



Verein
Samuel Widmer Nicolets Erbe



Praxis
Hof zur Kirschblüte

Newsletter 2/2021: Die Freude

April 2021

Wenn du nur noch dich triffst
wohin immer du schaust
nur noch dich triffst
in allen Beziehungen, in allen Dingen;
dann bist du angekommen,
dann ist das Falsche zu Ende:
die Macht, die Abhängigkeit, das Leid -
Dann ist da der Tod -
Und dann ist das Neue da,
die Liebe, die Freude,
die gemeinsame Aufgabe,
die gemeinsame Verantwortung,
das gemeinsame Werk,
die Welt die uns allen gehört
die wir sind -
Und wenn du überall und in allem
nur noch auf dich triffst,
kannst du erneut entscheiden,
ob du dich bekämpfen oder verwöhnen,
beherrschen, belügen oder betrügen
oder was auch immer willst, wie bisher -
oder du kannst endlich damit anfangen,
zu dir zu schauen
in dir und in den andern - ¹

¹ Aus: Samuel Widmer Nicolet: *Im Irrgarten der Lust - Abschied von der Abhängigkeit/ Die Geburt der Freude: Eine Liebesgeschichte, Sachbuch Psychologie, Basic Editions, 2. Auflage 1997, S. 44*

He who binds to himself a joy
Does the winged life destroy
He who kisses the joy as it flies
Lives in eternity's sunrise.²

William Blake

Liebe Leser

Langsam, heraus gekitzelt von den warmen Sonnenstrahlen, erwacht die Natur zum neuen Leben. Meine geliebten Weidenkätzchen, die Narzissen, die ersten scheuen Tulpen, die ersten Kirschblüten, aber auch Bienen, Wespen und (ooh Freude) Schmetterlinge. Amsel, Elster, Rotkehlchen, Meisen, Spatzen, Milane tanzen wieder vor meinem Fenster und werden jeden Tag lauter mit ihrem Liebesgesang.

Und trotz der nach Verliebtsein duftenden Stimmung wärmt sich dieses Jahr mein Herz nicht. Nicht einmal bei der unglaublichen Schönheit, die mir vor ein paar Tage beim Spazieren begegnete: ein strahlender Vollmond im feuerroten Himmel, und zwei Störche, die unbekümmert von dem Wunder über ihren Köpfen, ihr Abendmahl auf der Wiese genossen.

Auf der inneren Suche nach der Ursache meines schweren, traurigen Herzen fand ich eines Morgens die Antwort in „Im Irrgarten der Lust“. Die Freude fehlt in mir. Die Freude, die mich im letzten Frühling und Sommer erfüllte, ist mir in der kalten Jahreszeit abhandengekommen.

Und wie kriege ich sie nun zurück? Wie kann ich mich wieder über die Schönheit des Himmels freuen? Wir brauchten Ferien, Sonne und uns zu verlieben, meinte eine Freundin. So wahr, und so eine wunderbare Vorstellung, leider nicht so leicht umsetzbar, vor allem was das „sich verlieben“ betrifft.

Dann bleibt mir halt nur die „Arbeit“. Getragen von Samuels Zeilen und einem sehr aufschlussreichen Büchlein von Krishnamurti, das mir zum Geburtstag geschenkt wurde, geht es für mich in diesen Tagen zuerst einmal ums im Hier-und-Jetzt statt in der Vergangenheit Sein, um das Nicht-Verstehen-Wollen, das Nicht-Zurück-Haben-Wollen, das Loslassen von dem, was war, um Wahrnehmung statt Gedanken.

Und gleichzeitig geht es aber auch darum, die Freude mit kleinen „Übungen“ zurück einzuladen, zum Beispiel indem ich mich immer wieder neu entscheide, alle und alles wie ein Wasserfall zu lieben, oder wie vor kurzem, als wir für eine Übung im Rahmen der Traumabendgruppe geheime Liebesbriefe schreiben durften, den anderen Teilnehmern, dem Nachbarn, der Postbotin,... Aus diesen Liebesbotschaften entfaltetete sich ein Raum der Liebe und der Innigkeit, der mir die Freude ein wenig zurückbrachte, wenn auch zusammen mit dem traurigen Duft der Erinnerungen.

Die Freude kommt und geht, das gehört dazu, weil sie uns nicht gehört, sagen Samuel und William Blake. Damit muss ich halt leben lernen.

Einen schönen, freudigen, herzswarmen, verliebten Frühling

Romina Mossi

mit Danièle Nicolet Widmer und Marianne Principi

² *Wer eine Freude an sich fesseln möchte, / stutzt dem Leben die Flügel; / aber wer die Freude küsst, wie sie ihm zufliegt, / lebt wie im Sonnenaufgang der Unendlichkeit.*

P.S. Dieser Newsletter kann auf der Website des Vereins „Samuel Widmer Nicolets Erbe“ (<https://samuel-widmer.org/de/news>) kostenlos abonniert werden.

Auf der Website des Vereins findet man ebenfalls alle alten Newsletter mit Texten von Samuel Widmer, sowie Samuels Rundschreiben (auf Deutsch und Englisch).

P.S.2. Die Newsletter findet ihr auch auf der Website der Kirschblütengemeinschaft (<https://gemeinschaft-kirschbluete.ch/>), die seit dem 13. November einen neuen Auftritt hat.

