

Wenn wir am Abend den Tag in der Rückbesinnung zurückgleiten und die Bilder des Tages noch einmal vor den gedanklichen Augen beleben, bemerken wir unsere Aufmerksamkeit. Die abendliche Rückbesinnung gibt in diesem Sinne einen weiteren Aufschluß über die rechte Anschauung. Wir bemerken, ob wir auf die Objekte der Welt wirklich geschaut und gehört haben und so den bejahenden, urteilsfreudigen Sinnen gerecht geworden sind.

Die Heilkraft der Berge

Vortrag vom 12. Juni 1995

Die wichtigste existentielle Frage unseres Menschseins, das ein beständiges Werden zu einem größeren Bewußtsein in sich trägt, ist ein verschlossenes Geheimnis. Das Menschsein beinhaltet eine innere Frage, ein Mysterium in sich. Dieses undefinierbare und unnennbare Leben in uns, das immerfort in einem individuellen und kollektiven Wachstum begriffen ist, läßt sich in Gleichnissen und Beobachtungen über die Schöpfung näher erfühlen. Die Berge, jene unberührte, erhabene Welt der Schöpfung, schenken uns zu diesem Thema viele Vergleiche und Analogien. In den Bergen lebt eine Sphäre der Reinheit und der naturbedingten Heilkraft. Die Berge sind nicht nur eine Region der göttlichen Naturschöpfung, sie sind mehr noch eine besondere und von allen Bedingungen her eine begünstigte Traum-, Erlebens- und Himmelswelt für sich.

Die Natur in den Bergen ist trotz der vielen Besucher und einiger Eingriffe der Zivilisation rein. Jeder Gebirgszug zeigt seine eigene Gestaltung, seine Besonderheit, seine ihm gemäße Schönheit und Anziehung, seine Ästhetik, seine Farbe und seinen eigenen, stillen, schöpferischen Ausdruck. Das vielfältige, bunte und abwechslungsreiche Spiel der Formationen, ihrer einmal felsigen und einmal vegetativen Gestaltungen mit den zahlreichen kleinen und großen Erhöhungen wirken auf unsere Sinne und beleben diese. Beim Steigen auf die Berge nehmen die Augen und empfindsamen Nervenorgane ganz automatisch an der Natur und Gestaltung dieser paradiesischen Schönheit teil. Diese Teilnahme über die Sinne führt bewußt und unbewußt zugleich zu einer heilsamen Ruhe und natürlichen Ausgeglichenheit.

Die Umgebung, in der sich die Sinne aufhalten und deren Wahrnehmung sie sensitiv erfühlen, wirkt unweigerlich prägend auf das Innenleben. Würden wir immer unsere gesamte Zeit in Städten, dunklen Gassen, Räumen mit künstlichem Licht und befremdenden Einrichtungen verbringen, müßten wir fast unweigerlich krank, depressiv und gefühlsarm werden. Es würde uns die erquickende Nahrung, die wir über die Sinne aufnehmen, fehlen und die lebendige Wesensseite müßte lei-

den. Ganz besonders wirken die Menschen, die Haß, Habsucht, Intoleranz und Stolz im Gemüte aufgenommen haben, auf das Innenleben und auf die Gemeinschaften der Menschen krankmachend. Aus diesen Strahlkräften und Eindrücken nehmen die Sinne die krankmachende, feinstoffliche Nahrung auf. Die Umgebung wirkt über die Sinne wie Nahrung.

In den Bergen strahlt eine heilsame Ruhe und ein nahezu spürbarer engelhafter Friede. Diese erfüllte Sphäre besitzt jenen befreienden Atem der Weite, der die Gedanken aus dem fixierten, kleinlichen und engen Gehirndenken befreit und so erneut eine Erfüllung in den Herzen und im Gemüte ermöglicht. Die Berge geben jene freie Sphärenstimmung, die nahezu vergleichbar ist mit der Stimmung am frühen Sonntagmorgen, wenn die reinen Geistwesen auf den Wiesen atmen und die Menschen eingebunden sind in die Versunkenheit des Schlafes. Es ist wahrhaftig eine hörbare Ruhe in den Bergen oder eine Konzentration im Wahrnehmen und Fühlen zu den lichten Ebenen des Gedankens und Wortes anwesend.

