

Klemens J.P. Speer (Hrsg.)

# Zen und Mystik

Sitzen in Stille im Stil des Zen -  
Übung und Alltag



von James Henry Ringrose

Mit Anleitungen zur täglichen Praxis

*Bei Lotus-Press ist von Klemens Speer außerdem lieferbar:*

Zen und Kontemplation -  
Sitzen in Stille als geistiger Übungs- und Lebensweg  
Taijiquan und Qigong -  
Meditation in Bewegung als Übungs- und Lebensweg  
Taijiquan und Qigong -  
Jeder Schritt im Dao zeigt den Sinn  
Taijiquan und Qigong -  
Vom Lernen und Lehren eines Übungs- und Lebenswegs  
Spiritualität -  
Die Übungswege als Motor der Entwicklung

Klemens J.P. Speer (Hrsg.)

# Zen und Mystik

Sitzen in Stille im Stil des Zen -  
Übung und Alltag

von James Henry Ringrose



LOTUS PRESS

*Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen oder theoretischen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.*

**Klemens J.P. Speer (Hrsg.)**

**James Henry Ringrose**  
**Zen und Mystik: Sitzen in Stille im Stil des Zen -**  
**Übung und Alltag**

Copyright © 2017 by LOTUS-PRESS  
Zerhusener Str. 31a  
49393 Lohne  
Germany

[www.lotus-press.com](http://www.lotus-press.com)

All rights reserved.

Satz: Andreas Seebeck

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeglicher Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen, sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages. Alle Rechte liegen direkt bei den Autoren, für James Henry Ringrose bei Monika Becker.

ISBN-13: 978-3-945430-74-3

# **Übersicht**

**Vorwort des Herausgebers Klemens J.P. Speer**

**Hans – Fragmente seines Lebens - von Monika Becker**

**Ein Interview mit Hans Ringrose - von Klemens J. P. Speer**

**Anmerkungen des Herausgebers zum Aufbau und zu den Inhalten der Textvorlagen**

**Einleitung des Herausgebers: Bewusstseinszustände und Meditation**

**Teil I: Die Ochsenbilder**

**Teil II: Franziskus und sein Sonnengesang**

**Teil III: Die Spiritualität des Vincent van Gogh**

**Teil IV: Einführungen in die Meditationsabende**

**Danksagung des Herausgebers**

**Vita Klemens J.P. Speer**

**Vita Monika Becker**

**Zitatennachweis**

**Allgemeines Literaturverzeichnis**



In Erinnerung an  
James Henry (Hans) Ringrose

1913 - 2004

# Inhalt

<b>Vorwort des Herausgebers Klemens J.P. Speer.....</b>	<b>10</b>
<b>Hans – Fragmente seines Lebens - von Monika Becker.....</b>	<b>14</b>
<b>Ein Inverview mit Hans Ringrose - von Klemens J. P. Speer .....</b>	<b>23</b>
<b>Anmerkungen des Herausgebers zum Aufbau und Inhalt der Textvorlagen .....</b>	<b>33</b>
Anmerkungen zum Aufbau.....	33
Anmerkungen zu den Inhalten.....	34
<b>Einleitung des Herausgebers: Bewusstseinszustände und Medita- tion.....</b>	<b>37</b>
<b>Teil I: Die Ochsenbilder.....</b>	<b>41</b>
Gedanken zu den Ochsenbildern.....	44
Ochsenbilder eins und zwei.....	47
1. Vortrag zu den ersten beiden Ochsenbildern.....	49
Ochsenbilder drei - sechs.....	52
2. Vortrag zu den Ochsenbildern drei - sechs.....	56
Ochsenbilder sieben - zehn.....	60
3. Vortrag zu den Ochsenbildern sieben - zehn.....	64
4. Vortrag: Was können wir von den Ochsenbildern lernen. .	67
Buchempfehlungen.....	71
<b>Teil II: Franziskus und sein Sonnengesang.....</b>	<b>72</b>
Begrüßung.....	72
Lebensdaten des Franz von Assisi.....	79
Sonnengesang des heiligen Franziskus - Loblied auf die Schöpfung.....	82
1. Vortrag: Vorbemerkungen zum Sonnengesang.....	83
2. Vortrag: Die Strophen des Sonnengesangs und ihre Bedeu- tung.....	86

