So ist die Welt, in der wir leben: Wir versuchen, unser Bestes zu geben, in unserem Dasein einen Sinn zu finden und eins zu werden mit uns und dem, was größer ist, als wir selbst, und geraten dann durch unaufgeräumte Badezimmer, Verkehrsstaus und verbrannte Toasts völlig aus der Fassung. Ich habe kein Interesse an einer Spiritualität, in der für meine Menschlichkeit kein Platz ist. Traditionelle Dogmen oder unqualifizierter New-Age-Optimismus geben mir weder Trost noch Führung. Denn in all den kleinen Prüfungen des Alltags stecken stärkere Paradoxa – Dinge, die vom Verstand her unvereinbar scheinen, doch an denen das Herz festhalten muss, wenn wir voll und ganz leben wollen: unsägliche Müdigkeit und kompromisslose Hoffnung; zerschmetterter Glaube und unverbrüchliches Vertrauen; das scheinbar so widersprüchliche Streben nach persönlicher Freiheit und einer tief empfundenen Loyalität anderen Menschen gegenüber, die gleichzeitige Suche nach Distanz und Nähe; der Wunsch, die Welt so anzunehmen, wie sie ist und die Notwendigkeit, zu ändern, was wir an unserer Lebensweise als unrichtig erkannt haben.

Die Einladung ist eine Absichtserklärung, eine kartografische Bestandsaufnahme der Seelenlandschaft, der Wunsch nach einem Leben voller Leidenschaft, in dem wir uns selbst ins Auge sehen und die Welt ringsum hautnah erfahren. Dieses Buch führt dich auf eine Reise in ebenjene Landschaft. Wollen wir gemeinsam dorthin reisen, so muss

vorab einiges geklärt werden. Denn *die Einladung* einfach anzunehmen und Ja zu sagen, die Sehnsucht im Herzen oder den beschleunigten Pulsschlag zu spüren, der uns vorwärts drängt, ist nicht dasselbe, wie tatsächlich auf die Reise zu gehen.

Ich will jeden Tag meines Daseins den innigen Kontakt zum Leben spüren. Ich habe den sehnlichsten Wunsch, ja manchmal Drang, die notwendigen Risiken einzugehen, um dem, was in mir und um mich herum geschieht, wirklich nahe zu sein. Und bisweilen habe ich Angst, dass es mir zu viel werden könnte; dass mir etwas fehlen oder ich keine Verbindung zu dem haben könnte, was mich wirklich dabei sein lässt und die strahlende Schönheit und das mark-erweichende Leid des uneingeschränkten Lebens für mich aushaltbar macht. In dem Wissen, wie erschreckend sowohl das Schöne als auch der Schmerz sein können, gebe ich jetzt, zu Beginn dieser Reise, drei Versprechen ab, von denen jedes einzelne gleichzeitig auch eine Warnung beinhaltet.

Erstens: Die in der *Einladung* angesprochenen Situationen sind nicht metaphorisch gemeint. Wenn ich sage: »Ich will wissen, ob du nach einer kummervoll durchwachten Nacht zermürbt und müde bis auf die Knochen aufstehen kannst, um das Notwendige zu tun, damit deine Kinder versorgt sind«, dann frage ich damit nicht nach deinen guten Absichten oder danach, ob du dir jemanden leisten kannst, der sich an deiner Stelle um deine Schützlinge kümmert. Ich will vielmehr erfahren, ob du wirklich aufstehen

kannst, wenn sich alles in dir dagegen wehrt, unter der Bettdecke hervorzukriechen. Ich will hören, ob du all die kleinen, irdischen und doch so notwendigen Dinge erledigen kannst, ob du auch dann noch geben kannst, was zu geben ist, wenn du meinst, die Grenze des Gebens längst überschritten zu haben. Wenn ich dich frage, ob du mit dir allein sein kannst, dann möchte ich nicht ergründen, ob du dem Gedanken ans Alleinsein etwas abzugewinnen vermagst, sondern ob du tatsächlich länger als ein paar Stunden mit dir allein zubringen kannst, ohne den Fernseher oder das Radio einzuschalten, nach dem Telefonhörer oder einer Zeitschrift zu greifen; ob du wirklich in deiner eigenen Gesellschaft zur Ruhe kommen und mit dir in Frieden leben kannst.

Die erste Warnung birgt nun auch das erste Versprechen: Sollte es diesem Buch tatsächlich gelingen, dich in die von der *Einladung* vorgezeichnete Landschaft zu entführen, so wirst du die Sehnsucht, die Sorge, die Freude, den Mut und den Frieden tatsächlich erfahren und nicht nur darüber lesen...

