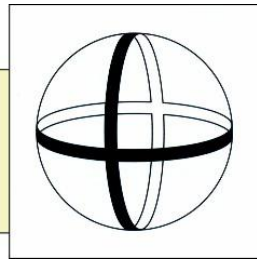
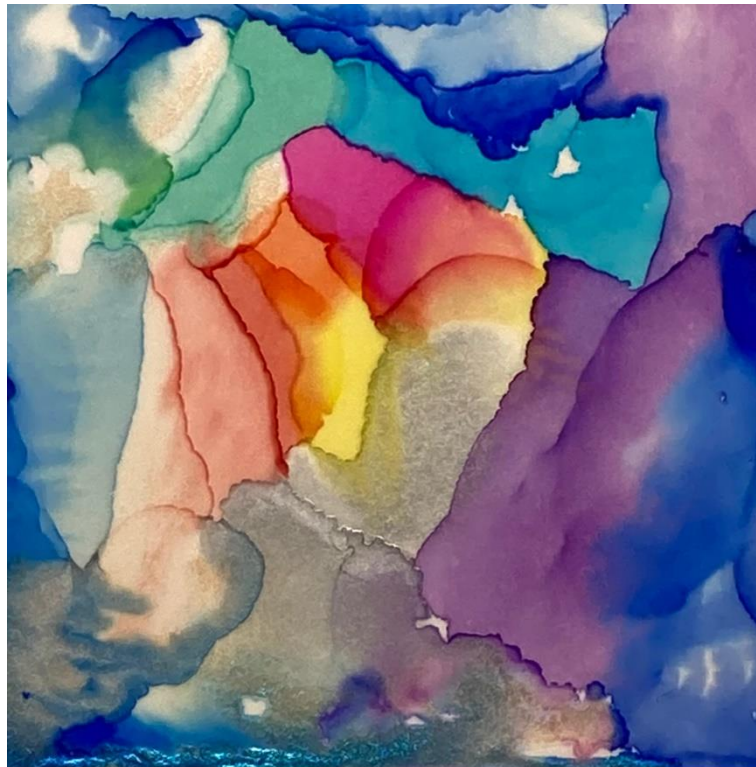


Wege der Stille
Zen und Kontemplation
in Geschwisterlichkeit und Frieden



Newsletter Nr. 18



„Lebens-Zeichen“ - Christine Allerstorfer

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Ostern steht vor der Tür, Zeit innezuhalten und sich zu fragen, was es uns heute zu sagen hat, insbesondere in diesem Jahr. Seit 5 Wochen dauert der Krieg in der Ukraine an. Die Bilder von all dem Unglück, des Terrors und des Schreckens lösen in jedem Menschen Unterschiedliches aus. Prof. Malte Faber und PD Dr. Reiner Manstetten stehen wie wir vor dem unbegreiflichen Elend. Dieser Tage erhielt ich zwei Mails von Malte Faber, deren Inhalt ich mit seinem Einverständnis weitergeben darf:

„Ich wurde ein Jahr vor Beginn des 2. Weltkrieges geboren. Eines meiner ersten und prägendsten Erlebnisse ist das nächtliche Verbringen im Bunker in Berlin. Einmal kamen wir zurück zu unserem Haus: Eine Brandbombe war durch das Dach geschlagen; glücklicherweise hatte sie nicht gezündet. Ich erinnere mich, dass ich – gefühlt den ganzen Tag – weinend auf einer Treppenstufe gesessen habe. Nie habe ich nach 1945 damit gerechnet, dass noch einmal ein so großer Krieg in Europa ausbrechen würde.

Wie es vielen anderen ebenfalls geht, schlafe ich schlecht und bin oft wach. Die Bilder, noch schlimmer Gedanken, gehen mir durch Kopf und Herz. Aus diesem Grunde meditiere ich nun nicht mehr nur gelegentlich nachts wie früher, sondern regelmäßig. Wie komme ich zur inneren Ruhe? Es dauert meist etwa 40 Minuten konzentrierter Meditation. Dabei orientiere ich mich an dem, was der vietnamesische buddhistische Mönch, Schriftsteller und Lyriker Thich Nhat Hahn in dem angehängten Text beschrieben hat.