3. Vortrag: zum Verständnis des Sonnengesangs.....	88
4. Vortrag: Jeder habe seinen Franziskus im Geist und im Herzen.....	97
Abschiedsgruß.....	100
Sonnengesang - italienischer Text.....	101
Franziskus in Lateinamerika.....	103
Sonnengebete.....	106
Buchempfehlungen.....	117
<b>Teil III: Die Spiritualität des Vincent van Gogh.....</b>	<b>119</b>
Leben und Werk des Malers.....	119
Gedanken zum Verständnis seiner Bilder.....	123
Bildinterpretation: Der Sämann.....	130
Bildinterpretation: Die Sternennacht.....	130
<b>Teil IV: Einführungen in die Meditationsabende.....</b>	<b>132</b>
Vierundzwanzig Vorträge aus den Jahren 1994 -1996.....	132
Die letzten elf Vorträge aus dem Jahr 1997.....	191
<b>Danksagung des Herausgebers.....</b>	<b>213</b>
<b>Vita Klemens J.P. Speer.....</b>	<b>214</b>
<b>Vita Monika Becker.....</b>	<b>215</b>
<b>Zitatennachweis.....</b>	<b>216</b>
<b>Allgemeines Literaturverzeichnis.....</b>	<b>223</b>
<b>Auch von Klemens J.P. Speer.....</b>	<b>225</b>
<b>Auch von Lotus-Press.....</b>	<b>232</b>



## **Vorwort des Herausgebers Klemens J.P. Speer**

Als ich 1994 das erste Mal meinem Zen-Lehrer James Henry (Hans) Ringrose begegnete, war ich 45 Jahre alt. Bevor ich 1989 begann, regelmäßig wöchentlich T'ai Chi zu unterrichten, hatte ich schon sieben Jahre Erfahrung mit Vipassana-Meditation bei einem Lehrer in Osnabrück gesammelt. Mit Beginn der eigenen Unterrichtstätigkeit habe ich das Üben von Vipassana aufgegeben. Zu der T'ai Chi-Praxis meines damaligen T'ai Chi-Lehrers, den ich nur an Wochenend- oder Wochenseminaren besuchen konnte, gehörte seit 1985 ebenfalls das regelmäßige Sitzen im Stil des Zen. Neben den fließenden Bewegungen im T'ai Chi praktizierten wir morgens, mittags und abends das stille Sitzen. Um das eigene Sitzen, in einer wöchentlichen Gruppe, wieder aufzugreifen und zu vertiefen, suchte ich nach einer Möglichkeit vor Ort. Ich hatte erfahren, dass das Üben mich innerlich sehr stärkte und mein T'ai Chi vertiefte, da ich gleichzeitig noch viele Jahre bei meinen T'ai Chi-Lehrer Unterricht genommen habe.

Ich war also auf der Suche nach einer Begleitung durch einen spirituellen Lehrer. So stieß ich mit viel Glück auf Hans (er wollte von seinen Schülern schlicht Hans genannt werden), der direkt vor Ort - und auch noch ganz in der räumlichen Nähe zu meiner Wohnung - eine zweiwöchentlich stattfindende Meditationsgruppe anbot. Seine Art, das zweimalig 25 Minuten dauernde Sitzen an einem Abend, unterbrochen durch meditatives Gehen, mit sehr persönlichen Vorträgen zu begleiten, sprach mich spontan sehr an.

Hans wurde im Laufe der Zeit für mich zum geistigen Vater, der mir neben seinem Unterricht auch für Einzelgespräche in seinen privaten Räumen zur Verfügung stand. Zu der Zeit steckte ich persönlich in einer Lebenskrise. Der Unterricht für meine damaligen zwei, drei wöchentlichen T'ai Chi-Gruppen gab mir zwar innerlich viel Halt und die eigene T'ai Chi-Praxis stabilisierte mich sehr, jedoch war ich beruflich sehr verunsichert, meine junge Ehe war gescheitert

und ich lebte allein. Es gab zwar einige gute Freunde, aber eine stabile Zweierbeziehung, die ich mir sehr wünschte, gab es nicht, und meine berufliche Existenz war sehr unsicher. Innerlich hatte ich meinen Lebenssinn und meine Lebensaufgabe noch nicht gefunden.

