

Über das Lesen spiritueller Schriften und den Alltag als Übung

Heinrich Allerstorfer

Wer an Meditationskursen teilnimmt, hört viele Texte und Zitate aus dem spirituellen Schrifttum der Menschheit, wahrscheinlich auch Kommentare dazu. Vielfach werden solche Texte auch gemeinsam gelesen. Meist sind es immer die gleichen Sachen, die da verwendet werden.

Da wegen der Corona-Pandemie die regelmäßigen Meditationsabende nicht möglich sind und auch keine Kurse stattfinden können, möchte ich heute ein paar Hinweise für den Umgang mit solchen Texten geben. Gelegentlich solche Texte zu lesen kann dazu beitragen, in den Zeiten zwischen den Kursen besser in der Spur bleiben zu können. Im Allerlei des Alltags geht leider auch oft unter, dass ein spiritueller Weg sich nicht bloß auf einen oder zwei Kurse im Jahr beschränkt, sondern ebenso als Achtsamkeit im Alltag gelebt werden soll. Dazu später mehr.



Bei allen diesen Texten muss man beim Hören und Lesen sozusagen umschalten. Sie sind keine Berichte, keine Fakten und Tatsachen, wie wir das von den Zeitungen und den Nachrichten kennen. Sie entstanden aus einem anderen, manchmal sogar gänzlich anderem Bewusstseinsraum heraus. Mit unserem praktisch und intellektuell orientierten Alltagsbewusstsein tun wir uns schwer mit solchen Texten.

Wer jemals einmal einen längeren Kurs mitgemacht hat, kennt das Phänomen, dass man nach drei Tagen Stille mit solchen Texten auf einmal keine großen Schwierigkeiten mehr hat. Da ist unser „Bewusstseinsraum“ schon so weit anders geworden, dass wir auf einmal besser ‚verstehen‘ können, was sich in ihnen ausdrückt. Worauf sie hinweisen. Das ist auch der Sinn von mehreren Kurstagen hintereinander, offen zu werden für die spirituelle Dimension unseres Lebens. In die-

sem Sinne ist, denke ich, auch das Jesus-Wort zu verstehen, mit dem er viele Gleichnisse beendet hat: „Wer Ohren hat zu hören, der höre!“ Es geht nicht um das Organ „Ohr“, sondern um ein Horchen, das nicht mehr am Wort klebt, sondern auch das wahrnehmen, „hören“ kann, was zwischen den Zeilen steht. Und dafür das ‚Gleichnis‘ braucht. Oder im Zen das ‚Koan‘. Man ist durch die Stille empfänglich geworden für den Widerhall eines Sinnes, der das Wort nur mehr braucht, um sich darin zu spiegeln.

Ein in dieser Hinsicht mir sehr gut ‚antwortendes‘ Instrument ist für mich der Gong, der bei den großen Zen-Kursen vor dem Sitzen in Stille, dem Zazen, angeschlagen wird. Der Gong klingt jeweils so, wie ich gerade selber ‚gestimmt‘ oder ‚verstimmt‘ bin. Bin ich im inneren Gleichgewicht, wird er rund und voll tönen. Bin ich aber irgendwie aus dem Lot, dann wird der Ton nicht ‚stehen‘ sondern eher eiern, zu laut oder zu leise sein. Bei solchen Kursen freue ich mich deshalb immer, wenn ich beim Gong stehen und ihn anschlagen kann. Ihn als akustisches Feedback habe. Indem der Gong sieben Mal angeschlagen werden muss, kann ich mich auf diese Weise auch gut einstimmen auf das Sitzen in Stille.

So geht es einem auch mit der religiösen Sprache und den spirituellen Texten. Die Worte bringen erst dann unser Inneres zum Klingen, wenn wir richtig gestimmt sind. Das kennt auch jeder Musiker. Es braucht eine bestimmte innere Verfassung, damit aus den gespielten Noten Musik wird, die zu

Herzen geht. Ansonsten bleibt es bei einer lediglich spieltechnisch perfekten Wiedergabe, der jedoch etwas Wesentliches fehlt.