Seine Ausgangseinsicht ist:

„Das Wichtigste ist, nicht zuzulassen, dass Deine Angst darüber, was in der Welt passiert, Dein Herz erfüllt. Wenn dein Herz voller Angst ist, wirst du krank und kannst nicht helfen.“ Dieser Satz gibt Orientierung und damit Kraft, sich auf die Meditation einzulassen.

„Wenn wir zulassen, dass Sorgen unser Herz füllen, werden wir früher oder später krank.

Ja, es gibt überall auf der Welt enormes Leid, aber das zu wissen, muss uns nicht lähmen.

Wenn wir achtsames Atmen, achtsames Gehen, achtsames Sitzen und achtsames Arbeiten üben, versuchen wir unser Bestes, um zu helfen und wir können Frieden in unserem Herzen haben. Sorgen bringen nichts. “

Und letztlich heißt es in seiner (angehängten) kurzen Ansprache: „Die wichtigste Übung ist Ziellosigkeit, nicht hinterherlaufen, nicht greifen.“

„Als ich Reiner Manstetten von meinem Bemühen nach innerer Ruhe und dem Text des buddhistischen vietnamesischen Mönches Thich Nhat Hahn erzählte, berichtete er mir, dass er angesichts des Krieges in der Ukraine ebenfalls nach Orientierung suche. Er finde sie in dem evangelischen Kirchenlied „Wer nur den

lieben Gott lässt walten“. Hier sende ich Ihnen die drei der sieben Strophen, die Reiner besonders ansprechen.

1) Wer nur den lieben Gott lässt walten
und hoffet auf ihn allezeit,
den wird er wunderbar erhalten
in aller Not und Traurigkeit.
Wer Gott, dem Allerhöchsten, traut,
der hat auf keinen Sand gebaut.

2) Was helfen uns die schweren Sorgen,
was hilft uns unser Weh und Ach?
Was hilft es, dass wir alle Morgen
beseufzen unser Ungemach?
Wir machen unser Kreuz und Leid
nur größer durch die Traurigkeit.

7) Sing, bet und geh auf Gottes Wegen,
verricht das Deine nur getreu
und trau des Himmels reichem Segen,
so wird er bei dir werden neu;
denn welcher seine Zuversicht
auf Gott setzt, den verlässt er nicht.

„Ich war sehr überrascht, wie viele Menschen dieses Lied kennen und sich ebenfalls daran orientieren.“

(Georg Neumark hat das Lied gedichtet im 30jährigen Krieg, nachdem er bei einem Postkutschenüberfall ausgeraubt worden war, dann aber nach längerer winterlicher Irrfahrt durch Norddeutschland in einer Kieler Familie eine Hauslehrerstelle gefunden hatte. Die Melodie stammt ebenfalls von dem Dichter, später hat auch Johann Sebastian Bach dazu eine Melodie komponiert.)

Meine Freundin Anne hat mir „einen Kreuzweg mit der Ukraine beten“ zugeschickt. Er wurde vom Erzpriester Ivan-Frankivs in der Ukraine verfasst und aufgelegt. Ein sehr eindrücklicher Text. Näheres finden Sie unter Den Kreuzweg

mit der Ukraine beten – Credo online (credo-online.de) Dort ist auch eine Spendenaktion hinterlegt. Sie finden den kompletten Kreuzweg anbei.

Sr. Josefine Grob hat mir wieder einen Fundus von Ihren anspruchsvollen Osterkarten geschickt, aus denen ich einen von ihr stammenden Text ausgewählt habe:

Oster-Licht

*Die Schöpfung schwingt im Auferstehungs-Atem!
Und jedes Lebens-Korn drängt durch die Erden-Krume aus tiefer Stille
und die Knospen durch die Hülle. All Überall entfalten sich verborgenes Leben
und atmet sich im Schweigen und zum Osterlied geworden in das Licht.*

*Im Osterjubel eines Vogelliedes vibriert ein tausendfacher Klang: das Universum
wird zum österlichen Halleluja – Aus jedem Blüentraum und jedem Samenkorn
klingt – wie es ihm eingegeben ist – sein ganz ureigenes Osterlied in Schönheit,
die berührt.*

*Und rings erwacht der zauberhafte Duft der Frühlingserde in Gärten, Wäldern,
in Wiesen und auf den Feldern und aus dem Meeresgrund, aus Quellen und aus
Flüssen und auch aus unerreichbar weit entfernten Himmelshöhen.*