Zu dieser Zeit und in diesen Jahren der Unsicherheit stand Hans mir, immer wenn ich ihn benötigte, zu vielen Einzelgesprächen zur Verfügung. Es war also nicht nur die sehr einfühlsame Qualität seiner Begleitung, die mir immer wieder den Blick öffnete zu einer weiteren nach innen und außen gerichteten Perspektive, sondern es war auch das „Kostenlose“ seiner Begleitung, die es mir ermöglichte, seine Unterstützung anzunehmen. Das war für mich persönlich eine sehr große Hilfe, zumal die Begleitung durch Hans nicht nur eine spirituelle, sondern auch eine psychologische war, da er viel Erfahrung in der psychologischen und pädagogischen Begleitung von jungen Menschen hatte. Zudem war ich ab diesem Zeitpunkt regelmäßiger Schüler in seiner alle zwei Wochen stattfindenden Sitzgruppe.

Wohl auf Grund meiner Nahtod-Erfahrung im Alter von ca. 20 Jahren war mir die Wichtigkeit der Meditation, schon spontan bei der Begegnung mit meinem Vipassana-Lehrer, bewusst geworden, der mich als erster in das stille Sitzen eingeführt hatte. Damals steckte ich noch mitten in einer Gestalt-Therapie, die ich jedoch abbrechen musste, da mein persönliches Befinden immer schlechter wurde. Der Gestalt-Therapeut hatte keinen Zugang zur Meditation und der Vipassana-Lehrer keinen Zugang zur Psychotherapie. Hans war in beiden Richtungen sehr erfahren und daher zu diesem Zeitpunkt genau der richtige Lehrer und Begleiter für mich.

Zudem erhielt Hans seine Lehrer-Bestätigung von Karlfried Graf Dürckheim und bezog seinen Unterricht oft auf ihn. Dürckheim war Professor für Psychologie, hatte langjährige Zen-Erfahrung aus Japan mit nach Deutschland gebracht und selbst tiefe spirituelle Erfahrungen gemacht. Die damals sehr aktuellen Bücher von Dürckheim sprachen mich sehr an, insbesondere das Buch „Der Alltag als Übung“, auf das sich auch Hans oft bezog. So stimmte also die Chemie zwischen Hans und mir sehr gut. Das trug wesentlich dazu bei, dass es mir gut gelang, ihm und seiner Begleitung zu vertrauen. Auch wenn nicht jedes einzelne Gespräch immer von großer Bedeutung für mich

war, so waren meine Gespräche mit ihm immer wieder sehr hilfreich, unterstützend und erhellend und haben meinem eigenen Weg mehr und mehr eine sichere Grundlage gegeben.

Ich habe von 1994 bis 1997 regelmäßig in der Meditationsgruppe von Hans das Sitzen praktiziert und er hat mich bis ins hohe Alter in vielen Einzelgesprächen begleitet. Auch später hatten wir bis zu seinem Tod im Alter von 91 Jahren (2004) in vielen freundschaftlichen Gesprächen weiterhin Kontakt miteinander. Noch wenige Tage vor seinem Tod habe ich mich sehr persönlich, in vollem Bewusstsein, dass dies unser letztes Gespräch sein wird, von ihm verabschiedet und er hat mir, mit vor Freude glühendem und strahlendem Gesicht, viel Glück für meinen Weg gewünscht.

Monika Becker, seine Weggefährtin, hatte diese letzte Begegnung noch einmal ermöglicht, um die ich ihn gebeten hatte, nachdem sich Hans eigentlich schon bei einem vorherigen Treffen endgültig von mir verabschiedet hatte.

Hans wirkte in Bezug auf seine körperliche Verfassung - ich lernte ihn ja erst mit über 80 Jahren kennen - sanft, beweglich, stark und zerbrechlich zugleich. Er war noch in guter Verfassung, ein schlanker und nicht sehr großer Mann. Seine letzte Zen-Gruppe umfasste ca. 25 bis 30 Personen, von denen in der Regel 15 bis 20 an einem Abend anwesend waren. Monika Becker, seine Weggefährtin begleitete ihn bei den Sitzrunden und leitete die einführenden entspannenden Körperübungen auf der Grundlage der Eutonie nach Gerda Alexander. Monika hat sehr dazu beigetragen, dass er bis ins hohe Alter seine Zen-Gruppe weiter führen konnte. Ich empfinde gegenüber der persönlichen und authentischen Stärke von Hans ein ganz großes und herzliches Gefühl von Dankbarkeit! Ohne Hans wäre ich ganz sicher nicht dort, wo ich heute in meiner inneren Entwicklung bin.

