

Leseprobe aus: **Sonne für die Seele** von Nina Ruge.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Sonne für die Seele](#)

Nina Ruge

Sonne für die Seele

Meine toskanischen Momente

Mit Fotografien von
Massimo Tessandori Bernini und Nina Ruge

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN





VORWORT

Die magische Kraft der Toskana, die Harmonie und Wucht ihrer Natur, ihre meditative Kulturlandschaft mit ihren uralten Bauten ... sie verführt dazu, sich auszuruhen vom permanenten Wirbel der Gedanken, des Reflektierens und des Tuns.

Die magische Kraft der Toskana verleitet uns, wenn wir denn offen dafür sind, die große Einheit zu erfahren, die Fülle – und damit das Göttliche in uns selbst. Der steinalte, knorrige Olivenbaum. Die stolze, aus der Zeit gefallene Zypressenallee, die glühenden Weinfelder. Der betörende Duft der Zitronenbäume, die Üppigkeit der Gärten, das verheißungsvolle Zirpen der Zikaden, der Gesang der Nachtigall. Das glitzernde Plätschern des Brunnens, gekrönt von Goethes einzigartiger Beschreibung des Himmels: *Ein weißer Glanz ruht über Land und Meer, und duftend schwebt der Äther ohne Wolken ...* (J. W. von Goethe, Italienische Reise)

Das toskanische Szenario kann uns den Zugang zu tiefer Lebensfreude eröffnen, uns Sonne für die Seele schenken. Genau dafür möchte dieses Buch eine profunde Anregung, ja vielleicht ein Leitfaden sein.

Ich habe bewusst die Form der Kontemplation gewählt, eine jahrtausendealte Begrifflichkeit, immer wieder neu definiert, neu gedacht und verworfen. Die Anregung, die ich liefern möchte, geht über die klassische Meditation hinaus. Ich möchte eine Einheit herstellen zwischen Bild und Text, zwischen Betrachtung und Transformation, zwischen der magischen Kraft der Toskana und unserer Innenwelt. Ich wünsche mir, Ihnen aus dem Betrachten und dem Verfolgen eines Gedankens, der in die Stille und in die Tiefe führt, die Erfahrung des Göttlichen zu ermöglichen: in dem, was wir betrachten, und in uns selbst. Ich wünsche mir nichts Geringeres, als dass im Leser und Betrachter aus dieser Kontemplation tiefe Lebensfreude erwächst.

Im Folgenden entföhre ich Sie zwanzig Mal in ein fantastisches Universum – in die Sonne der Toskana.

Herrlichst
Dore
MIA DULE

A woman is sitting in a small, arched niche of a white building. She is surrounded by large, leafy olive trees. The foreground is filled with dry, golden-brown grass. The sky is a clear, bright blue.

*Nun bin ich hier und ruhig
und wie es scheint, auf mein
ganzes Leben beruhigt.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

A scenic landscape featuring a blue sky with scattered white clouds. In the foreground, there are dark, silhouetted branches of trees on the left. The middle ground shows a valley with a castle or large building complex on a hill, surrounded by greenery and cypress trees. The background consists of rolling hills and a distant mountain peak under a hazy sky.

*Mit sich beginnen,
aber nicht bei sich enden ...*

MARTIN BUBER

Wolkenbänder ziehen gemächlich, wenig Himmel bleibt frei. Der Horizont gesäumt von Dunst. Die Farben des Sommers heute in Pastell. Ein Gehöft in der Ferne.

So weich ist alles. Auch in mir selbst? Bald nehme ich ihn wahr – den inneren Härtegrad. Mittel, würde ich sagen. Doch er verändert sich, je länger ich die Landschaft auf mich wirken lasse.

Ich blicke in die Weite – und ich fühle in mich hinein. In die Weite zu schauen – wie oft kommt das vor in unserem mehr als gut gefüllten Alltag? Und wie viel Zeit verbringe ich mit dem „Nachinnen-Schauen“? Auf sich selbst schauen, das ist wichtig, und das braucht viel Zeit.

Vertiefe dein Leben, und die Zeit hört auf, dir davonzulaufen. Wenn ich ehrlich bin: Wann gebe ich mir den Raum und die Zeit, ein bisschen tiefer nachzuspüren? Ist da Heiterkeit in mir? Ist da Frieden oder etwa Angst, und wenn ja, welche? Und die Frage ist auch: *Wie* schaue ich auf mich selbst? Denke ich – oder denkt es mich?