P.S.3 Die Praxis Hof zur Kirschblüte hat ebenfalls einen neuen Webauftritt (<https://hof-zur-kirschbluete.ch>). Die Seite wird laufend erweitert und mit neuen Angeboten und Themen ergänzt.

DIE FREUDE

Und schliesslich ist sie da! Die Freude ist da! Ganz unmerklich ist sie ins Leben gekommen, weil die Abhängigkeiten aufgelöst sind. Alles ist ausgehalten, alles ist verstanden, erarbeitet, integriert; und plötzlich erscheint dieses ganze Aushalten, dieses ganze Erarbeiten, dieses ganze Integrieren völlig absurd, voller Anstrengung, absolut bedeutungslos. Nun wird es ganz einfach: Da sein, geniessen, nichts tun, wieder naiv und unschuldig werden, begreifen, dass das Leben ein Mysterium ist und bleibt, das mit dem Verstand nicht erfasst werden kann. All das Verstehen, das Eindringen und Bewusstmachen, das lange Zeit so wichtig war, fällt einfach weg, hat keine Bedeutung mehr, wenn die Freude da ist. Ganz unmerklich ist sie ins Leben gekommen; von innen her quillt sie nach aussen, aber auch von aussen her strömt sie nach innen. Sie kommt in Form von Beziehungen, in Form von kleinen Begegnungen und Begebenheiten, sie überschäumt im Herzen und im Bauch und explodiert im Kopf; sie ist überall da, meist in Kleinigkeiten und Nebensächlichkeiten verborgen. Sie ist nicht erklärbar, sie hat selbst kein Bedürfnis nach Erklärungen, sie ist einfach da, tut, was sie will, kümmert und sorgt sich nicht und sieht trotzdem, was ist. Die Freude lebt im Augenblick, der immer alles enthält, was wir gerade brauchen. Die Antwort auf alle Fragen liegt immer gleich vor den Augen. Sie kommt mit dem Windstoss vor dem Fenster, mit dem Finken, der gerade wegfliegt, mit der Kinderstimme in der Ferne, aber auch mit dem inneren Impuls, der sich meldet, mit der Sehnsucht, die an die innere Türe klopft, mit der Zeile, die ich gerade zufällig gelesen habe. Alles ist Omen, was von innen und von aussen in den Moment geboren wird. Alles wirkt zusammen, hat Bedeutung, ist verwoben zu einem Ganzen. Nichts ist Zufall, alles ist Schicksal. Jeder Moment enthält die ganze Fülle an Weisheit und Erleuchtung, die wir gerade benötigen, wenn wir uns ihm öffnen. Die ganze Vergangenheit, die ferne Zukunft, alles Wissen, Denken, Wähnen, alle Vorstellungen, alle höheren Dimensionen, alle tieferen inneren Schichten, alles Jenseits, alle transpersonalen Ebenen und alle Lichtjahre der Entfernung kollabieren im gegenwärtigen Augenblick, verschwinden im lebendigen Moment, verlieren alle Wichtigkeit und allen Sinn, wenn die Freude als Antwort in den Augenblick geboren wird.

Und dann ist sie plötzlich wieder weg! Auch das gehört dazu, auch das will noch gelernt sein. Wir können sie nicht halten. Sie ist unpersönlich wie die Liebe auch. Sie gehört uns nicht, sie gehört zum Andern, das uns geschenkt ist. Wir können uns öffnen für sie, dann füllt sie uns und unser Leben aus, aber wir können sie nicht festhalten, nicht anbinden, nicht besitzen. Wir sind sie, aber wir haben sie nicht.

Jetzt ist sie wieder weg! Und damit ist das ganze Verstehen, das ganze Aushalten, das ganze Eindringen und Bewusstmachen plötzlich wieder wichtig. Die alten Gefühle sind wieder da, und die Freude ist nicht nur vergessen, nein, sie existiert nicht mehr. Denn in diesem Bewusstseinsbereich in diesem Seinszustand gibt es keinen Zugang zu ihr; der Zustand der Einsamkeit, wie ich ihn ganz zu Beginn im Vorwort beschrieben habe, kennt weder die Freude noch die Liebe. Von dort gibt es keinen Weg zu diesen Quellen. Der andere Seinszustand muss gefunden werden, der Zustand der Freude und Liebe, der die Einsamkeit umschliesst, so wie eine Mutter ihr Kind hält. Wenn sie nicht da ist, die Freude, können wir nichts tun, ausser warten, aushalten, makellos umgehen mit den Inhalten des Bewusstseins, mit den illusionären Energien, die die Einsamkeit und die Abwehr der Einsamkeit schafft. Aber wenn sie da sind, die Freude und die Liebe, entleeren sich diese Inhalte und werden vollkommen bedeutungslos. Die Wirklichkeit der Einsamkeit, die, wenn wir ihr ausgeliefert sind, so hart und real erscheint, entpuppt sich plötzlich als aufgeblasene Illusion und Projektion unseres eigenen Denkens.