Keine Autos und kein unnatürlicher Lärm tönt an die Ohren heran. Je höher die Lage, um so mehr erscheint diese ruhige, friedvolle Engelsstille im Bewußtsein vernehmbar zu sein. Alles Getöse bleibt im Tale zurück und die Lasten von kleinlichen Sorgen fallen mit den aufsteigenden Serpentinafen von den Schultern. Diese heilsame Ruhe, die zu einer hörbaren Stille selbst wird, verbirgt ein Geheimnis in sich. Sie verbirgt durch die veränderte Höhenlage und durch den gelüfteten Schleier des Gewohnten ein reineres Sein und Wahrnehmen. Der Gedanke, der im Lichte der Aufmerksamkeit gedacht wird, rückt viel näher in seiner unmittelbaren Form heran. Diese Nähe zum Gedanken, die wie ein sensibel klingender Harfenton in einer freien, spontanen Weite empfindbar wird, ist gemäß unserer Begrifflichkeit wie eine Imagination zu sehen. Wenn man die alten Gewohnheiten verläßt und aus der Talsohle über einsame Pfade auf die Höhenlagen hinaufwandert, so lösen sich die Gedanken aus der Verhaftung und eine erste Ahnung über die Wirklichkeit eines körper- und ich-gelösten Denkens, das wir mit dem Wort »Imagination« benennen, tritt ein.

Das Bewußtsein ist tagtäglich an den Körper und sein psychisches Erbe gefesselt. Es ist mit vielen bunten Inhalten, Sorgen, Vorstellungen, Äng-

sten, Hoffnungen, Wünschen und Sehnsüchten besetzt. Dadurch besitzt das Denken und Wahrnehmen keine Konzentration, Ruhe und wirkliche Weisheit. Im Aufstieg zu den höheren Gipfelzonen löst es sich aber zunehmend von den Gewohnheiten los und gewinnt ganz natürlich eine freiere Weite. Der Sauerstoff wird in der Höhe weniger und die Luft dünner. Unmerklich treten physische und psychische Veränderungen ein. Da die Atemversorgung in der Höhenlage entgegen der Gewohnheiten neu und anders funktionieren muß, befreit sich der Gedanke aus seiner Bindung an den Atem und das gesamte Bewußtsein kann sich etwas freier entfalten. Das Bewußtsein wird offener, weiter und vom Körper unabhängiger.

Die Bedeutung dieser fein abgestimmten Unterschiede im Atemleben, die beim Bergsteigen durch die Höhenveränderung entstehen, sind manchen weisen Lehrern der Vergangenheit bewußt gewesen. In diesem Sinne ist auch die Bergpredigt aus dem Matthäus-Evangelium zu verstehen. Nicht im Tale hat sie stattgefunden und nicht auf dem Felde, sondern die Jünger gingen gemeinsam, von Jesus Christus geleitet, auf einen Berg. In der Höhenlage veränderte sich auch auf sensitive Weise die Gedankenwahrnehmung und die Jünger konnten die so weisen und für die damalige Zeit neu formulierten Worte der Bergpredigt besser empfangen. Wenn das Bewußtsein von dem leiblichen Träger des Körpers etwas losgelöster ist, vermag sich eine empfängliche und harmonische Aufnahmefähigkeit besser einzustellen. Je freier der Gedanke in der Sphäre wie ein lebendiger Ton erklingt, je freier er sich von den Identitätsspielen im Lichte seiner selbst entfaltet, um so größer rückt er im Bewußtsein ins reale Erkennen.