Die autobiographischen Geschichten, die ich hier erzähle, sind für sich selbst betrachtet nicht sonderlich bedeutsam. Jeder von uns hat tausende von Geschichten zu erzählen und in meinem Leben gibt es nicht mehr oder weniger davon als in jedem anderen auch. Doch mit Bedacht gewählte Geschichten, die im Erzähler wie im Leser gleichermaßen ganz bestimmte Bilder auslösen, können uns Wege in unsere innere Landschaft erschließen und uns

vor Augen führen, welcher Sinn manchmal in winzigen Nichtigkeiten unseres Lebens verborgen liegt – ein Sinn, der durch das Erzählen und bewusste Nachdenken ans Tageslicht befördert wird. Ich verspreche dir, dass ich nicht vorgeben werde, etwas zu wissen, was ich nicht selbst erfahren habe. Andererseits werde ich auch nicht versuchen, um der Nettigkeit und des lieben Friedens willen Ignoranz vorzutäuschen, wenn ich tatsächlich etwas weiß.

Dies führt mich zu der zweiten Warnung, die wiederum ein Versprechen enthält: Die Auswirkungen von Momenten tiefer Nähe zu sich selbst, zu anderen Menschen oder der Welt ringsum sind völlig unvorhersehbar. Wenn wir lernen, unsere Freude und unser Leid, unsere Sehnsüchte und Wünsche wirklich zuzulassen, wird unser Selbst und die Welt Schicht um Schicht freigelegt und enthüllt. Niemand kann im Voraus wissen, was dabei zum Vorschein kommt oder zu welchen Handlungen wir dadurch inspiriert oder gedrängt werden. Ich habe in meinen Seminaren erlebt, wie Teilnehmer, die unmittelbar davor standen, endlich auf einer tieferen Ebene mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen, auf einmal den Wind der Veränderung spürten und aus Furcht vor möglichen Konsequenzen für ihr Leben unvermittelt die Flucht vor dem antraten, wonach sie sich so lange gesehnt hatten: einer tieferen Verbundenheit zwischen dem Selbst und dem Geist. Ist ein Teil unseres Lebens auf Lügen gegründet oder auch auf Wahrheiten, die – wie gut gemeint oder unbewusst sie auch ursprünglich sein mochten – auf einmal nicht mehr tragfähig sind, so kön-

nen die durch Kontaktaufnahme zu unserem inneren Wesenskern erforderlichen Veränderungen äußerst bedrohlich wirken. Wir können nicht im Voraus sagen, welche Aspekte des sorgfältig errichteten Gebäudes unseres Selbst weiterhin Bestand haben – ja, ob sie nicht samt und sonders hinfällig werden. Diese Tatsache birgt zugleich eine gute und eine schlechte Nachricht: Wenn du dich auf die Reise machst, ist echte Veränderung möglich und unvermeidbar, sie ist aber gleichzeitig vom gegenwärtigen Standpunkt aus völlig unvorhersehbar.

Die dritte Warnung beinhaltet ihrerseits ein Versprechen: Kein Teil der Reise ist umsonst. Wenn du erst einmal in dir jenen Hunger nach etwas anderem als dem Weitermachen wie bisher verspürst und auch nur einen Vorgeschmack auf die Möglichkeit bekommen hast, den wahren Sinn deines Lebens zu erkennen, dann wirst du im Rahmen deiner Alltagsroutine keine rechte Zufriedenheit mehr finden können. Es gibt keinen Weg zurück. Was einmal gelernt ist, bleibt unwiderruflich haften. Die Weisheit, zu der wir in Momenten echter innerer Verbundenheit vordringen, erfüllt die Seele mit dem Wissen darum, wer und was wir sind. Sie transformiert uns.

Ich kann nicht versprechen, dass die Reise immer einfach sein wird. Wenn wir uns dem Leben öffnen und uns auf die Welt einlassen, ist das kein selektiver Prozess. Weigern wir uns, jene Orte in uns und anderen aufzusuchen, an denen wir Leid und Unsicherheiten begegnen, werden wir auch Augenblicke der Freude und des Überschwangs nie wirk-

lich auskosten können. Sind wir hingegen für Freud und Leid gleichermaßen offen, wächst unsere Fähigkeit, uns selbst und die Welt ringsum ins Herz zu schließen.