*Und aus den Schmerzen dieser Erden-Zeit ertönt der Sehnsuchtsruf nach Heil,
nach Rettung und Verwandlung; ihn wird ein waches Menschenherz, das
liebend und in Demut dient, nicht überhören, denn es ist verbunden mit der
Kreuzes-Mitte und lebt aus IHM, der um das österliche Halleluja weiß.*

*Und in der Morgensonne zerfließt das letzte Schneekristall und wird zur
Freudenträne und kündigt still den Osterjubel der Verwandlung an.*

*Oh Mensch-und immer steht zur Verwandlung an! Spürst Du sie nicht!? Schon
längst bemüht sich Mutter Erde und drängt dich ins Erwachen und schärft den
Blick für Himmel, Erde, Luft und Meer mit allem Lebenden darin, das vielfach
schon gehemmt, bedroht und gar vernichtet ist.*

Und wenn der Mensch den Oster-Atem dieser Schöpfung, die doch aus Gottes Liebe stammt, gar gewaltsam unterbindet, dann muss das Oster-Lied in all den wunderbaren Melodien der Schöpfung unwiederbringlich sterben und der Mensch mit ihm.

Hat nicht der Menschensohn den Menschen einst das „Licht der Welt“ genannt?! So ist der Mensch doch längst schon aufgerufen zu erwachen und im Zusammenwirken mit der Geisteskraft des Auferstandenen dem „Licht der Liebe und des Lebens“ – das Oster-Lied zu leben.

*Und jeder möge doch sein österliches Gnadenlicht mit allen Kräften hüten, möge es nähren und dienend Leben retten, dann quillt ein österliches Halleluja aus allen Poren dieser wunderbaren Schöpfung, denn – so sagt ein Gottesfreund, „es sei unmöglich, dass ein Mensch gut sei, außer er stehe in der rechten Beziehung zum allgemeinen Wohl“. * Nur dann ist er ein österlicher Mensch. Nur dann entfaltet sich die österliche Schöpfung nach dem Willen ihres Schöpfers, der die Liebe ist.*

NA

**Thomas von Aquin*

Osteraugen voll Licht

Ich wünsche uns Osteraugen, die im Tod bis zum Leben sehen, in der Schuld bis zur Vergebung, in der Trennung bis zur Einheit, in den Wunden bis zur Heilung.

Ich wünsche uns Osteraugen, die im Menschen bis zu Gott in Gott bis zum Menschen, im Ich bis zum Du zu sehen vermögen.

Und dazu wünsche ich uns alle österliche Kraft und Frieden, Licht, Hoffnung und Glauben, dass das Leben stärker ist als der Tod.

Klaus Hemmerle

*Die Stille ist der Ort,
an dem die Seele zu sagen traut,
was der Verstand ihr vielleicht schon seit langem
auszureden versucht*

Uwe Böschemeyer



Heinrich Allerstorfer hat während der Pandemie an einem neuen Buch gearbeitet und ihm den Titel „Der Weg ist ohne Ende“ gegeben. Die thematische Bandbreite umfasst darin auch den wichtigen Aspekt, wie eine Zen-Praxis im täglichen Leben integriert werden kann (Spirituelle Grundhaltungen und Alltag, Achtsam durch den Tag), sowie eine Zusammenfassung, was die psychologische Forschung zur Wirkung der Meditation zu sagen hat. Die „Vier großen Gelöbnisse“ werden stärker auf unsere konkrete Lebenssituation bezogen,

damit sie uns zu einem bewussteren Leben führen können. Ebenso enthält es eine geringfügig erweiterte und überarbeitete Darstellung der Ochsenbilder sowie Überlegungen zu den ersten elf Versen des Tao Te King.

„Ich verstehe mein Buch als eine Besinnung auf Sinn und Wert eines spirituellen Weges, gerade angesichts der aktuellen Situation des bedrohlichen Klimawandels. Auf einem spirituellen Weg geht es nicht um eine Art Selbstoptimierung, er ist auch keine Wellness-Technik, sondern eine Lebensweise, die auf ethischen Grundsätzen beruht.“ (Heinrich Allerstorfer)

Das Vorwort und das Inhaltsverzeichnis findet sich auf seiner Homepage www.sein-in-der-zeit.at unter dem Link „Buchtipps“. Eine Übersicht über aktuell auch erhältliche Literatur zu den im Buch behandelten Themen steht dort ebenfalls zum Download bereit. Und natürlich auch, wie Sie es erwerben können.