Der von den Begriffen ausgehende, technisch-psychologische Vorgang läßt sich am besten deuten, wenn wir auf der einen Seite den Gedanken und das Denken nehmen und auf der anderen Seite den Begriff des Ich oder der Individualität. Das Denken gewinnt in der Höhenlage eine Loslösung vom leiblichen Träger und somit wird der Gedanke in der Beobachtung erlebt. Der Bergsteiger erlebt dies meist in recht unbewußten, manchmal sogar ironischen Eindrücken, indem er mit sich selbst und seinen Ängsten spricht. Er spricht mit seinen Gedanken, als ob sie nicht von ihm selbst entspringen würden. Er spricht mit ihnen wie mit fremden Wesen. Sein Ich, seine Identität ist vom Spiel der Gedanken

und Eindrücke befreit. Das Ich-Selbst, das höchste Sein und Leben, bleibt in einer klaren, freien Stellung oder, wie wir es mit dem Fachbegriff benennen, in einen Individuationsprozeß hineingestellt.

Wenn wir anhand dieser einführenden Charakterisierung des Denkens und der Stellung des Ich-Seins den Blick auf die Bergsteiger richten, vor allem auf die Generation der älteren Bergsteiger, so sehen wir ein recht charakteristisches Merkmal an ihnen. Sie sind Individuen, Individualisten. Sie sind weniger von einer Norm geprägt als es heute der Mensch allgemein in der kommerziellen Gesellschaft geworden ist. Sie sind mit ihren eigentümlichen Lebensauffassungen und Lebensgewohnheiten über die Normen hinausgewachsen. Sie sind meist noch nicht spirituelle Menschen, da ihnen natürlich noch die innere Gotteshingabe fehlt. Aber gerade die älteren Bergsteiger zeichnen sich durch dieses charakteristische Freiheitsgefühl in der Individualität aus. Diese gelöstere Individualisierung oder auch menschlich weit gefaßte Freiheit ist eine der wichtigsten Grundbedingungen zu einem spirituellen Werdegang und allgemein zu einem Heilwerden. Die Spiritualität ist dann, wenn das Individuum eine Stärkung erfahren hat, leichter und mit weniger Spannungen zu entwickeln. Der einzelne ist aufnahmefähig für den Prozeß der Individuation, für ein Werden von innen heraus aus einem begrenzten Bewußtsein in ein viel weiteres, größeres, ganzes Bewußtsein, in ein Empfinden der Gottseligkeit, in ein kreatives Empfangen der Seligkeit und Einheit in einem Gesamten.

Die Bergsteiger früher waren Individualisten und sie erbrachten gemäß den Zeitbedingungen erstaunliche Leistungen. Viele der ehemaligen Bergsteiger kamen an die Grenzen des Lebens und Todes heran und konnten von den äußersten Erfahrungen des menschlich Möglichen und vielleicht auch Ertragbaren berichten. Für die spirituelle Entwicklung und Reifung im integralen Sinne von Geist, Seelenleben und körperlichen Bedingungen wäre es für die Menschen sinnvoll, wenn sie Grenzerfahrungen und äußerste Belastbarkeit schon einmal erlebt und bewältigt hätten.

Zu diesem Thema steigen Geschichten von älteren Bergsteigern und aus der eigenen Erfahrung in der Erinnerung auf, wie ohne Geld und mit schlechter, fahrlässiger Ausrüstung Unternehmungen gestartet worden

sind, die für das heutige, bequeme und verfestigte Sicherheitsempfinden eine unbegreifbare Herausforderung darstellen würden. Äußerste Grenzen im psychischen und physischen Sinne markieren die Jugendjahre. Die großen Pioniere der Bergsteigergeschichte konnten mit unvorstellbarer Ausrüstung bei unerträglichen Bedingungen von Kälte und Wind, mit Wollpullover und Filzhut ausgestattet, die größten Leistungen in klettertechnischer Hinsicht und vor allem in der konditionellen Ausdauer vollbringen.

Die Fotografien und Bilder aus der Vergangenheit, vielleicht von einem Emilio Comici, einem Anderl Hinterstoißer, Toni Kurz, von Anderl Heckmair oder Luigi Micheluzzi, die alle Extrembergsteiger waren, zeigen trotz der starken Individualitäten, die sie alle waren, eine Art Unaufdringlichkeit und Bescheidenheit. Der Mensch war früher mit den Bergen noch viel mehr in einer nahen Verbindung und Einheit. Er lebte in ihnen, er fühlte mit den Graten und Pfeilern und hoffte mit einem oft ängstlich bangenden Naturglauben an die begünstigte Vorsehung von Wetter und den Bedingungen.