Und dann kommt sie wieder und wieder und wieder, die Freude. Und sie geht auch wieder. Sie lässt sich wirklich nicht festhalten. Und irgendeinmal verlieren wir die Angst davor, dass sie nicht mehr kommen könnte oder wieder gehen könnte. Wir lassen sie, wir freuen uns an ihr, wenn sie kommt und wir ärgern und ängstigen uns nicht mehr, wenn sie geht. Sie wird zunehmend unsere Freundin, deren Freiheit zu kommen und zu gehen, wir vollumfänglich respektieren können. Und dadurch kann sie immer häufiger bei uns sein. Weil da, wo Freiheit ist, da wohnt sie gern.

S. 302

Letztlich geht es immer wieder darum, allein zu stehen, sich seinem Alleinsein zu stellen, geht es auch darum, die Faszination und Freude am jeweiligen Weg wieder loszulassen und sich darauf zu besinnen, dass es letztlich immer wieder darum geht, selbst ein Liebender zu werden, selbst seinen Platz zu finden und dem Ganzen zu dienen.

S. 155

Es ist ein Anderes geworden
in mir,
ein Neues -
Es umschliesst mich ganz und füllt mich ganz aus -
Mich?
Wo bin ich denn?
Es umschliesst und füllt ganz aus -
Es?
Was ist denn ausser ihm?
Umschlossen und ausgefüllt?
Erfüllt?
Die Freude!

S. 167

Nehmt nun in euch den Bereich wahr, in dem es ganz still ist, versucht die Stille in euch zu finden. Ihr müsst nicht zuerst still werden oder irgendeine Voraussetzung erfüllen. Da sind die unruhigen Gedanken, die Unruhe des Alltags, da ist der Körper mit seinen Sensationen und da sind die Emotionen. Kümmert euch nicht darum, lasst das einfach stehen, entzieht dem eure Energie und richtet eure Aufmerksamkeit auf die Stille in euch. Sie ist immer da, ihr müsst sie nur wahrnehmen. Ihr müsst nicht wissen, wie man das tut, ihr müsst nicht wissen, wo ihr sie findet. Ihr müsst sie nur wollen, dann ist sie da. Wir sind reine, leere Wahrnehmung. Jede andere Definition über uns ist falsch und entspringt unserem trennenden, dualistischen und urteilenden Denken. Reine Wahrnehmung ist Energiefluss, ist Liebe, ist Licht. All das ist identisch. Gebt euch die Anweisung, still zu sein, die Stille in euch zu finden und fühlt dann einfach, bleibt in einer erwartungsvollen Haltung. Schaut, was passiert. Ihr werdet dann direkt mit dem, was ihr wirklich seid, in Kontakt kommen und könnt euch das ganze Leiden sparen, ohne ihm auszuweichen. Ihr geht einfach der Stille, der Liebe, der Freude nach. Da gibt es nicht euch und die andern. Da gibt es nur Einheit, Ganzheit, Grenzenlosigkeit. Geht nun ganz zur Stille, zur Liebe in euch. Und behauptet nicht, es sei euch etwas im Weg. Das ist nicht wahr.

S. 205

Kann ich teilen? Kann ich alles teilen? Das sind die Fragen, die ich mir stellen muss. Kann ich meine innersten Gedanken und Gefühle, meine Träume, meine Phantasien teilen? Aber auch mein Geld, meine Frau, meinen Mann? Nicht mit Schmerz und Hader, sondern kann ich mich freuen an der Liebe zwischen meiner Frau und einem andern Mann? Kann ich auch meinen

Horror teilen, mein Elend, mein Leid, meine Angst, meine Wut, damit dies alles heilen kann? Wenn alle Menschen sich plötzlich energetisch füreinander öffnen würden, wäre das ganze angestaute Leid von Jahrtausenden innerhalb kürzester Zeit aufgearbeitet, erledigt, vergeben und vergessen, und wir könnten für die Freude und Zukunft zu leben beginnen. Auch dies ist eine Utopie, obwohl es eine absolute Tatsache ist.

Kann ich erkennen, wo meine Grenzen sind, ohne darüber zu urteilen? Mit den Grenzen sein, ohne ihnen auszuweichen, macht sie weiter. Die Freude kommt von aussen, sie ist ausserhalb von mir, nicht machbar, nicht kontrollierbar, ein Geschenk. Ein Geschenk des Andern an mich. Voraussetzung, dass ich es bekomme, ist lediglich, dass ich es empfangen kann. Dazu gehört, warten können, Geduld, die Bereitschaft, die Sehnsucht und das Alleinsein für immer auszuhalten, auch wenn die Freude nicht kommt. Sie kommt in Form von innerem Erleben, in Form anderer Menschen und in Form von Ereignissen. Sie ist nicht an etwas Bestimmtes gebunden und wählt immer wieder überraschende Wege. Damit sie zu mir kommen kann, muss ich ihr Raum geben in meinem Herzen. Ich muss mich öffnen für die neuen und schönen Möglichkeiten, ohne der Angst, Trauer oder Spannung, die ich auch in meinem Herzen habe, aus dem Weg zu gehen. Den dunklen Seiten muss ich Respekt zollen, sie wahrnehmen und sie nicht verdrängen. Aber ich muss auch nicht alle Energie und Aufmerksamkeit auf sie verwenden, sondern dem Rest des Ganzen Raum in mir geben. Ich kann in mir eine Absicht entstehen lassen, einen Willen, der besagt, ich mache mir heute und für immer einen guten Tag. Die Freude soll Platz haben in mir, das Glück, ich will mich öffnen für die Schönheit und Heiligkeit des Lebens. Ich will einfach da sein, dem nachgehen, was Freude macht, mir nehmen, was Freude macht, aber auch teilen mit allen, was Freude macht. Ich will, dass es mir gut geht und ich blühen kann auf allen Ebenen meines Seins und ich will, dass jeder, der mit mir in Berührung kommt, ebenfalls zu blühen beginnt. Ich will Vertrauen haben in die Kräfte des Universums, Vertrauen, dass sich alles zum Besten entwickelt, ich will mich tragen lassen, für mich sorgen lassen. Ich will aber auch selbst tragen und die volle Verantwortung übernehmen. All das kann ich wollen aber nicht machen. Ich kann mich nur öffnen dafür, dass es zu mir kommt, dass die Freude zu mir kommt, mir die Freude schenken lassen. Ich kann mich öffnen, für das Beste, das Schönste, das Heiligste. Es darf zu mir kommen und mich ausfüllen, wenn es will, und ich bin bereit, es weiter zu geben und ihm Raum zu schaffen auf dieser Erde, es zu teilen mit jedermann.