Er gibt uns mit dem Auszug aus einem Vortrag über einen Abschnitt der "Rezitationen am Morgen", gehalten im Februar 2022 bei einem Zen-Kurs, einen Einblick, wie er heute an solche Texte herangeht....

„An meinen täglichen Verrichtungen ist nichts Besonderes. Ich bin einfach in natürlichem Einklang mit ihnen. An nichts mich festhaltend und nichts zurückweisend finde ich keinen Widerstand und bin nie abgetrennt. Was soll mir denn der Prunk purpurner Gewänder? Der reine Gipfel ward von keinem Staubkorn je befleckt. Meine magische Kraft und geistige Übung liegt im Wasserholen und Holzhacken.“

Plang Yûn, Zen-Laie des alten China

Dieser Abschnitt kann nicht nur als Absage an jegliche Wichtigtuerei verstanden werden, sondern auch als Spiegel der eigenen Intentionen. Kann ich das, was zu tun ist, als „einfach dies“ sehen und tun, ohne etwas darauf zu satteln? Und darüber hinaus, kann ich mein Leben als „nichts Besonderes“ akzeptieren? Und damit in „natürlichem Einklang“ zu sein? Wie oft weicht das Selbstbild von dem ab, was das alltägliche Leben ausmacht. Gerade spirituelle Wege bieten eine gute Projektionsfläche, sich als jemand zu verstehen, der aus der Masse herausragt. Dieser Rezitationstext erinnert uns daran, auf dem Boden zu bleiben.

Nur dies: *„An meinen täglichen Verrichtungen ist nichts Besonderes. Ich bin einfach in natürlichem Einklang mit ihnen.“* Das klingt so gewöhnlich. Zu gewöhnlich, als dass es einem gleich gefallen würde. Es gehört ja zum Grundkonsens unserer Welt, dass wir ein Jemand werden und sein sollen. Es bleibt eine subtile Art Minderwertigkeitsgefühl, wenn wir ein ganz gewöhnlicher Mensch sind bzw. geblieben sind... Zen ermutigt uns dazu, nicht anders sein zu wollen als wir sind!

Dann kommt ein wichtiger Satz: *„An nichts mich festhaltend und nichts zurückweisend finde ich keinen Widerstand und bin nie abgetrennt.“* Sich weder an Vergangenen noch an Gegenwärtigem festklammern, es aber auch nicht weghaben wollen, das ist unsere tägliche Herausforderung.

Für das alltägliche Leben bedeutet das, zu tun, was gerade ansteht, und es dann einfach ablegen. In der Bhagavadgita findet man die Mahnung, dass man

sich nicht um die Früchte seiner Arbeit kümmern soll. Damit ist nicht gemeint, dass es egal ist, wie es gelaufen ist, oder ich es an Sorgfalt und Ernsthaftigkeit fehlen lassen kann, sondern es ablegen kann, wenn etwas erledigt ist. Es nicht „ichig“ (Platov) zur Schau stellen, was gemacht wurde. Nichts festhaltend und nichts zurückweisend. Es ist, wie es ist.

Pema Chödrön, eine buddhistische Meisterin in tibetischer Tradition, sieht das Jetzt als Schlüssel dafür. Sie sagte:

„Jetzt. Das ist der Schlüssel. Jetzt, jetzt, jetzt. Die Achtsamkeit lehrt uns, wach und lebendig, voller Neugier zu sein - auf was? Nun, auf jetzt, nicht wahr? Du sitzt in der Meditation und die Ausatmung ist jetzt, und das Erwachen deiner Fantasien ist jetzt, und sogar die Fantasien sind jetzt, auch wenn sie dich in die Vergangenheit und in die Zukunft zu entführen scheinen. ...“ Und fügte dann hinzu: *„Das ist die Herausforderung des Jetzt: Was wirst du machen mit dem, was du bereits hast - deinem Körper, deiner Rede, deinem Geist?“*

Heinrich Allerstorfer

Nun ist wieder ein umfangreicher Newsletter entstanden. Möge jede*r etwas darin für sich finden. Wir wünschen Ihnen ein lichtvolles, inneres Osterfest voller Tiefgang und Freude.



Heinrich Allerstorfer

Herzliche Grüße

Renate Lackner und Heinrich Allerstorfer