Diese feine Stärkung der Individualität und des Willens bei einem zugleich wachsenden Einempfinden mit der Welt der Berge war bei den älteren Bergsteigern sehr charakteristisch. Aber diese gleiche Tendenz ist bis heute sowohl für den Kletterer, den Hochalpinisten als auch für den Wanderer gegeben. Wenn auch die Grenzerfahrung im alpinen oder klettertechnischen Sinne seinen besonderen Wert besitzt, so trägt vor allem aber die gesunde Aktivität in den Bergen die denkbar größte und heilsame Melodie in sich. Wenn der Wanderer über die Täler hinaufmarschiert und auf dem Höhenweg die Weite der Aussicht gewinnt, spürt er in der atmenden Stille einen Hauch von Unendlichkeit. Er empfindet eine Wirklichkeit, die in den meisten Stunden für ihn entschwinden ist. Die Berge strahlen im einsamen Lichte der Unbegrenztheit, der Unberührtheit und der schöpferischen Schönheit. So kommt der Wanderer von seinem Ausflug wieder zurück und fühlt sich innerlich gestärkt, ausgeglichen, geordnet und zufrieden. Mit dem Berg ist ein sehr schönes Gleichnis für das immerwährende Leben gegeben, oder wir könnten es anders benennen, mit dem Berg ist dem natürlichen, schöpferischen Werdegang des Menschen ein Sinnbild seiner selbst vorgezeichnet. Es lebt sein eigenes Bildnis, seine Geschichte, sein immanenter

Wille im Berge beschrieben. Um dieses Gleichnis näher zu erörtern, bedarf es eines einfachen und doch intensiven Blickes auf die angelegte Grundform, die ziemlich ein jeder Berg der nördlichen Alpen besitzt. Im Tale sind die Wiesen und Wälder angelegt, die sich über die ersten Höhenstrecken nach oben hin ausdehnen. Eine noch recht dicke Erdschicht umkleidet die unteren Zonen eines jeden Gebirgsstockes und ermöglicht eine kräftige Vegetation. Mit den ersten richtigen Höhenlagen beginnen sich die Felsen vermehrt zu zeigen und die Wälder lichten ihren Mantel. Die Vegetation wird spärlicher, das Gras niedriger, die ersten karstigen Hänge, Abbrüche und Schotterhalden zeigen ihr graugefärbtes Angesicht. Zuletzt bleibt bei den meisten Gebirgen nur die schroffe Felsgestalt der Gipfelzone und markiert die Krone des Berges. Die Felsen zeigen sich oben in einer weiten und einsamen Ruhe und sie erscheinen den Augen meist sehr kühn und bizarr. Je höher die Steige sich hinaufwinden, um so einsamer offenbaren sich die Türme, Zacken, Grate, Kanten und Wände.

Der obere Teil des Berges, seine Gipfelzone und seine höchste Spitze ist wie ein Haupt und ein Gesicht zugleich. Seine Linie und sein Ausdruck trägt die Eindrücke einer unendlichen Vergangenheit und Geschichte. Das Haupt des Berges ist seine Spitze und diese ist er selbst in seiner einzigartigen Gestalt.

In den mittleren Zonen zeigen sich die vielen Übergangsformen von Wäldern zu Almweiden und latschendurchsetzten Flächen. Der karstige Schotter wechselt mit den Zonen der Vegetation. Die Übergänge sind fließend. An manchen Bergen reicht die Baumgrenze etwas höher hinauf als bei anderen. Manche Berge sind in der Gipfelzone noch von einem weichen Wiesenschilf umkleidet, während andere schon sehr steil und früh ihre bizarre Felsgestalt bekunden.