S. 284

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Kriegerschule / Die Kriegertexte, Sachbuch Spiritualität, Basic Editions, 2010

Die Freude des Durchschnittsmenschen ist das Ausgeben von, das Zerstreuen der Energie, die Freude des Kriegers ist es, sie zu sammeln, um ins Innerste von allem vorzudringen.

S. 53

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Du bist Schönheit - Krishnamurti - Angewandt im Alltag - Der Einfluss seines Werkes auf die Psychotherapie / Von der Liebesgeschichte eines späten Sommers, Basic Editions 1998

Das, was wir alle suchen, ist Glück. Aber Glück kann nicht gesucht werden. Glück, Freude, Liebe stehen nicht unter unserer Kontrolle. Sie gehören zum Lebendigen, zum Anderen. Sie kommen von selbst, wenn wir dazu bereit sind und wenn sie wollen. Unerwartet. Man kann sie nicht suchen. Was wir tun können, ist glücksfähig sein. Es ist ganz einfach: Freude ist ein Zustand, in dem es keinen sich Freuenden gibt; Glück ist eine Bewegung, in der sich der Glückliche aufgelöst hat; Liebe existiert nur da, wo kein Liebender ist. Glücksfähigkeit besteht darin, nicht zu sein. Darum lass uns noch einmal die drei vielleicht grössten menschlichen Probleme streifen, die unsere Glücksfähigkeit behindern, die dafür sorgen, dass wir „jemand“ sind! Sie haben in der Welt

unglaubliche destruktive Auswirkungen: Das Autoritätsproblem mit seinen vielfältigen Projektionen an oberster Stelle, das Suchtproblem, unsere Dualität schaffende Neigung, nur das Angenehme zu wollen, und die Eifersucht mit ihrem Besitzdenken, welche die Weite des Lebens in enge Gehege unterteilt hat. Ohne Selbsterkenntnis kann sich Freude nicht entfalten.

Wie hängen die drei zusammen und wie hängen sie mit unserer Glücksfähigkeit zusammen? Glück kann uns berühren, wenn wir innerlich still sind. Innerlich still halten heisst, mit allem, was ist, zu sein, ohne innerlich darauf zu reagieren, in einem Zustand der Meditation zu sein. So halten wir zuerst dem eigenen inneren Lärm und dem Lärm der Welt stand, und schliesslich berührt uns das Innerste, das, was immer still ist. Das heisst aber, mit dem, wie sich das Leben immer gerade entfaltet, nicht im Widerspruch zu stehen, sich der Wirklichkeit, wie sie ist, immer wieder zu ergeben. Meist sind wir dazu nicht fähig. Unser Eigenwille stemmt sich dagegen. Das ist das Autoritätsproblem. Auch wenn es sich äusserlich meist in irgendwelche Autoritätskonflikte mit konkreten Personen und Situationen verstrickt, ist es doch in der Essenz immer ein Konflikt mit der Stille, die man innen findet, mit dem innersten Wesen, mit dem Leben überhaupt. Es so zu sehen, diese Zusammenhänge zu erkennen, ist der Beginn seiner Auflösung.

Das Suchtproblem hängt eng damit zusammen. Es ist die Folge unseres Versuchs, dem, was ist, zu entrinnen. Es ist gewissermassen die Symptomatik, die sich aus dem Autoritätsproblem entfaltet. Unser ganzes Vergnügen-orientiertes Leben mit all seinem Leid ist ein Ausdruck der enormen Süchtigkeit, der Eigensüchtigkeit, von der alles, was wir tun, durchdrungen ist.

Die Eifersucht schliesslich, das Besitzdenken, ist unser Versuch, in all dieser Verwirrung eine Sicherheit aufzubauen, das Leben unserer Kontrolle zu unterstellen, in der Hoffnung, uns seinem gnadenlosen Diktat entziehen zu können. Dabei schaffen wir all die dogmatischen Strukturen, in denen wir dann gefangen sind. Das Glück ist dabei längst zum Fenster hinausgeflogen, meist, ohne dass wir es bemerkt haben. Besitz wird zum Ersatz für Glück, für Freude, für Liebe.

