

## Anfängergeist

Der Regen rauscht, draussen im üppigen Grün der Natur. Hell plätschert das Wasser aus dem Überlauf der Dachtraufe. Der mehrstimmige Wasserklang dringt durch die teils zerbrochenen Scheiben des alten Gewächshauses, wo mir meine Freunde einen idyllischen Arbeitsplatz bereitet haben. Der Kuckuck ruft, wie wenn er dadurch den fälligen Frühsommer heraufbeschwören wollte.

Direkt vor mir sucht ein Schmetterling das Freie: Unermüdlich fliegt er gegen die Verglasung an, das Loch, durch das er hineingekommen ist, vielleicht um Schutz vor dem Regen zu suchen, immer wieder knapp verfehlend. Soll ich intervenieren, ihm den Weg in die Freiheit zeigen? Seine Flügel sind zerbrechlich. Also lasse ich es sein. Ich könnte ihn ja auch erschrecken, noch weiter von der Öffnung weg verscheuchen? Da, wie er aufzugeben scheint, und sich ermüdet in den Spalt zwischen dem alten, leeren Blumentopf fallen lässt, noch ein letztes Aufflackern seiner Energie – und weg ist er, durch eine Lücke zwischen den angelehnten Scherben des Fensters. – Eine Lektion im Geschehenlassen: Handeln? Zeuge sein? Ich lasse es stehen, für den Augenblick.

Heute Morgen war es viel klarer, eindringlicher: Ich hatte nach meiner gestrigen Ankunft den ersten Morgenspaziergang nach Cortona unternommen: ein idyllischer Weg durch die olivenbestandenen Abhänge und Quertäler, die das Haus meiner Gastgeber von der mittelalterlichen Stadt trennen; ein Wiedersehen mit vom letzten Jahr her vertrauten Gassen und Plätzen, ein Espresso macchiato in jeder der beiden Bars, wo man mich noch zu kennen scheint. Wiedererinnern, auch auf dem Weg zurück: Es ist, wie wenn die Wege hier auch nach innen führten; unvermittelte Einsichten hatten auch letztes Jahr die Arbeit an meinem Buch „Eine Welt oder keine“ immer wieder auf unerwartete Weise inspiriert.

Diesmal zieht es mich einfach hinein, in die Seinsverbindung. Es ist still, so still wie noch nie; und weit, weit, weit. Und doch nehme ich den Weg wahr, gehe leicht über die bewachsenen, teilweise glitschigfeuchten Steine. Gleichzeitig bin ich mit dieser ruhigen Tiefe verbunden, in einem regungslosen Glück. – Mir fällt auf, wie anders dies ist, gegenüber jenen Aufwallungen von Glücksgefühlen und Dankbarkeit, das Herz überlaufend – und bei entsprechenden Gelegenheiten auch der Zunge. Auch die Dankbarkeit ist still und tief. Alles Aufgeregte ist zur Ruhe gekommen.

In den letzten Tagen hatte mich die Einsicht bewegt, dass wir in der Begegnung mit dem Sein unsere duale Natur dem bild- und wortlosen Mysterium hingeben, das wir durch die Benennung nur weiter von unserer Wahrnehmung wegrücken. Das war es nun: diese Begegnung, zu der ich mit meinen Gedanken vielleicht eine Verbindung geschaffen hatte, auf der sie nun wiederum mich erreichte und berührte? Eine Begegnung, die schon immer auf mich gewartet hatte? Geduldig, bis ich dazu bereit sein würde?

Und jenes überquellende Glücksgefühl des Herzens, war es nicht auch real und bei seinem erstmaligen Auftauchen nicht ebenso neu? Frisch fühlte es sich an, wie nach dem Eintritt durch eine bisher verborgene Tür. Mit vielen Menschen habe ich die Erfahrung geteilt, ihnen erzählt, von der Entfaltung des Bewusstseins; dabei die Erfahrung immer mehr zu meiner Eigenen gemacht, sie in Besitz genommen als Errungenschaft auf meinem Weg. Ganz unbemerkt muss sich die

Erkenntnis dabei verfestigt haben, zu einem subtilen Schleier, der mich von der Kontinuität des Seins trennte.