Dies ist auch die Motivation für mich, nachdem ich nun schon selbst über zwanzig Jahre eine wöchentliche Zen-Gruppe leite und zudem schon damals von Hans eine Bestätigung erhielt, selbst Zen-Gruppen zu leiten, mich noch einmal intensiv mit seinen Texten und seiner Anleitung auseinanderzusetzen. Da ich nun selbst schon im Rentenalter bin, nehme ich mir ganz bewusst die Zeit, mich nochmal

seiner Arbeit zuzuwenden. Auch in der Begleitung meiner Schülerinnen und Schüler wird es immer wichtiger, psychische Arbeit mit spiritueller Arbeit zu verbinden. Seine Texte und Vorträge sind wahre Schätze, die drohen, ganz verloren zu gehen, wenn sie nicht, wenigstens zum Teil an dieser Stelle veröffentlicht werden und damit erhalten bleiben.

Hans war ein sehr belesener Mann. Er las und sprach seine beiden Muttersprachen Holländisch und Indonesisch, da er in beiden Ländern aufgewachsen war, und zudem Englisch und Deutsch. Leider hatte er nie selbst den Impuls, seine Texte und Vorträge zu veröffentlichen.

Zudem gehört Hans Ringrose zu den Pionieren, die neben Graf Dürckheim erkannt haben, dass Psychotherapie und Spiritualität, Schattenarbeit und stille Meditation zwei wichtige Pfeiler für eine evolutionäre Spiritualität sind, die dem Menschen und der Menschheit heute so sehr fehlt! (Siehe hierzu auch im Literaturverzeichnis: Stanislav Grof, Ken Wilber, Christian Meyer, u.a.)

## **Hans – Fragmente seines Lebens - von Monika Becker**

Auf einer Erinnerungsreise mit Hans in den Vielvölkerstaat Indonesien lernte ich schrittweise verstehen, was für ihn Heimat bedeutet und die Verwurzelung in einem Land, das nur zeitweise seine räumliche Heimat sein kann.

James Henry Ringrose wird am 22. Februar 1913 in Sukabumi/Java geboren und wächst dort und später in Ngawi, Poerworedjo und Kebumen mit drei jüngeren Geschwistern bei seinen Eltern auf. Ein Leben in verschiedenen Welten, wie er selbst sagt.

Der Vater, Direktor einer Bank, hat - wie damals viele eingereiste Niederländer - eine koloniale Haltung gegenüber der indonesischen Bevölkerung.

Die Mutter, indonesisch/holländisch, eröffnet den Kindern Zugang zu den Menschen ihrer Umgebung und so werden sie vertraut mit Mentalität, Kultur und Lebensweise ihrer indonesischen Nachbarn. Das prägt Hans sehr.

Gamalan Musik, Wayang Schatten- und Puppenspiele, die überall muslimisch- religiöse Präsenz, die sichtbare Armut – dies alles ist fremd, verwirrend und für einen neugierigen, aufnahmebereiten und sensiblen Jungen wie Hans faszinierend.

Er erzählte mir, dass er in der Nacht stundenlang der Musik in den Kampongs gelauscht hat und den Wayang Spielen gefolgt ist, welche die geheimnisvollen Mythen des Volkes erzählen.

Auf diese Weise ist Hans schon früh mit verschiedenen Kulturen und Lebensweisen vertraut und ich glaube, dass dort der Ursprung für sein weites Herz und seine Toleranz zu finden ist.

In dieser frühen Zeit muss er wohl auch seinen neuen Namen bekommen haben: Der Großvater, so sagt Hans, habe ihn auf den Schoß genommen und gesagt: „Du bist der Hans!“

Mit 12 Jahren wird Hans zum Studium nach Holland geschickt.

In Oosterbeek wohnt er in einer Schülerpension bei „Tante Jet“ und besucht die Oberschule in Arnheim.

Das Studium der Geschichte, Sozialgeographie und kultureller Anthropologie absolviert er an der Universität in Utrecht, tropische Ökonomie und indonesische Sprache in Leiden.

Danach wird er zum Militärdienst in Leiden verpflichtet. In dieser Zeit, also von 1925 – 1938, lebt er ohne seine Familie in Holland. Hans selbst spricht von einer „sehr turbulenten Zeit und großer Einsamkeit, von Identitätskrise, Sinnsuche und Angst vor der Zukunft“.

In Tony de Ridder begegnet ihm eine Frau, die das Interesse an Religion und Spiritualität in ihm weckt und ihn auf seinem Weg begleitet. Sie muss großen Einfluss auf Hans gehabt haben, denn er spricht noch oft von ihrer lebendigen, kreativen, provozierenden und extravaganten Art zu leben und zu glauben. Jedenfalls ist sie ihm eine große Stütze und gibt ihm Selbstvertrauen und Mut für die Zukunft.