S. 191

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Erneuerung von uns selbst und unserer Welt, Briefe an die Freunde der Bewegung der Selbsterkenntnis, Basic Editions, 2018

Es gibt nämlich ein weiteres einfaches universelles Gesetz, das unseren Zugang zu Freude, Glück, Liebe und Ekstase regelt. Es ist das Gesetz der ultimativen Gerechtigkeit.

Wie alle Wesen streben wir danach, möglichst viel Freude, Glück, Liebe und Ekstase empfinden zu können. Normalerweise neigen wir dazu, diese Zustände zu „bekommen“, das heisst, wir machen sie von anderen abhängig, die sie uns durch ihre Gegenwart und Zuneigung vermitteln sollen. Tatsächlich hängt das Mass von Freude, Glück, Liebe und Ekstase, das wir am Ende geniessen, jedoch von unserer Empfindungsfähigkeit ab. Jeder kriegt genau so viel davon, wie er in sich drin zulassen kann. Da dies wiederum davon abhängt, wie blockiert einer ist, das heisst, wie viele Gefühle er während seiner Entwicklungszeit in sich abgewehrt, verdrängt und unterdrückt hat und in der Folge als unbewusste muskuläre Panzerung mit sich herumtragen muss, bedeutet dies, dass wir nicht nur durch die Anhäufung von negativem Karma, also durch die Blockierung des Wonne spendenden Energieflusses infolge von Handlungen langjähriger Gefühlsunterdrückung „bestraft“,

sondern auch, dass wir für den Willen zur Selbsterkenntnis „belohnt“ werden, indem wir positives Karma, also die Entblockierung des Energieflusses in uns und damit ein Übermass an Ekstase gewinnen können.

Dies bedeutet vor allem, dass wir jederzeit vollumfänglich verantwortlich dafür sind, wie viel Leid und Frust beziehungsweise wie viel Glück und Liebe wir empfinden dürfen. Du kannst Papst sein oder der Präsident von Amerika, du unterstehst diesem universellen Gesetz der ultimativen

Gerechtigkeit. Wenn du nicht bereit bist oder unfähig, den Fluss des universellen Nektars in dir zuzulassen, kriegst du eben nichts. Und für dieses Zulassen bist du ganz allein zuständig. Viel Freude, Ekstase, Liebe und Glück empfinden zu können, heisst aber vor allem auch, viel davon verschenken zu können, denn ohne dass das Gefäss, das wir für diesen Fluss bilden, überfließt, kann dieser auch nicht zu einem starken Strom heranwachsen. Das führt uns unweigerlich zum Thema Geiz, einer der Hauptproblematiken der Menschen, die aus ihrer Blockiertheit hervorwächst und die wir bestimmt demnächst in einem unserer Rundschreiben zur Basisarbeit der Selbsterkenntnis beackern werden, und andererseits eben zum Thema Gemeinschaft, mit dem wir uns diesmal beschäftigen wollen. Denn was würde Gemeinschaft mehr nähren als der freie, überschwängliche Fluss der Liebe zwischen den Menschen.

S. 127

Das Eintauchen in die Tiefendimensionen des Seins, ein Prozess, der nicht mit Denken, sondern mit grossem Gewahrsein, vollkommener Aufmerksamkeit, zusammengeht, bringt uns auch die Empfindungsfähigkeit wieder, die uns tiefe Freude, grosses Glück, ultimative Ekstase und unendliche Liebe erleben lassen. Der Geiz, die Verhaltenheit, eines der Hauptprobleme des egozentrischen Menschen, fällt wieder von uns ab und unsere Sinne öffnen sich voller Hingabe und mit der Fähigkeit, alles, was sie uns erschliessen, wieder als heilig, einmalig und als Wunder zu erleben.

S. 132

Vergnügen, was ist das?

Es gibt die unschuldige Neugier, die unschuldige Lust und Lebensfreude. Das Glück und die Fröhlichkeit. Das meine ich alles nicht mit dem Begriff Vergnügen. Im unschuldigen Glück gibt es noch kein Denken, das davon Besitz ergriffen hat, es organisieren will.

Natürliches Glück, Lebensfreude, sie gehen zusammen mit Sensitivität, mit Empfänglichkeit und Berührbarkeit. Sie entstehen direkt aus dem sinnlichen Erfassen der Schönheit von allem, der unmittelbaren Offenheit für alles, was uns spontan beglücken kann.

Vergnügen, das vom Denken, im Versuch, unschuldiges Glück zu organisieren, hervorgebracht wird, ist etwas ganz anderes. Vergnügen nimmt uns die Zartheit der Empfindsamkeit, macht uns stumpf und letztlich unglücklich.

Es ist ein Produkt des Denkens, das wiederum, wie alle abwehrenden Tendenzen, aus der Angst vor und der Unsicherheit gegenüber dem Lebendigen geboren wird.

Die Angst schafft mit ihren Befürchtungen die psychologische Zeit. Sie beraubt uns der Gegenwärtigkeit, in der allein sich Unschuld und damit echte Freude zeigen können. Die Angst, zu kurz zu kommen, nicht genug zu kriegen, hält sich abwechslungsweise in der Zukunft oder Vergangenheit auf, wahnend, ein Unglück der Vergangenheit könnte sich in der Zukunft wiederholen, oder Glück, das einmal da war, könnte in ihr verloren gehen.