Dann, heute Morgen kam ein Neues, diese nicht bewusst gesuchte Erfahrung, inspiriert durch ein Interview zwischen dem Biologen Rupert Sheldrake und dem Philosophen Ken Wilber, auf das ich – durch Zu-Fall gestossen war<sup>1</sup>. Die Wege sind wunderbar und scheinen noch immer wunderbarer zu werden, indem wir dieser Begegnung der dualen Natur mit dem einfältigen Mysterium Vertrauen schenken. Ich werde mich auch hüten, diese Einsicht als Errungenschaft zu verfestigen: wer weiss, ob es überhaupt Grenzen gibt in dieser immer neuen Öffnung zum Einen?

Mein Blick fühlt sich zurück gezogen in die Erfahrung meines ersten Meditationskurses vor ziemlich genau dreissig Jahren: Zen, fasten und schweigen, und dies gleich während zwei Wochen. Eine Psychologin hatte mir geraten an diesem Kurs im heute Lassalle-Haus genannten Bildungshaus der Schweizer Jesuiten teilzunehmen. Meine Verwirrung war total. Ich sah mich verstrickt in eine ausweglos erscheinende Situation: Eine leidenschaftliche Liebe zu einer Frau, die mich in einer noch nicht gekannten Tiefe meines Wesens berührt hatte; und eine fünfzehnjährige Partnerschaft in der Ehe, die mir kostbar war und auf die ich auch nicht verzichten wollte.

Noch bevor wir uns zum ersten Mal der Stille anzuvertrauen suchten, forderte Niklaus Brantschen<sup>2</sup>, unser Begleiter in dieser Erfahrung, die Teilnehmenden auf, ihre Sorgen und Probleme an der Garderobe zu deponieren; dort sei jemand, der sich ihrer während der Zeit annehme. Nach und nach gelang es mir, mich von den drängenden Fragen zu lösen, auch wenn Trauer und Schmerz mich immer wieder von neuem bedrängten. Fast war ich froh, auch intensiv mit meinem Körper zu tun zu haben. Die Schmerzen in den Beinen schienen von Tag zu Tag zuzunehmen und die Füsse wollten während der kurzen Gehmeditationen kaum mehr aufwachen; daneben die noch unvertrauten Entzugserscheinungen, wie sie mit dem Fasten einhergehen.

Nach der Rückkehr empfing mich die Situation, wie ich sie verlassen hatte. Von allen Seiten fand ich mich bestürmt, über meine Erfahrungen zu berichten, von einer Klarheit, die von mir erwartet wurde, aber die ich nicht bieten konnte. Statt dessen entwickelte ich Konzepte, die wohl auf den vermittelten Gedanken beruhten, und die sich in der mehrfachen Wiederholung versteiften; dies umso mehr als mich die Schwachstellen meiner kopfgeborenen Erklärungen dazu verführten, meinen Argumentationsnotstand mit Worten zu übertünchen. Schon bald befand ich mich noch tiefer in einem undurchdringlichen mentalen Durcheinander von Heilskonzepten, Ausreden und Rechtfertigungen, die niemanden zu überzeugen vermochten.

Irgendwie muss wenigstens die Empfehlung Niklaus Brantschens, die Sorgen und Probleme an der Garderobe zu deponieren, Früchte getragen haben; vielleicht auch, dass meine Sprache an Klarheit gewonnen hatte oder mein Bekenntnis zu einem inneren Weg, obzwar ich von dessen weiteren Verlauf keinerlei Vorstellung hatte. Es vergingen keine acht Wochen, bis die leidenschaftliche Liebesziehung in einer beidseitigen, durchaus nicht schmerzlosen Ernüchterung endete; ein klärendes Wort hatte das nächste ergeben. Durch den Schmerz der

---

<sup>1</sup> [www.integralnaked.org](http://www.integralnaked.org)

<sup>2</sup> Jesuit, Zen-Lehrer

Trennung, der – wie ich erst später realisierte – aus dem Gedächtnis der Zellen und Emotionen wie der mentalen Erinnerungsmuster sprach, drang immer stärker ein Gefühl der Stimmigkeit, ein Glück des irgendwo Angekommenseins und eine Dankbarkeit dem Leben gegenüber. Wenn ich dies heute schreibe, kommt eine tiefe Dankbarkeit dazu: für den Menschen, der durch seine Einzigartigkeit einen noch in mir schlummernden Aspekt meines Wesens erweckte, mit dem ich glückliche Augenblicke und auch den Schmerz geteilt habe.