Trotzdem bleibt die Einsamkeit sein Begleiter und führt ihn in dunkle Stunden und Selbstzweifel.

Beim Tennisspielen lernt Hans Let van Tonderen, seine spätere Frau, kennen und lieben.

Im Juni 1938 geht er nach Indonesien zurück und nimmt in Malang in der Bank seines Vaters die Arbeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter auf. Das kann nicht gut gehen!

Durch sein Studium fachlich kompetent und sensibilisiert für die Bedürfnisse der Menschen will er z.B. durch Kleinkredite Existenzgründungen ermöglichen und der Bevölkerung helfen, sich eine gesicherte Zukunft aufzubauen. Diese Haltung aber verträgt sich nicht mit den wirtschaftlich ausgerichteten Interessen seines Vaters. Er muss gehen.

Das hat Auswirkung auf seine Beziehung zur Mutter, die zwischen ihm und dem Vater steht.

Diesen Schmerz trägt Hans sehr lange in seinem Herzen und er verstärkt seine Einsamkeit.

Let kommt im Oktober 1938 nach, sie heiraten, leben nun in Yog-

jakarta und bekommen ihr erstes Kind Iet. Hans ist nun Lehrer an der Oberschule.

Für mich war es sehr eindrucksvoll, spannend und auch lustig, Schülerinnen und Schüler aus dieser Zeit kennenzulernen und die Achtung und „Verehrung“ zu spüren, die sie ihm liebevoll entgegenbrachten. Eine Anekdote: Die Schülerinnen versteckten sich hinter der Schulmauer, um Hans zu sehen, wenn er - damals ganz unüblich in kurzen Hosen – mit dem Kinderwagen unterwegs war und nannten ihn heimlich Adonis.

Das Leben bleibt nicht lange unbeschwert.

Let erkrankt an Tuberkulose und verbringt eine lange Zeit in einem Sanatorium in Malang.

Und die politische Situation eskaliert. Indonesien als holländische Kolonie wird von Japan eingenommen.

Hans kommt zunächst in ein Internierungslager in Madjalaya und von März 1941 bis August 1945 ist er in einem japanischen Straf- und Arbeitslager. Seine Frau und seine Tochter werden in ein Frauenlager in Batu gebracht.

Im August 1945 Entlassung und „sehr gefährliche Strapazen bei der Suche nach Let und Iet“.

Sie überleben, ebenfalls seine Schwester Meta und sein Bruder Max. Seine Eltern und sein Bruder Dolf sind im Lager gestorben.

Über diese Zeit und seine Erfahrungen spricht Hans selten; einen kleinen Einblick gibt das Interview mit Klemens Speer.

Entlassung und 10 Tage Freiheit!

Aber die indonesische Unabhängigkeitsbewegung entfacht den Krieg zwischen Holland und Indonesien und als Folge muss Hans nach 10 Tagen Freiheit wieder ins Gefängnis und seine Familie wieder ins Lager Batu/Malang.

Erst im Juni 1946 kann Hans mit seiner Familie mit dem Schiff nach Holland ausreisen.

Oegstgeest – hier lebt die Familie von Juli 1946 – 1955. Renske und Jaap werden geboren. Hans lehrt an der Montessorischule in Rotterdam und Den Haag und publiziert didaktische Modelle für den Ge-

schichtsunterricht.

Eine neue Didaktik, nicht dem Lehrplan, sondern dem Lernen und Lernverhalten der Schülerinnen und Schülern verpflichtet, das ist Hans Vision.

Aber auch jetzt ist der Familie kein Leben im ruhigen Fahrwasser zugegacht.

Erneut bricht bei Let die Tuberkulose aus, sie stirbt im Juni 1954.

In den letzten Stunden vor ihrem Tod wird Let eine tiefe Glaubenserfahrung geschenkt.

Sie lässt Hans daran teilnehmen, mehr noch: Er soll es weitersagen:

„Geef mij je hand en luister nu goed.

God bestaat! God bestaat, nu weet ik het. Ik ben vrij, ik kan mij overgeven.

Zul je het aan iedereen zeggen: God bestaat!

En dan is alles goed. En God zal voor jullie zorgen.“

„Gib mir deine Hand und höre mir gut zu.

Gott besteht. Gott besteht, nun weiß ich es. Ich bin frei, ich kann mich übergeben.

Das sollst du jedem anderen sagen: Gott besteht!