Angst und Vergnügen gehen deshalb immer Hand in Hand. Was sie erzeugen, ist allerdings niemals Glück und Lebensfreude, sondern endloses Leid. Das Vergnügen, das sie schaffen, hat die Leichtigkeit wirklichen Genusses längst verloren und leidet an einer Schwere, an einem Angehaftetsein, das zu endloser Verstrickung und damit zu Konflikt und Verzweiflung führt. Die Stumpfheit, die uns darob überfällt, zeigt sich in der Verwirrung, nicht länger zwischen Wirklich und Unwirklich, zwischen Echt und Unecht unterscheiden zu können. Die natürliche Intelligenz und Fähigkeit, unmittelbar Wahr und Falsch erkennen zu können, welche der Sensitivität des unschuldigen Jetzt Eigen ist, ist ihr abhandengekommen.

S. 202

Wirkliches Glück, wirkliche Freude, spontane Ekstase, die aus der Gegenwart geboren werden, sind Bereicherung; sie schöpfen kein Elend. Sie kommen und gehen und hinterlassen keine Spur. Das Verlangen nach ihnen gehört zu unserer natürlichen, ursprünglichen und gesunden Konstitution. Erst wenn das Denken, geboren aus leidvoller Erfahrung und aufrechterhalten durch gesellschaftliche Gewohnheit und Konditionierung, dazukommt, entsteht der *circulus vitiosus* der Sorge, in dem wir uns verloren haben. Das Verlangen für sich, die Sehnsucht, ist eine Flamme in uns. Eine Flamme der Leidenschaft und Intelligenz, die alle Unwahrheit zu durchdringen vermag. Erst wenn das Denken sich dieses Hungers in uns bemächtigt, korrumpiert es diese reine Kraft zur Vergnügensucht und lässt sie in dem Strom des Leidens untergehen, der die ganze Menschheit erfasst hat und beherrscht.

S. 204

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Kirschbaumblütenblätterweiss - Die ganz, ganz neue Geschichte (unter Paul Nicolet), Roman, Basic Editions, 1999

«Man muss tief gründen, um Freude zu kennen», hatte Sebastian ihr beigebracht. «Die meisten Menschen kennen keine wirkliche Freude, sie kennen höchstens ein stumpfes Zufriedensein und oft nicht einmal das. Sie sind voller Angst und Leid, weil sie sich selbst nicht kennen, sich selbst vermeiden, weil sie nicht wirklich sind. Darum musst du tief gründen, dich selbst verstehen, damit die Freude dich dein Leben lang begleiten kann!» Sebastian, ihr geliebter Papa, der vor fast fünf Jahren gestorben war, der trotz seines Herzleidens schliesslich zweiundachtzig Jahre alt geworden war. «Glück ist eine lebendige Energie, ein Wesen, ein Raum; wenn du ihn einmal betreten hast, begleitet es dich überallhin, wohin immer du gehst. Man kann zusammen im Raum der leuchtenden Augen leben, inmitten der wüsten Welt und doch abgeschirmt von ihr», hatte er behauptet.

S. 92

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Celias Garten (unter Paul Nicolet), Roman, Basic Editions, 2006

Der Verzicht auf alles, was nicht Freude und Schönheit brachte, liess Freude und Schönheit in Fülle um diejenige entstehen, die diesen Weg leichtfüssig wählte.

S. 86

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Sag mir Liebste, was ist das Leben? Und sag mir Liebster, was ist der Tod? - Ein Briefwechsel zwischen Liebenden (zusammen mit Danièle Nicolet), Basic Editions, 2003

[Danièle Nicolet] Wirklichkeit ist ein Gefühl. Ein Zustand. Ein Seinszustand. Nicht wirklich definierbar. Mein Herz führt mich zu Wirklichkeit, mit Leidenschaft, die aus dem Halten von Schmerz geboren wurde. Der Geist mit seinen Einsichten ist dann die Bestätigung dafür... und das Glück und die Freude, die in meinem Leben blühen, sind Ausdruck davon. Wer nicht mit Wirklichkeit in Kontakt ist, dessen Leben blüht nicht in Freude, dessen Herz hüpfert nicht vor Glück. Vielmehr wird sein Leben geprägt sein von Begeisterung (was nichts zu tun hat mit Freude) auf der einen Seite und Angst auf der anderen. Wer mit der Wirklichkeit lebt, schliesst alles ein und ist einverstanden mit dem, was auch immer gerade ist. Wenn ich in deine Augen schaue und du bist wirklich, sehe ich Nichts, Leere, Tiefe darin... ein Leuchten und Mitgefühl... Und trotzdem kann ich's nicht erklären! Nichts zu sein heisst wirklich sein; oder alles zu sein heisst wirklich sein... und darin treffe ich immer dich! Wirklichkeit ist keine Meinung, kein Gedanke, sondern Energie; und Sichtweisen sind oberflächliche und unwesentliche Teile des Ganzen.