Eigenartig, war die Nacht, die zweite meines diesjährigen Rückzugs in Cortona. Ich hatte den Eindruck, dauernd wach zu liegen, jedoch völlig ausserhalb jeglichen Zeitempfindens. Weit, tief und warm fühlte sich das Herz an, ohne sich auf irgendeinen Gegenstand oder Inhalt zu fokussieren. Eine feine Vibration – als licht oder kühl würde ich sie bezeichnen – durchpulste den ganzen Körper mit Haut und Haar. Das Phänomen schien vom Energiezentrum an der Schädeldecke auszugehen, aber auch mit den Energiewirbeln hinter der Stirn und dem Herzen verbunden zu sein.

Am Abend hatte ich noch in Sri Aurobindos<sup>3</sup> „The Life Divine“<sup>4</sup> gelesen. Im Winter hatte ich es einem spontanen Impuls folgend bestellt; vor zwei Wochen bezog sich meine Freundin Annette Kaiser<sup>5</sup> im Austausch unserer Erfahrungen auf die drei Schlusskapitel des Buches, die ich unbedingt lesen sollte. Im letzten Augenblick packte ich den schweren, mehr als tausendseitigen Band noch ein, da er genau in eine Lücke im Gepäck für Cortona passte. Beim Lesen waren mir Passagen, die ich vor einigen Jahren als unverständlich zurückgewiesen hatte, plötzlich klar: es gibt in der Bewusstseinsentfaltung eine Phase, da die physische, vitale und emotionale Natur des Menschen dem schon immer vorhandenen geistigen Potenzial ein Signal der Wandlungsbereitschaft vermittelt; ein Zeichen für den Beginn eines Prozesses, den Aurobindo als Integration der in uns wirkenden Tiefe der Evolution in ein umfassenderes, spirituelles Bewusstsein beschreibt. Dieser Impuls seitens der inneren Natur, ist nicht willentlich machbar, ein Produkt der Reifung.

Schön wär's, denke ich mir und spiele während meines Morgengangs zur Bar der Banchellis in Cortona sowie auf dem Rückweg über den Hügel von Santa Margherita mit meinen körperlichen Empfindungen. Die Haltung des zulassenden Beobachters führt mich während des Gehens in eine neue Erfahrung der Gegenwärtigkeit: Die kühle wie lichte Vibration erfüllt den Körper ganz fein vom Scheitel bis zu den Fusssohlen, bis hinein in die Zehen. Ja, sie scheint an den Körpergrenzen nicht Halt zu machen, ich spüre sie auch in der Erde, auf der ich gehe; nur einen Hauch von Bewusstseinstellung braucht es, um über die Körperempfindung hinaus in die grosse Einheit zu gelangen. Es ist ganz anders, ganz neu, und doch nicht fremd. Ich weiss nichts, augenblicklich, ausser dass ich die Erfahrung nicht begrenzen will, indem ich mir davon ein Konzept mache.

Das war nicht immer so. Mitte der achtziger Jahre benutzte ich die Gelegenheit eines geschäftlichen Besuches in Japan, um mich von unserem zu jener Zeit eng befreundeten Tao-Lehrer bei seinem japanischen Meister einführen zu lassen. Während zwei Wochen war ich Gast von Okuda Roshi in seinem kleinen Schrein

---

<sup>3</sup> Indischer Weisheitslehrer und Philosoph; Schöpfer einer differenzierten Synthese östlichen und westlichen Denkens.