Und dann ist alles gut. Gott soll für euch sorgen“.

Diese Erfahrung verändert seine Beziehung zu Gott, Er wird zum Du.

Hans hat Let sehr geliebt, sie ist Teil seines Lebens bis zu seinem eigenen Sterben.

Ihr Tod und die Sorge um die Kinder bringen ihn erneut in eine von Trauer, Schmerz und Sorge geprägte Lebensphase.

Hans ist 41 Jahre alt, Iet 14, Renske 5 und Jaap 3.

Er heiratet Miek Milatz, die Freundin seiner Frau.

Weitere Stationen seines Lebens und Wirkens:



Dozent für Didaktik an der Universität Utrecht, Rektor eines Lyzeums in Velp,

einjähriger Amerikaaufenthalt zum Studium einer neuen Didaktik.

Umzug nach Bilthoven, wo er nun als Lehrer arbeitet und seine kreative Unterrichtsführung- und gestaltung etabliert.

Aber er ist unruhig, getrieben und auf der Suche nach seinem Platz. Es muss noch etwas anderes geben. Die Suche führt ihn nach Groningen, wo er zunächst in einer psychiatrischen Klinik arbeitet und mit neuen Erfahrungen an die Universität Groningen wechselt. Dort entwickelt er ein psychotherapeutisches Konzept zur Behandlung von Studenten und gründet ein Zentrum für Studientherapie. Die Arbeit mit jungen Menschen begeistert ihn und es erfüllt ihn mit tiefer Freude, ihre Lebenswege mit allen Höhen und Tiefen zu begleiten.

Ein nächster Meilenstein in Hans Leben ist die Begegnung mit Graf Dürckheim im Jahr 1966. Hier findet er Nahrung für seinen Hunger „nach dem Wesentlichen“.

Kurse bei japanischen Zen Meistern, Gespräche mit Graf Dürckheim, Pater Lassalle, Pater Johnston und in den letzten Jahren mit Johannes Bours beantworten viele seiner Fragen und schenken ihm tiefe spirituelle Erfahrungen. Er spürt etwas vom wesentlichen Leben und lässt sich darauf ein.

Nach der Pensionierung 1976 geht Hans mit seiner Frau Miek nach Arnheim.

Von dort aus entwickelt sich die Kursarbeit. Bald gibt es Meditationskurse und Gruppen in Arnheim, Nymwegen, Kevelaer, Bad Boll, Bochum, Karlsruhe und Dietfurt.

Mit großem Engagement, fundiertem Wissen und Erfahrung begleiten Hans und Miek die Gruppen und viele einzelne Teilnehmer.

Wie Hans Zen- Meditation und Mystik versteht, modifiziert und übt macht er im Interview mit Klemens Speer deutlich.

Hans ist sein Leben lang ein Denker, Sucher, Zweifler und Übender.

Wenn er aber etwas als richtig erkannt hat, geht er dem nach, lässt

nicht los und ist bereit für neue Schritte und Wege. Das macht sein lebendiger, in verschiedenen Lebens- und Aufgabenfeldern verorteter Lebenslauf deutlich.

Ich habe ihn im Januar 1973 bei einem Meditationskurs mit Graf Dürckheim und Pater Massa in St. Augustin kennen gelernt.

„Dein Blick im Augenblick hat mich bewegt“, sagt Hans.

Er wird mein Lehrer, Begleiter und Freund.

In den folgenden Jahren reift in ihm der Entschluss, sein Leben noch einmal neu auszurichten. Dieser Entscheidung geht eine tiefe existenzielle Krise voraus. Hans ist hin- und hergerissen zwischen seinem Wunsch nach einer Neuorientierung und seiner Verantwortung für das Bestehende.

Er folgt seiner inneren Stimme und kommt 1987 nach Osnabrück.

Uns verbindet eine tiefe, liebevolle Freundschaft.

Einfach aber gestaltet sich das Leben nicht.

Hans liest viel, arbeitet an Publikationen und führt eine ausgeprägte Korrespondenz. Wenn ihm ein Buch gefällt (oder auch nicht), nimmt er mit dem Verfasser Kontakt auf und häufig entsteht ein reger Schriftwechsel. Einige Male führt das auch zu Begegnungen und sogar zur Freundschaft.

Ich arbeite damals noch als Referentin bei einem internationalen Missionswerk und bin viel unterwegs, sowohl im Ausland als auch in Norddeutschland.