Ich weiß, dass dies möglich ist – aus eigener Erfahrung und weil ich miterlebt habe, wie es anderen gelang, zu ebenjenen Momenten der Nähe vorzudringen, auf die in der *Einladung* angespielt wird. Ich weiß um die Möglichkeit, Schmerz auszuhalten, ohne ihn zu verstecken, zu bemänteln oder zu lindern; sich mit Freude im Tanz zu verlieren und sich voll und ganz der Ekstase hinzugeben, mit Fehlschlägen zu leben, die Schönheit zu sehen, dem Feuer standzuhalten ... Ich habe das alles selbst erlebt, ohne es zu bereuen, und dabei tiefes Vertrauen in den menschlichen Geist gewonnen. Meine Erfahrungen haben in mir eine unendliche Liebe zu dem Mut geweckt, der in unser aller Herzen steckt – in meinem wie dem deinen; ein Mut, der nicht unterzukriegen ist und sich zeigt, wann immer es darauf ankommt, selbst wenn eine Sache für den menschlichen Verstand auch noch so unerträglich oder schlichtweg unmöglich erscheinen mag.

Wir haben das Potenzial. Und stehen wir uns gegenseitig bei, so wird es einfacher. Als ich meinen ersten Sohn zur Welt brachte, versuchte mein Partner, der genauso unerfahren war wie ich und angesichts der Heftigkeit von sechzehn Stunden andauernden Wehen wohl auch ebenso erledigt, mich zu beruhigen. Alles sei in Ordnung, meinte er und mir könne nichts geschehen. Hin- und hergerissen zwischen der Angst vor dem, was noch auf mich zukommen würde und

dem Schmerz des Augenblicks, war ich sicherlich nicht sonderlich gut zu sprechen. »Woher willst du das wissen?«, fuhr ich ihn an und wir beide warfen der Hebamme einen fragenden Blick zu. Als sie uns versicherte, dass alles gut sei und uns beide an das korrekte Atmen erinnerte, glaubten wir ihr. Sie wusste es. Sie hatte diese Situation schon viele Male erlebt. Es war ihr auf Erfahrung gegründetes Wissen, auf das wir vertrauten.

In diesem Fall geht es auch um eine Art Geburt, nämlich darum, einen innigeren Kontakt zu uns selbst und der Welt ringsum ans Licht zu bringen. Ich bin dabei die Hebamme, die schon bei vielen Geburten zugegen war und auch selbst schon Kinder geboren hat. Wann immer es schwierig wird, werde ich dich an das erinnern, was du eigentlich schon weißt: dass du es schaffen kannst; dass der Mut zum Vorranschreiten daraus erwächst, den Wunsch größer als die Angst werden zu lassen; dass du aus deiner Sehnsucht nach uneingeschränkter Lebendigkeit und deinem Willen, dich mit nichts Geringerem zufrieden zu geben, Kraft schöpfen kannst. Ich werde dich nicht hängen lassen, wenn es schwierig wird, sondern dich dorthin führen, wo das Atmen wieder leichter fällt. Ab und zu werde ich dir Gebete und Meditationen anbieten, die du nutzen kannst, um auszuruhen und körperlich wie seelisch wieder zu Kräften zu kommen.

Wir sind nicht allein in unserem Bestreben, uns voll und ganz für unsere Lebendigkeit zu öffnen. Wenn ich im echten Kontakt zu mir selbst und der Welt ringsum stehe, in

jedem Augenblick mit meiner Aufmerksamkeit präsent bin und nicht vor der Wahrheit zurückweiche, dann spüre ich eine Gegenwärtigkeit, die über die meine hinausgeht, die mich hält, während ich den Augenblick halte. Diese Gegenwärtigkeit, dieses große Mysterium, das so viele verschiedene Namen hat – Gott, der Große Geist, Allah, die Große Mutter – erhebt mich, erfüllt mich mit einer grenzenlosen Ruhe und einem sicheren Gefühl für die Verbundenheit allen Lebens. Ich glaube an dieses Mysterium und seine mannigfache Art, uns zu tragen und zu nähren.

Bevor wir uns gemeinsam auf die Reise machen, hast du ein Recht darauf zu erfahren, welches meine Motive sind, warum ich danach strebe, in inniger Nähe zu mir selbst und der Welt zu leben. Die zutreffendste Antwort auf diese Frage ist zugleich die allereinfachste: weil ich muss. Ich werde von einem unersättlichen Hunger der Seele getrieben, von einer Sehnsucht nach uneingeschränkter Lebendigkeit, die mich nicht ruhen lässt. Und ich weiß, dass damit weder endlose Mühen und Anstrengungen noch Höchstleistungen oder die Forderung nach dem Konsum möglichst vieler verschiedener Dinge oder einem Maximum an Erfahrungen verbunden sind. Es bedeutet vielmehr, jeden Bissen zu schmecken, jeden Atemzug zu spüren, jedem Lied zu lauschen, mit Wachheit und Aufmerksamkeit dabei zu sein, wie sich jeder einzelne Moment entfaltet.