<sup>4</sup> Sri Aurobindo: The Live Divine, Lotus Press, Twin Lakes, WI 53181, USA

<sup>5</sup> Spirituelle Lehrerin in der Tradition Irina Tweedies

auf dem weiten Tempelgelände von Mampuku-Ji<sup>6</sup>. Auch wenn während der Zeit kein Zen-Sesshin stattfand, konnte ich täglich an den Morgenmeditationen und – Ritualen der Mönche teilnehmen, an Meditationseinführungen für Angehörige von Sponsorfirmen des Tempels, an Okuda Roshis Ausflügen zu Meditationen mit Mitarbeitern eines Warenhauses oder zu Besuchen anderer Klöster. Eine reiche Zeit für innere Erfahrungen und Einsichten.

Doch die eigentliche Lehre sollte mich bei der Rückkehr erwarten, abgefedert durch ein Familienwochenende in unserem Zweithaus im noch einigermaßen weltfernen Centovalli. Es erwischte mich auf der Heimreise nach Zürich, unserem damaligen Wohnsitz. Wir hatten uns eine bequeme Zugverbindung aus dem Centovalli, über Locarno und Bellinzona vorgenommen, um nicht allzu spät vor meinem ersten Zürcher Arbeitstag einzutreffen. Das Chaos meldete sich schon vor der Abfahrt vom Parkplatz unseres Hauses: Hatten wir alle Türen abgeschlossen, auch überall das Licht abgedreht? In fast panischer Angst, am Ende den Zug zu verpassen, rannte ich nochmals die steilen Gartentreppen hinauf, stellte fest, dass es der Kontrolle nicht bedurft hätte. Dann los, in schneller Fahrt durch die vielen Kurven der Centovallistrasse; meine Familie protestierte, schien dem von mir gefühlten sechsten Sinn für den Gegenverkehr nicht zu vertrauen. In Intragna, der Bahnstation, schnell parkieren, im Eilschritt auf den Bahnhof. Wir hätten nicht zu hetzen gebraucht: der Zug war, aus Italien herkommend, verspätet. Um wie viel? Der Stationsvorstand zuckte die Achseln. Schon sah ich in meiner Vorstellung den Zug in Locarno ohne uns abfahren; oder würde er auf den Anschluss warten? Es packte mich wieder: mir nach, rief ich, und liess meine Familie, laut protestierend, hinter mir her rennen. In Locarno erspähte ich beim Einfahren einen freien Parkplatz. Ergriff die Gelegenheit, auch wenn er relativ weit vom Bahnhof entfernt war. Wieder: Laufschrift zum Bahnhof. Der Zug stand noch da. Endlich konnte ich absitzen, in Ruhe nach meiner Brieftasche suchen. Sie war nicht da. Panik. Hatte ich sie im Auto liegen lassen? Macht nichts, ich würde sie ja bei der Rückkehr schon in einer Woche wieder finden. Sphinxgleich wiegte meine Frau ihren Kopf. Ach was soll's, es wird sie wohl niemand sehen. Der Zug fuhr ab. Auch die Gedanken standen nicht still: Die Brieftasche mit allen Papieren und Kreditkarten könnte ja auch auf dem Sitz liegen, für jedermann sichtbar? Der Zug hält an, in einer Vorortsstation, um den Gegenzug abzuwarten. Wie er einfährt, stürme ich aus dem Zug, rufe der Familie zu, sie sollen weiter fahren, ich käme später. Zurück nach Locarno. Laufschrift zum Auto. Nichts da. Hatte ich die Brieftasche in Intragna gebraucht und dort liegen lassen? Unwillkürlich bewegt sich die linke Hand zur Hosennaht und erspürt da: die Brieftasche, auf der andern Seite als gewohnt.

Mein Zug nach Zürich fuhr eine Stunde später als jener, in dem meine Familie sass. Die dreistündige Fahrt gab mir reichlich Gelegenheit, um zur Ruhe zu kommen und das Geschehen zu betrachten. Völlig sinnlose Angst hatte mich und meine Vernunft gepackt. Angst, einen mir selbst auferlegten Zeitplan nicht einzuhalten. Einen Zeitplan, der gerade so gut - und dies ohne jeden Nachteil - hätte um ein, zwei oder drei Stunden nach hinten verlegt werden können. Wie ein Narr hatte ich mich verhalten, und dies nach zwei Wochen im Zen-Kloster! Ein Glück, dass meine Familie dies mit Humor quittierte, auch wenn ich dies im

---

<sup>6</sup> Zen-Kloster der Obaku-Tradition (entstanden aus dem Rinzai-Orden durch die erneuerte Rückverbindung mit seinem Ursprung, dem chinesischen Chan), Uji City, Japan

Augenblick nicht wertschätzen mochte. Wer gibt sich denn schon gerne der Lächerlichkeit preis?