Mit diesen unterschiedlichen Schwerpunkten lassen wir uns auf eine Wohngemeinschaft ein. Bei zwei eigenwilligen Menschen mit sehr verschiedener Biographie und Sozialisation ist das ein spannendes Unternehmen. Heute kommt es mir wie ein Abenteuer vor – aber ein gelungenes.

Es ist die Sprache – wir finden eine eigene, von vielen holländischen und indonesischen Vokabeln durchsetzt.

Es ist die Lebensart – Hans sehr maßvoll, diszipliniert, ernsthaft, zurückgezogen. Ich bin eine echte Rheinländerin.

Es ist der Glaube – Hans ist gläubig, aber ohne konfessionelle Bin-

dung. Ich bin auch gläubig, aber – damals noch – richtig katholisch.

Wir lernen viel voneinander, ergänzen uns und finden (nicht immer ohne Gewitter und nicht immer sofort) Lösungen, mit denen wir beide einverstanden sind.

Es ist Wertschätzung und Achtung, Offenheit und Zuneigung, die unsere Freundschaft trägt und lebendig hält.

Bereits im Herbst 1987 beginnt Hans im Wohnzimmer mit fünf jungen Menschen zu meditieren. Daraus entsteht die Osnabrücker Meditationsgruppe, die bis 1998 von Hans geleitet wird.

Es ist seine weise, authentische, einfühlsame Art der Leitung und Begleitung, die von den Meditierenden geschätzt wird. Für viele von ihnen wird er zum Begleiter auf ihrem persönlichen Weg.

Wenn ich zurückschaue, hat Hans in dieser Zeit sein Zuhause gefunden und seine mit dem Gefühl der Heimatlosigkeit verbundene Einsamkeit etwas überwunden.

Bis zu seinem 85. Lebensjahr ist Hans in sehr guter körperlicher Verfassung. Dann beginnen die zunächst kleinen, dann auch größeren durch das Alter bedingten Einschränkungen.

Vor allem das Gehen fällt ihm schwer und bereitet ihm zunehmend Schmerzen.

Das belastet ihn sehr. Er wandert doch so gern an der Hase, im Zittertal vor allem in den Schweizer Bergen.

Der Radius, den er mit seinem Rollator erreichen kann, wird immer kleiner. Also schenke ich ihm zu seinem 87. Geburtstag einen Rollstuhl. Das ist für uns beide eine richtig gute Entscheidung. Jetzt können wir wieder am kulturellen Leben teilhaben und „wandern“. Mehr noch: Der Urlaub im Berner Oberland bekommt ganz neue Akzente. Wir suchen „rollstuhlfähige“ Höhenwege, lernen das Bugsieren in der Gondel, fahren durch Wiesen und Felder und haben ganz viel Spaß dabei. Wenn ich nicht mehr schieben kann, muss Hans aussteigen und ein Stück gehen.

Die altersbedingte Einschränkung lässt uns sehr erfinderisch werden, die Begrenzung setzt Kreativität frei.

Viel Freude bereiten ihm die Besuche seiner Kinder. Es ist ein offener, herzlicher Kontakt mit intensiven Gesprächen über ihre Situation, den Lebenssinn, Spiritualität. Auch die Enkel und Urenkel kommen gern zu Besuch, sie lieben seinen Humor, sein Lachen und seine tiefgründigen Grapjes. Hans wirkt meistens ernst, aber in ihm leben Heiterkeit und ein wunderbarer Humor – man muss ihn nur hervorlocken.

Ein Gespräch mit Hans geht immer über das Alltägliche hinaus. Seine Anmerkungen, vor allem seine Fragen berühren etwas im Gegenüber. Man spürt Wertschätzung, fühlt sich angenommen und eingeladen.

Eine Freundin sagte mir mal: „Am meisten vermisse ich seine Fragen, sie haben mich immer zum „Grund“ geführt.“

Irgendwann nehmen die Beschwerden des Alters zu: Hans kann nicht mehr gut lesen und schreiben, Gespräche und Kontakte lassen ihn rasch ermüden. Doch sein Geist bleibt wach und stark. Die tägliche Meditation gibt ihm Kraft, das Altwerden anzunehmen.

Es gibt aber auch depressive Phasen: „Altwerden ist schwer. Manchmal erfahre ich mich nutzlos. Was kann ich noch sein und geben?“

Diese Zeiten sind schwer auszuhalten.

Woher kommen die dunklen, lähmenden Gedanken?