Ein Zen-Wort lautet, man solle den Finger, der auf den Mond zeigt, nicht mit dem Mond verwechseln. Das religiöse und spirituelle Wort ist dem Finger vergleichbar, der uns auf eine Wirklichkeit aufmerksam machen will, die jenseits des Wortes, jenseits der Sprache ist. Es kann aber leicht auch in die andere Richtung gehen, dass jemand auf einen Finger zeigt, der auf den Mond zeigt, und ein dritter auf den Finger zeigt, der auf den Finger zeigt, der auf den Mond zeigt. Dann ist man wahrscheinlich ein Gelehrter, der Kommentare kommentiert ...

Der Alltag als Übung. In einem Zen-Text heißt es: „Jeder Tag des Lebens ist Übung ...“ Wir bemühen uns, uns ganz auf das zu fokussieren, was wir gerade machen. Was immer das auch ist. Natürlich werden wir recht oft den Faden der Achtsamkeit verlieren. Sobald wir das bemerkt haben, kehren wir einfach wieder zu dem zurück, womit wir gerade beschäftigt sind. Es geht nicht darum, das irgendwie perfekt hinzubekommen, was sowieso nicht geht. Wir wollen einfach immer dann, wenn wir es bemerken, dass wir uns wieder einmal in Gedanken verloren haben, ganz bewusst ins Hier und Jetzt zurückkehren. Und es uns auch bewusst vornehmen, dann und wann bestimmte Tätigkeiten als Achtsamkeitsübung zu machen.

Indem es noch dauern wird, bis wieder ein Kurs möglich ist, lade ich zudem dazu ein, hin und wieder nach der Meditation in diesem inneren Gesammeltsein einen spirituellen Text zu lesen. Ihn langsam und bewusst lesen, die Worte einströmen lassen; nicht darüber nachdenken, sondern sie einfach im Inneren als Sinn-Bild widerklingen lassen. Dazu eignen sich zum Beispiel, wer im Christlichen bleiben will, viele Gleichnisse aus den Evangelien. Auch die Predigten von Meister Eckhart oder Johannes Tauler eignen sich dazu gut. Aus dem Zen passen die zehn Gedichte „Der Ochs und sein Hirte“, das „Shinjin-mei - Verse über den Glaubensgeist“ und das „Sutra von der großen Güte“, sowie natürlich auch die Koan und die Kommentare der Meister dazu.

Den Schluss sollen „Seligpreisungen“ etwas anderer Art bilden; der Autor ist leider unbekannt:

Selig die Humorvollen und Weisen

Selig, die über sich selbst lachen können; sie werden immer genug Unterhaltung finden.

Selig, die einen Berg von einem Maulwurfshügel unterscheiden können; sie werden sich viel Ärger ersparen.

Selig, die fähig sind, sich auszuruhen und zu schlafen, ohne dafür Entschuldigungen zu suchen; sie werden weise werden.

Selig, die schweigen und zuhören können; sie werden dabei viel Neues lernen.

Selig, die intelligent genug sind, um sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen; sie werden von ihren Mitmenschen geschätzt werden.

Selig sind, die aufmerksam sind für die Winke der anderen, ohne sich jedoch für unersetzlich zu halten; sie werden viel Freude säen.

Selig, die lächeln können und kein böses Gesicht machen; ihre Wege werden sonnenbeschieden sein.

Selig sind, die fähig sind, das Verhalten der anderen mit Wohlwollen zu deuten; sie werden zwar für naiv gehalten werden, aber das ist der Preis der Liebe.

Selig, die es verstehen, die kleinen Dinge ernst und die ernstesten Dinge gelassen zu sehen; sie werden eine Menge Dummheiten vermeiden.