Ich blicke in die Weite – und fühle zugleich in mich hinein. Und wenn ich wahrgenommen habe, was da ist, jenseits der vielen Alltagsgedanken, dann möchte ich unbedingt etwas tun. Die Mo-

mente des Vertiefens bewirken eine Schubumkehr für meine Geisteshaltung. Das verstärkte Wahrnehmen mündet ins Machen, das intensive Fühlen wird zum Verändern.

Was immer es auch sei, was mich beschäftigt, was vielleicht in mir rumort: Ich werde mich darin nicht verfangen, sondern ich werde etwas tun. Etwas, das eine Lösung bringt oder auch eine neue Idee. Etwas, das Sinn ergibt und die Welt ein bisschen besser macht.

Beides ist elementar: *Bei sich anfangen, aber nicht sich selbst zum Ziel haben.*





Mein Garten der Fülle! Hunderte Schattierungen von Grün, darüber goldene Schichten von Licht. Der Sommerhimmel verläuft vom Hellbau ins Hitzeweiß. Die ferne Hügelkette schiebt ein leichtes Grau dazwischen. Davor der steinerne Kirchturm – vollkommen geerdet.

Eyecatcher ist natürlich das Rot. In diesem Garten blüht alles rot.

Schon die italienischen Gärten der Renaissance, vor ein paar hundert Jahren, beschränkten sich auf *eine* starke Blütenfarbe. Der fantastische Variantenreichtum des Grün kam so viel stärker zur Geltung, ebenso die Bändigung der Natur. Lorbeerhecken, Buchs und Eiben sind kunstvoll in Form geschnitten, kein Unkraut in Beet oder Kies. Sogar die Zypressen erhalten durch die Gärtnerschere ihre schlanke Gestalt.

Was ist es, was mich gerade hier so sehr zu Ruhe kommen lässt? Ich liebe doch im Grunde den Wildwuchs der Natur, Wälder und Wiesen, die wir sich selbst überlassen, Naturschutzareale. Dort ist nichts gezirkelt, und die bunten Blütenfarben kommen wie aus einer Wundertüte.

Doch auch die kunstvolle Schlichtheit japanischer Gärten fasziniert mich. Wenn ich mich auf

die kleine Steinbank setze, erkenne ich bald, was mir eben hier Ruhe und Entspannung schenkt:

Jeder gut gepflegte Garten lehrt uns, das innere Flirren zum Schweigen zu bringen. Er grünt und blüht nach Kräften – aber zugleich ist da auch Ordnung. Jede Pflanze hat ihren Platz, und wir spüren: Hier kümmert sich jemand. Alles wirkt so aufgeräumt.

Wenn wir innehalten angesichts der Opulenz eines Gartens, der keinen Wildwuchs kennt, sondern sorgfältige Pflege, dann kann uns dieser Garten anregen, auch unser Leben etwas aufzuräumen. Welchen Kleinkram, der mich piesackt, rupfe ich aus? Alles, was unbedingt erledigt werden möchte, schreibe ich auf – und lege es weg.

Ich richte mein Augenmerk vor allem auf das, was wachsen, blühen und gedeihen soll. Vielleicht möchte ich einem Menschen etwas Liebevolleres sagen, doch habe bisher nicht die Zeit dafür gefunden? Oder mir fällt jemand ein, den ich um Rat fragen könnte, um eine verworrene Sache endlich aufzuklären. Aufräumen heißt: Unwichtiges ausmisten und Wichtiges nutzen und bewahren. Ich betrachte den Garten und räume in mir auf. Wie gut das tut!

*Wir sollten im Leben die Fülle
und nicht die Menge buchen.*

UTE LAUTERBACH



A woman with long, straight blonde hair is shown in profile, looking towards the right. She is wearing a dark, sleeveless top. The background is a lush garden with a large pond of lotus flowers. The lotus leaves are large and green, and several pink lotus flowers are in bloom. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. The overall mood is peaceful and contemplative.

*Sei wie der Lotus:
Vertraue dem Licht, wachse empor
aus dem Schlamm und
glaube an den Neubeginn.*

BUDDHISTISCHE WEISHEIT