Aber in den unteren Zonen, nahe den Tälern, ist der Berg noch in einer ganz kräftigen, vegetativen Umhüllung, die ihn einheitlich mit der übrigen Landschaft verbindet. Es finden sich am Fuße der Berge Buchen- und Tannenhaine, üppige Almweiden und brauchbare Nutzhölzer. Diese untere Zone gibt dem Berg eine heimische Zugehörigkeit und ein an den Normmaßstäben angegelichenes Fundament. An den Sockeln sind die Berge noch am wenigsten Individualitäten. Der Weg des natür-

lichen Werdens der Seelenkräfte führt über die verschiedenen Lebensperioden auf den Gipfel der Weisheit. Die Weisheit ist das Ergebnis vieler unterschiedlicher Aktivitäten, die im Berufsleben, im familiären und gemeinschaftlichen Zusammensein, im Interessenfeld der kreativen Schaffensfreude und der inneren, religiösen Praxis von Meditation und Gottsuche entsteht. Sie ist ein Zeichen der Würde des Alters. Die Weisheit schenkt eine Zentrierung auf das Wesentliche und Gehaltvolle. Sie läßt das Unwichtige bald beiseite. Durch diese Konzentration besitzt die Weisheit etwas sehr Formkräftiges. Sie ist wie ein felsiger Gipfel, der sein Angesicht über allem weit und doch nahe erhebt. Die Weisheit ist das Ergebnis von vielen Lebensprozessen und Lebensaktionen, und so ist sie etwas Reifes mit der gediegenen Klarheit des Wissens. Obwohl sie die Würde des Alters trägt, ist sie zeitlos und zugleich immer jung.

Der Weg auf den Berg ist wahrhaftig sinnbildlich für den Weg durch das Leben zu jenem Ziele der größtmöglichen Reife und zu dem Wissen über das Höchste. Die natürlichen Sehnsüchte geleiten das Gemüt und den Verstand aus der Talsohle empor zu den verschiedensten Gipfeln. Bald nimmt das Gemüt schwierigere und anspruchsvollere Passagen mit der Hoffnung in Kauf, die höchste Wahrheit einmal zu finden. Leidenschaftlich und ehrgeizig streben die Gedanken am Steig empor und nehmen den weiteren Aufstieg über Risse, Kamine, Kanten und Grate, um den ersehnten Gipfelpunkt zu erreichen. Viele Verirrungen mögen sich für den noch unerfahrenen Bergsteiger ergeben und viele Male zeigt sich der Gipfelpunkt nur als eine kleine, winzige Station von unendlich vielen Stationen des Daseins.

Die Sehnsucht nach den Bergen und nach einem Gipfelpunkt liegt jedem Menschen inniglich und verborgen im Blute. Der leidenschaftliche Eifer treibt vielleicht den einzelnen über die Jahre des Daseins hinweg zu immer größeren Abenteuern und Zielpunkten, zu utopischen Höhen und Gipfeln bei der Suche nach einem Erfolg, den es in Wirklichkeit aber nicht gibt. Es ist der Gipfelpunkt mit der Spitze und dem Kreuz immer ein Gipfelpunkt für sich. Hohe und niedrige Berge liegen auf dem Wege des Daseins. Das Ziel in der Verwirklichung nach Weisheit und Innerlichkeit, nach Liebe und einem ewigen Einsempfinden mit dem Höchsten liegt gemäß dem Vermögen der Körperlichkeit innerhalb einer Grenze. Diese Grenze kann im Eifer der Jugendjahre weit nach

oben hin verschoben werden, aber es zeichnet sich doch eine signifikante Grenze, und ein Gipfel im Leben wird zum Markstein, der der eigenen Leistung entspricht. Denn der Berg ist nur das Sinnbild und Gleichnis für das Leben. Er ist nicht das wirkliche Ziel.

So wird man mit der kommenden Weisheit bald immer wieder auf die gleichen Berge steigen und die Leistungen gemäß der Natur und dem Körper niedriger ansetzen. Die Freude und das Empfinden von Einssein wächst in diesem angemessenen Tun mit einer gleichzeitig tieferen Beziehung zu den Bergen.