Voll und ganz in der Gegenwart zu sein, heißt nicht, die zukünftigen Konsequenzen unseres Tuns außer Acht zu

lassen. Wenn wir Menschen in den westlichen Industrienationen, in denen ein Großteil des politischen und wirtschaftlichen Machtpotenzials konzentriert ist, es schaffen wollen, die notwendigen Veränderungen herbeizuführen, damit auch unsere Enkelkinder noch auf diesem Planeten leben können, dann müssen wir lernen, in unserem eigenen Leben aus dem Vollen zu schöpfen und die Verbundenheit von Geist und Materie bewusst zu erfahren. Ich suche Weisheit in einer Lebensform, in der Kontemplation und Handlung Hand in Hand gehen. Echte Kontemplation – wirkliches Gegenwärtigsein im Angesicht der Freuden und Leiden meines eigenen Herzens und der Welt – veranlasst mich zu achtsamem und leidenschaftlichem Handeln.

Ich biete dir hier kein Tauschgeschäft an. Der Mut zum Leben im Augenblick lässt sich nicht gegen eine Immunität vor dem Leid des Lebens eintauschen. Wir mögen so tun, als wüssten wir das, doch wir leben in einer Gesellschaft, die sich weitgehend am Geschäftemachen orientiert. Von Kindesbeinen an ist uns der Glaube eingepflegt worden, dass sich aus allem ein Geschäft machen lässt, dass immer noch ein Handel drin ist; bis wir schließlich daran glauben, dass wir unseren Lohn schon bekommen werden, wenn wir nur das Richtige tun, wenn wir nur gut, intelligent, aufrichtig oder fleißig genug sind. Das Lied hat viele Strophen: Wenn du deine Sünden bereust und dir künftig nichts mehr zu Schulden kommen lässt, kommst du in den Himmel. Wenn du jeden Tag übst, auf deine Ernährung achtest, dein inneres Kind heilst, all deine emotionalen Probleme löst,

dir über deine Absichten klar wirst, mit der Welt ringsum in Einklang bist, deine Affirmationen auf sagst, die Stimme deines höheren Selbst (er)hörst, dann wirst du mit strotzender Gesundheit, reichlichem Wohlstand, liebevollen Beziehungen und innerem Frieden belohnt – mit anderen Worten: Du kommst in den Himmel!

Wir alle wissen, dass sich unser Handeln und Denken auf die Qualität unseres Lebens auswirkt. Viele Dinge liegen eindeutig an uns selbst. Viele andere aber nicht. Ich kann keinen Beweis dafür finden, dass das Universum auf einem einfachen, an persönlichen Verdiensten orientierten System von Ursache und Wirkung basiert. Auch guten Menschen passieren schlimme Dinge – andauernd. Finanzieller Erfolg stellt sich auch bei solchen Menschen ein, die ihre Arbeit nicht lieben oder den Schaden, den sie dem Planeten oder anderen damit zufügen, nicht sehen wollen oder können. Krankheit und Unglück suchen auch jene heim, die ihren Herzenswünschen folgen. Viele große Künstler lebten und leben in Armut. Großartige Lehrer fanden und finden keine Beachtung.

Meine Einladung, meine Aufforderung an dich lautet, eine Reise zu unternehmen, die dich in innigeren Kontakt mit dir selbst und der Welt ringsum bringen kann, ohne dass irgendeine Form von Sicherheit oder Lohn, der über den Wert des reinen Dabeiseins und Mitmachens hinausginge, versprochen würde. Um dir den Weg zu erleichtern, findest du am Ende eines jeden Kapitels eine Meditation. Dabei handelt es sich nicht um eine Art Heilmittel, die alles

Schwere oder Traurige aus unserem Leben und unserem Alltag vertreibt. Es sind vielmehr Übungen, die mir selbst und den Teilnehmern meiner Kurse geholfen haben, sich zu entfalten und einen tieferen Kontakt zu sich selbst und der Welt zu finden. Du kannst die Texte entweder langsam auf Band sprechen und anschließend abspielen oder aber sie dir von einer Freundin/einem Freund laut vorlesen lassen.