S. 48

Aus: Danièle Nicolet Widmer: Verbrannte Flügel, Von der Überwindung einer spirituellen Krise / Eine Leidens-, Lebens- und Liebesgeschichte, Basic Editions, 1996

Die Geburt der Freude

Wenn alles Fragen, Wollen und Suchen aufhört, wenn alles Verlangen, alle Wünsche und vor allem wenn die Sehnsucht aufhört, dann ist es auf einmal ganz still und leer in mir drin. Ich habe nichts mehr, ich will nichts mehr... Da wird ganz tief in meinem Innern etwas Warmes und Starkes spürbar. Es ist, als würde so die Freude geboren: wie eine Blüte, die ihre Blätter sachte entfaltet. Wie eine Seerose, die langsam aus dem schlammigen Boden durchs trübe Wasser emporwächst, bis sie auf der glatten Wasseroberfläche liegt. In der Stille des Morgens entfaltet sie sich. Sie blüht, ohne etwas zu wollen, ohne Grund... einfach so - und so ist es auch mit der Freude: Ganz sachte und zugleich stark und kräftig erblüht sie in mir und füllt mich aus.

Dann fordere ich nichts mehr von andern Menschen und von der Welt: Ich halte mich bereit, das zu empfangen, was ich geschenkt erhalte, und ich verschenke mich selbst.

Doch es ist auch wichtig, dass ich die Freude erblühen lasse, wenn ich ganz alleine bin damit: Wenn meine Seerose als einzige entfaltet auf dem Teich liegt und andere ihre Knospen irgendwo tief unten im trüben Wasser haben, wenn niemand da ist, mit dem ich teilen kann, oder wenn so viele mit gesenktem Blick am Teich vorbeigehen, ohne die Blüte zu sehen.

Am Grund des Sees sind die Wurzeln stark geworden und haben sich tief verankert. Ich glaube daran, dass immer wieder Blüten wachsen werden - nach jedem Winter und nach jedem Sturm, der die Seerosen an der Oberfläche zerstört hat.

S. 76

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Vom Allerinnersten, Meditationen, Basic Editions, 2005

Intelligenz und Einsicht gehen immer wieder zurück zum Wirklichen. Sie sehen, dass das Wirkliche am meisten Lust und Freude anbietet, dass diese nicht durch irgendwelche Tricks angereichert werden können. Sie sehen auch, dass Lust und Freude zum Nicht-Kontrollierbaren, Nicht-Machbaren gehören, dass sie kommen und gehen, wie sie wollen, dass man geduldig auf sie warten muss und die Zeiten, in denen sie uns nicht besuchen, willig als Zeiten der Abstinenz, des Verzichts, die auch ihren Platz, ihre Zeit und ihren Sinn in der Wirklichkeit haben, akzeptieren muss.

Lust, Freude, Glück, das, was wir am liebsten haben, gehören zum Allerinnersten, sie unterstehen nicht unserem Wollen. Sie müssen daher gepaart bleiben mit den anderen Qualitäten dieses Allerinnersten, mit Geduld, Unschuld, Einsicht, Intelligenz und Liebe. Sonst verderben sie, verlieren ihren Glanz, verkommen zum Vergnügen, diesem Abglanz von Glück und Freude, den das Denken schafft, ohne zu merken, dass der eigentliche Duft schon längst verloren gegangen ist. Wirklichkeit ist. Sie kann nicht gemacht werden. Sie bringt in eigener Regie das, was sie für gut hält. Sie ist die Autorität, die Intelligenz des Ganzen in Aktion. Sie bringt uns Lust und Freude, wenn diese uns gut tun, und sie bringt uns den Verzicht, die Entsagung, wenn wir uns mit diesen Aspekten des Allerinnersten und seiner Wirklichkeit auseinandersetzen sollen. Zu gehorchen, sich ihr zu stellen, zeugt von Reife.

S. 26

Mass halten zu können, Stimmigkeit zu finden im Umgang mit allem ist tatsächlich das Handeln, welches ein gereifter Mensch, der aus der Tiefe des Herzens aller Dinge lebt, gefunden hat. Er neigt nicht zu Exzessen, weder in die eine noch in die andere Richtung. Und doch kennt er die Ekstase mehr als jeder andere, und zwar beides, die Freude, die aus dem Geniessen, und die Freude, die aus dem Verzichten kommt. Er weiss, dass Mässigung ein labiles Gleichgewicht sein

muss, kein starres, kein erzwungenes, sondern ein Pendeln um eine Mitte. Und je tiefer er gründet, desto kraftvoller wird der Ausschlag des Pendels in beide Richtungen sein, ohne dass der Mensch aus dem Gleichgewicht gerät.

Nicht dass er sich der Völlerei hingäbe, dass er sich hinreissen liesse dazu, seinem Körper zu schaden, seine Kräfte zu erschöpfen. Er kennt die Grenzen, an denen das Lustvolle ins Vergnügliche hinein entartet und an denen die Zurückhaltung zur sinnlosen Qual wird. Er kennt die Grenzen des Materiellen, seines Körpers. Er hat sie ausgelotet. Er kennt sich. Er ist ein Meister der Selbsterkenntnis, und er hält sich an seine Einsicht, weil damit am meisten Wohlbefinden einhergeht. Aber er geht mit beiden, mit der Freude des Geniessens und mit der Freude des Verzichtens. Vom Leben selbst lässt er sich sagen, wann das Eine und wann das Andere angesagt ist. Und obwohl er begriffen hat, dass die Schönheit des Verzichtens vielleicht noch tiefer im Essenziellen gründet, sieht er doch auch, dass ohne die Fülle des Geniessens dieses Essenzielle letztlich ohne Farbe bliebe.