Offensichtlich hatte ich dieses grosse Ausrufezeichen gebraucht, um zu verstehen, dass alle Einsichten in die Unendlichkeit des Seins samt den daraus abgeleiteten Lebensweisheiten nichts taugen, wenn man die Rechnung ohne den eigenen Schatten machen will. Der Schatten, im Sinne der Psychologie von C.G. Jung, umfasst alle Aspekte unseres Wesens, die wir verleugnen und deshalb aus dem bewussten Blickfeld verbannen wollen. Er hat tiefe Wurzeln, dieser Schatten, denn sie reichen weit in die Vergangenheit zurück. Es beginnt bei den Gesetzen der materiellen Welt und ihrer Trägheit, die in ihm wirken. Animalische Instinkte, elementare Lebensimpulse sowie ihre Konditionierungen zum Wohl des Zusammenlebens wie des Überlebens der Gemeinschaften – Horden, Sippen, Stämme, Ethnien, Glaubensrichtungen, Nationalitäten – in ihren inneren und äusseren Konflikten. Über diesem komplexen Gebilde liegen eigene frühkindliche Erfahrungen, die sich in uns tief einprägen konnten, vermittelt durch die Prägungen unserer Eltern und ihrer Vorfahren.

Dieses explosive Gemisch, das hinter den Konflikten rund um die Erde wirkt, brachte mich im täglichen Leben in einen Zustand, den meine Umwelt als ebenso unberechenbar wie unerfreulich empfand. Einerseits keimte eine Gabe zu klarer Sicht und fokussiertem Handeln auf, die mich mit einem Gefühl von Stolz erfüllte - und ehrlicherweise auch mit einer Portion Machtbewusstsein. Wer allerdings mit dieser Schnelligkeit nicht mithalten konnte oder ihr ein „aber“ in den Weg stellte, musste damit rechnen, erbarmungslos überfahren zu werden. „Du wirst sensitiver, Hans, das ist wunderbar“ meine ein wissender Freund „doch hat es auch einen Nachteil: Du wirst sensitiver!“.

Der Weg der Auseinandersetzung mit meinem Schatten war ein langer, und er wird wohl nie zu Ende sein. In den mehr als zwanzig seither vergangenen Jahren wurden mir immer wieder unauslöschliche Seinserfahrungen geschenkt. Durch sie im Vertrauen gestärkt, lernte ich und entwickelte im Zug der Zeit einen Weg des Herzens, um mit den immer neuen Manifestationen des Schattens umzugehen. Heute steht nicht mehr die Auflösung des Schattens steht im Zentrum, dafür ist er zu mannigfaltig, zu reich und zu undurchschaubar, sondern die Freiheit von seinen Emanationen: sich nicht mehr von ihnen überschwemmen und das eigene Handeln durch sie bestimmen zu lassen. Ein ewiger Prozess der Annahme und Integration von unbewussten Aspekten, die durch Alltagsereignisse oder echte Krisen belebt werden.

Immer mehr realisiere ich auf diesem Weg, wie das Neue mich bereichert. Immer mehr entfaltet sich der Weg als ein Weg des Herzens, dessen äussere Reichweite zunimmt mit der Tiefe seiner Verankerung im innersten Wesen. Der anfänglich zum Weiterschreiten erforderliche Willensanteil führt unmerklich in die Hingabe an die Weisheit und Liebe des umfassenden Seins. Dessen Sogkraft ist es wohl, die mich zum Glück, auch dieses Augenblicks, geführt hat, in dem ich meinen Beitrag abschliesse? Eben jetzt. Als Zwischenbericht vom Weg: Wohin?