Ein hautnah gelebtes Leben muss nicht unbedingt einfacher sein. Doch es ist voller, reicher und in jeder Hinsicht offener: für die Verworrenheit wie für die Erkenntnis, für die Begeisterung wie für die Langeweile, für den Schatten wie für das Licht. Und irgendwie macht mir die wachsende Fähigkeit, bei alledem präsent zu sein, die Last leichter erträglich. Sie erlaubt mir, in jedem einzelnen Augenblick mehr zu geben und zu empfangen; oft hilft sie mir auch dabei, meinen Sinn für Humor zu entdecken, wenn ich mich einmal allzu ernst nehme, und lachen zu können, wenn die getragene Ruhe des meditativen Augenblicks durch das irdische Gefühl von kaltem Wasser, das durch meine Socken dringt, wie eine Seifenblase zerplatzt.

Ich habe *Die Einladung* geschrieben, als ich einmal spätabends von einer Party nach Hause kam. Ich war genervt und enttäuscht von einem Abend, auf dem es nichts als den üblichen Smalltalk gegeben hatte. Innerlich aufgewühlt, setzte ich mich im Dunklen an meinen Schreibtisch und lauschte, wie nach und nach die Geräusche der Großstadt verebbten und es ruhig wurde. Eine Straßenlaterne warf ihr fahles Licht in den Raum, und als alles ganz still

war, griff ich nach einem Stift und schrieb auf – ganz so wie ich es bei einem Seminar von David Whyte gelernt hatte –, was ich den Menschen an jenem Abend eigentlich hatte sagen wollen.

Als ich fertig war, saß ich im Zwielficht und las der schlafenden Stadt meine Worte vor. Ich hörte, wie ich meine Sehnsucht in die Welt hinausrief. Und in der darauf folgenden Stille vernahm ich die Stimme der Welt, die sich manchmal spätabends bei mir meldet, und sie forderte mich auf, diese Sehnsucht nie wieder in Vergessenheit geraten zu lassen.

Wenn ich mir vorstelle, wie ich eines Tages als alte Frau Rückschau auf mein Leben halten werde, gibt es nur eine Frage, die mir tatsächlich wichtig erscheint: Habe ich auch wirklich geliebt? Es gibt tausende von Arten, andere Menschen und die Welt zu lieben – mit unserer Berührung, unseren Worten, unserem Schweigen, unserer Arbeit, unserer Anwesenheit. Ich will wirklich lieben. Das ist meine Sehnsucht. Ich will die Welt durch meine Art zu leben lieben, durch meine Art, mich Tag für Tag auf mich selbst und andere einzulassen. Ich will meine Fähigkeit verbessern, der Wahrheit immer und in jedem Augenblick ins Auge zu schauen und mich dem, was ich weiß – ob süß, ob bitter –, zu stellen. Ich will mir stets der immensen Lücken bewusst sein, die es in meinem Wissen gibt. Sie sind es, die mich auf den Weg bringen. Ich möchte auf keine andere Weise leben.

Und manchmal überlasse ich mich dem Gedanken, dass

wir mit jedem Moment, in dem wir durch unser So-Sein und im Hier-und-Jetzt-Sein wirklich lieben, dem heiligen Mysterium, das uns alle trägt, etwas Wichtiges zurückgeben können.

Meditation für Anfänger

Setze oder lege dich bequem hin und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Beobachte, wie der Atem in dich ein- und wieder ausströmt, und lass mit jedem Ausatmen Anspannung los. Bleib zwölf Atemzüge lang bei deiner Atmung und spüre einfach nur, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug hebt und senkt.

Jetzt richte deine Aufmerksamkeit auf etwas, was in deinem Leben im Moment fehlt. Suche etwas ganz Bestimmtes und Konkretes aus und stell dir in allen Einzelheiten vor, was es sein soll, wie es aussieht, wie es sich anfühlt. Vielleicht vermisst du die Meditation oder ein tägliches körperliches Training. Oder du willst etwas Neues lernen oder etwas Kreatives tun – Tanzen, Malen, Schreiben, Singen. Mag sein, dass du auch nur geduldiger mit den Menschen sein willst, die du liebst. Wähle das aus, was für dich stimmt.

Dann stell dir vor, wie du mit dieser Tätigkeit beginnst. Male dir aus, was in deinen Gedanken, deinem Körper, deinen Emotionen vorgehen muss, damit du bestmöglich für den Anfang vorbereitet bist. Was müsstest du denken, wie