S. 90

Und hier noch eine Geschichte von Samuel aus „Im Irrgarten der Lust“, die nur am Rande mit dem Thema dieses Newsletters zu tun hat, die ich euch aber trotzdem weitergeben möchte:

Ich will Euch zur Einleitung erst einmal eine Geschichte erzählen: „Die Abmachung“, könnte ihr Titel heissen. Es ist eine fast wahre Geschichte. Stellt Euch einmal vor, wo wir wohl gewesen sind, bevor wir alle hier auf die Erde kamen. Ich denke, wir sassen im Himmel um den lieben Gott herum, fühlten uns eins und ganz, genossen es in vollen Zügen und fanden es wunderschön. Zwischendurch haben wir einen Blick auf die Erde hinunter geworfen und zugeschaut, was die da unten so treiben. „Das gibt's ja nicht!“ riefen wir dann aus, „was die da unten durchgeben! katastrophal! nicht zum Aushalten! Die kennen das Einssein nicht; höchstens mal, wenn sie zu zweit sind, flackert es auf, aber zu dritt schon nicht mehr, und wenn sie viele sind, haben sie nur noch Streit und Krieg und Zersplitterung.“ „Da müssen wir etwas unternehmen!“, beschlossen wir dann. erinnert Ihr Euch an unsere Abmachung, die wir dann getroffen haben, dass wir da hinuntergehen wollten, um es ihnen zu zeigen, um die Einheit, die Ganzheit, die Liebe, die Freude in die Welt zu tragen und sie dort zu verwirklichen; zu zeigen, was Freundschaft ist, wirkliche; zu zeigen, wie eine Gesellschaft funktioniert, die nicht auf Gier, Neid und Selbstsucht aufbaut, sondern auf Zuneigung und Liebe. erinnert Ihr Euch nicht mehr daran, an diese unsere gemeinsame Abmachung? Wir sind dann hinuntergestiegen, als winzig kleine Kinder angekommen und haben es nicht besonders gut getroffen. Wir waren nicht willkommen, fühlten uns allein und unverstanden und vergassen darob unser Vorhaben; vergassen, weshalb wir gekommen sind, vergassen überhaupt, wer wir sind. So wuchsen wir auf und irrten wie alle andern in Verwirrung auf der Erde herum.

Gelegentlich erwachte dann vielleicht einer von uns, aus den verschiedensten Gründen, und begann sich zu erinnern. Ich selbst zum Beispiel erinnerte mich, weil ich einen der Freunde von dort oben traf, der mir half, mein Gedächtnis zu finden. Auch die kleinen Helferlein - Medikamente, Drogen, Sakramente oder wie man sie immer nennen will - weckten mich auf. Seither treffe ich auf meinem Weg über diese Erde auf zwei Sorten von Menschen. Die einen sind die, die ich damals von da oben gesehen habe und denen ich nun, so gut ich es immer kann, zu vermitteln versuche, was ich mir vorgenommen habe: Das nennt man Psychotherapie. Die andern sind jene, die damals auch mit mir da oben gesessen haben. Wenn ich auf einen von diesen treffe, gehe ich auf ihn zu und spreche ihn an: „Erinnerst Du Dich, was wir abgemacht haben, damals da oben? Hilfst Du mir nun?“ Und dann schaut mich der andere oder die andere verdutzt an und sagt entweder: „Spinnst Du eigentlich?“, oder er hört mich gar nicht, sieht mich gar nicht, weil er

gefangen ist in seiner Angst, seinem Leid, seinen Problemen. Und dann beginnt wieder eine Therapie, diesmal die Erinnerungstherapie, bis der andere, die andere zu erwachen beginnt. Das heisst immer mit der Sehnsucht leben, dass sich wirklich, endlich einmal einer oder eine erinnert. Die einen muss man lediglich zärtlich umarmen, damit sie aufwachen. Andere muss man packen und schütteln und ihnen wütend und verzweifelt ins Gesicht schreien: "Kennst Du mich denn wirklich nicht mehr?" Wieder andere muss man anschleichen und einkreisen, damit sie nicht Angst bekommen und fortspringen. Die einen wollen verführt sein, die andern vergewaltigt. Am liebsten sind mir diejenigen, auf die man einfach zugehen und sagen kann: "Schön, dass Du endlich gekommen bist, ich habe so lange auf Dich gewartet", und bei denen man dann zuschauen kann, wie es allmählich dämmert in ihren Augen.

Und langsam tauchen sie tatsächlich auf, diejenigen, die sich erinnern und die Sehnsucht hat ein Ende, entfaltet sich in die Freude hinein. Und dann beginnt das grosse Teilen: Der eine bringt die Erinnerung, der zweite die Freude, die dritte weiss, wie man es macht, die vierte hat die Beziehungen, der fünfte das Geld und so weiter. Und so entsteht allmählich das Neue aus den Bausteinen des Alten, von denen jeder und jede einige hat.

Das ist eine fast wahre Geschichte. Eigentlich ist sie wahr, aber wie es wirklich war, lässt sich nicht aussprechen. Darum ist das Ausgesprochene nicht richtig wahr, nur fast wahr. Vor allem gibt es nicht die da oben und die da unten. Nicht wirklich. Ganzsein heisst sowohl die da oben als auch die da unten sein, gleichzeitig, und darum kann die Geschichte nicht wahr sein - und doch ist sie wahr. Erinnert Ihr Euch nun?

S. 45