Schon in frühen Jahren muss Hans sich anstrengen; etwas erreichen, leisten, um dem Anspruch seines Vaters zu genügen. In den Jahren in Holland als Schüler und Student ebenso.

Um Anstrengung und Leistung geht es auch in der Gemeinde der Remonstranten, zu der er bis zu seiner Rückkehr nach Indonesien gehört. Seine Lebensumstände, privat und beruflich, fordern ihn auch immer wieder heraus, Krisen zu bestehen, etwas Neues zu schaffen und das Leben zu meistern.

Selbst in der Meditation „muss“ man etwas tun, nämlich üben.

Gerade in der buddhistischen Tradition und im Zen steht das Bemühen des Einzelnen im Fokus.

Jetzt aber, in der Situation des Alters und der Gebrechlichkeit erfährt Hans, dass er nichts mehr leisten kann. Er kann „nur“ da sein.

Es geht um das Sein, um das „nackte Sein“, wie er sagt.

Diese teils auch schmerzlich durchlebte Erfahrung führt ihn zum Herzstück der christlichen Spiritualität:

„Wir sind geliebte Söhne und Töchter Gottes. Wir dürfen der unendlichen Liebe Gottes vertrauen, die uns geschenkt wird und die wir nicht verdienen müssen.“

Hans „weiß“ das natürlich, aber jetzt hat er es erfahren. Es ist ihm gelungen, sich darauf einzulassen, sich lieben zu lassen, bedingungslos.

Er brauchte nichts mehr zu tun – er durfte sein.

Diese befreiende Erfahrung gewährt ihm bis zu seinem Tod eine demütig dankbare Haltung von Bejahung und Liebe zum Leben.

Im Sommer 2004 ahnt Hans, ahnen wir beide, dass das Sterben nahe ist.

Wir haben oft davon gesprochen und den Abschied in unser Leben mit hinein genommen.

In den letzten drei Wochen seines Lebens habe ich Urlaub. An jedem Tag des sonnigen Herbstes sind wir unterwegs im Nettetal, am Rubbenbruchsee, im Zittertal, der Holter Schweiz. Hans liebt Spazierfahrten in der Natur – mit dem Rollstuhl und dem Auto.

Es ist noch einmal eine gute, innige, erfüllte Zeit.

An meinem letzten freien Tag bekommt Hans eine heftige Lungenentzündung.

Drei Tage später, am 22. September 2004, stirbt Hans zu Hause, so wie er es sich gewünscht hat.

## **Ein Interview mit Hans Ringrose - von Klemens J. P. Speer**

### **Vorbemerkung des Herausgebers:**

Mein Interview mit Hans entstand 1996 und wurde damals im „Dao-Magazin - für fernöstliche Lebenskunst“ (3/1997) veröffentlicht. Es stand in einer Reihe von weiteren Interviews mit Stanislav Grof (Vater der Transpersonalen Psychologie) und Wolfgang Kopp (Zen-Meister aus Wiesbaden) und Interview-Anfragen an Pir Vilayat Inayat Kahn und meine T'ai Chi-Lehrer Petra und Toyo Kobayschi. Die letzten beiden Interviews kamen leider nicht zustande. Alle zusammen waren damals meine Lehrer. Auch mein Interview mit Wolfgang Kopp wurde damals im Dao-Magazin veröffentlicht. Im Großen und Ganzen habe ich allen Interviewten die gleichen Fragen gestellt bzw. stellen wollen, die mich damals interessierten: Welche Antworten haben meine Lehrer auf die brennenden Fragen an die persönlich und gesellschaftlich erforderliche Entwicklung, wenn der einzelne Mensch und die menschliche Gesellschaft als Ganzes an ihren fundamentalen Krisen (Krieg, Profit- und Machtgier, Ausbeutung der Umwelt, Sinnlosigkeit, usw.) herauswachsen möchte? Zweifelsohne sind die Antworten von Hans sehr überzeugend und zudem sehr persönlich und authentisch geprägt.

### **Das Interview:**

Frage: Klemens

Hans, Deine Schüler kennen und schätzen Dich als weisen Zen-Lehrer, wissen aber wenig über Dein Leben. Wo bist Du aufgewachsen und wo hast Du gelebt, bevor Du 1987 nach Osnabrück gezogen bist?

Antwort: Hans

Mein Leben hat sich hauptsächlich abgespielt in zwei Kontinenten (Asien, Europa) und drei Ländern (Indonesien, Holland, Deutschland). In Indonesien bin ich geboren (1913) und aufgewachsen und