Das individuelle Leben bildet das tiefste und unerklärbare Geheimnis in unserem Leben. Wir könnten vielleicht fälschlicherweise meinen, daß dieses individuelle Leben eine besonders exklusive Ausgestaltung, einen besonderen Boden oder eine besondere Anerkennung innerhalb des Leistungsniveaus verdienen müßte, und wir deshalb einen höchsten Gipfelpunkt in der größtmöglichen Selbstbestätigung erlangen müßten. Auf diesem Wege könnten wir aber nicht zu der Erfüllung durch die wirkliche Weisheit im Leben gelangen. Unser Leben ist nicht durch das Wachsen zu einem exklusiven Eigendasein vorbestimmt, sondern ganz anders zu einem Sich-Hingeben und Sich-Hinwenden an die unendliche Einzigartigkeit der Schöpfung. Die Schöpfung ist durchhaucht oder durchatmet von der höchsten Liebe Christi, sie ist sein Leib, sein eigenes Sakrament. So atmet in dieser Schöpfung von einem unsichtbaren Inneren heraus eine Bewegung des Selbst und erzeugt gleichzeitig in allem wieder den ureigenen Selbstausdruck. Überall und immerfort, in den Vegetationen, in den Bergen, im Menschsein, arbeitet sich der Geist durch sich selbst ohne wirkliche Berührung und ohne Behinderung aus. Es ist die Einzigartigkeit, die in jedem Partikel zum Ausdruck kommt. Die Einzigartigkeit lebt gleichzeitig in uns selbst und es ist dies Freigegebene das Individuelle. Indem wir die Worte in der Meditation auf uns wirken lassen und sie in der Erinnerung behalten, sehen und erkennen wir bald das Gleichnis und wir nehmen in einer Einheit an der Einzigartigkeit des Christus Gottes teil.

Der Bezug zu den Bergen und zu Gott

Vortrag vom 24. Juni 1995

Eine der größten Schwierigkeiten in unserer Zeit ist die Oberflächlichkeit, die zunehmend die Gemüter der Menschen prägt. Die Oberflächlichkeit besteht dabei in der mentalen Bewußtseinswelt und in der inneren Empfindungswelt. Die Oberflächlichkeit zeigt bildhaft einen fehlenden Bezug zur Materie. Der Mensch findet nicht mehr so richtig die Beziehung zur Erde. Weiterhin findet er auch nicht mehr so richtig die Beziehung zu der ganzen Schöpfung, zum Universum, zu den Himmeln, den Zeichen des Kosmos und Symbolen der Welt. Er findet nicht mehr die nötige Beziehung zu den Mitmenschen und somit fällt er immer mehr in eine Art Isolation, in eine Art Verlorenheit. Diese Oberflächlichkeit, die so sehr die Gemüter der jüngeren Generation und allgemein die Gemütsstimmung der letzten Jahrzehnte prägt, ist auch ein Ausdruck für die verlorene, naturfromme Gottbeziehung. Denn es ist tatsächlich wahr, daß der Mensch eine Beziehung zur Erde, zu den Mitmenschen, zu der ganzen Umwelt, zur Schöpfung und gleichzeitig auch eine Beziehung zu Gott besitzt. Diese Beziehungen sind wahrhaftig nicht voneinander zu trennen. Wir können also nicht die Behauptung aufstellen, daß die Beziehung, die der Mensch zur Erde, zur Schöpfung und zu seinem Nächsten hat, eine andere Beziehung ist als die Beziehung, die er zu Gott hat. Die Beziehung zu Gott ist die gleiche Beziehung wie die Beziehung, die er zu seinem Nächsten hat, oder zur Schöpfung, zur Erde, zu den Weltenreichen der sichtbaren oder psychischen Welt.

Die Gemütsstimmung der Oberflächlichkeit entfernt uns also einerseits von Gott und andererseits von unserem Nächsten, von unseren Mitmenschen. Es ist dies ein Problem, das immer mehr belastende Auswirkungen erhält und somit auch zu einer nahezu ausweglosen Disharmonie mit unüberschaubarem Leiden führt. Wenn wir nun auf ein Beispiel kommen, das heute Abend herausgegriffen werden soll, so sehen wir daran, wie die Welt oder die Schöpfung in einer inneren Idee lebt, und wie der Mensch die verschiedenen Möglichkeiten hat, sich zu dieser Welt und damit auch zu dem Geist in der Materie in Beziehung zu bringen. Der Geist oder die Idee, die in der Schöpfung lebt, ist verborgen. Je tiefer der einzelne den Bezug findet, je tiefer er in die Gesetze der Mate-