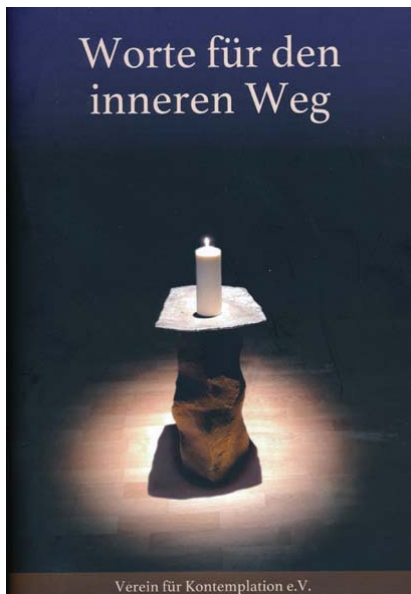
Selig, die schweigen und lächeln können, auch wenn man ihnen das Wort abschneidet oder auf die Zehen tritt; sie sind dem Geist des Evangeliums nahe.

Selig, die GOTT in allen Wesen erkennen und lieben; sie werden Licht und Güte und Freude ausstrahlen.

Heinrich Allerstorfer

E-Mail: info@sein-in-der-zeit.at

©Foto und Text: Heinrich Allerstorfer



Die oben erwähnten Zen-Texte finden sich, neben vielen anderen, im Textheft, das der Verein für Kontemplation e.V. herausgebracht hat. Es sind darin aus verschiedenen spirituellen Traditionen Texte zusammengestellt worden. Es eignet sich sehr gut als ‚Begleitung‘ für das Meditieren zu Hause, man kann aber auch einfach nur drin lesen und wird vieles finden, was einen unmittelbar anspricht. Eine sehr gute und vor allem gehaltvolle Textsammlung!

Kosten:

Einzelheft 8,- € plus Porto

ab 5 Exemplare 6,- € plus Porto

ab 10 Exemplare 5,- € plus Porto

Bestellung per Mail an info@schweigemeditation.de

Aufmerksam machen möchte ich nun noch auf ein neulich erschienenes Buch. Der Autor Richard Stiegler geht dem Thema Klimawandel, und das trifft ja auch für die gegenwärtige Corona-Pandemie zu, aus dem Blickwinkel nach, dass diese Krisen auch mit uns etwas machen. Die Krisen sind nicht bloß etwas „da draußen“, mit dem wir irgendwie zurandekommen müssen, sondern wir selbst sind auch Teil des Problems. Sind Mitverursacher und Leidtragende gleichzeitig.

Der Autor schreibt in der Einleitung, dass er das Buch aus persönlicher Betroffenheit angesichts der vorliegenden Fakten geschrieben hat. *„Ich bin aber auch betroffen. da ich mir sehr bewusst bin, dass ich selbst lange Zeit mit meiner Lebensweise zu dieser bedrohlichen Dynamik beigetragen habe und immer noch beitrage. Ich kann mich nicht als Opfer des Klimawandels bezeichnen. Ich bin selbst ein Verursacher.“* Richard Stiegler versucht als Psychotherapeut klarzumachen, wie wichtig es ist, die seelischen Wandlungsprozesse genauso ernst zu nehmen wie die äußeren Aspekte des Klimawandels. Und begründet das: *„Doch das Thema Klimawandel hat nicht nur selbst eine seelische Dimension, weil*



ein seelischer Verdauungs- und Veränderungsprozess ansteht, sondern auch weil die Ursachen dieser dramatischen Entwicklung letztlich bis in unsere Seele hineinreichen. Das moderne menschliche Verhalten, das den Klimawandel anheizt, gründet sich letztlich darauf, dass wir uns von dem Bewusstsein abgekoppelt haben, als Menschen zutiefst mit allen Ökosystemen auf dieser Erde verbunden zu sein. Daher greift es viel zu kurz, wenn wir das Problem der zunehmenden Erhitzung der Erdatmosphäre auf einer technischen Ebene lösen wollen. ... Solange wir nicht die Tiefendimension und damit die eigentliche Ursache für die Klimaerwärmung erkennen und sich hier ein tiefer Wandel vollzieht, wird die Grundproblematik weiter bestehen. Die Tiefendimension des Problems liegt aber nicht im Außen, sondern in unserer Seele begründet. Auch deshalb schreibe ich dieses Buch, um das Bewusstsein für die tieferen Ursachen des Themas, die in uns liegen, zu wecken."

Ein sehr empfehlenswertes Buch für alle, die sich mit dem Problem „Klimawandel“ - mittlerweile spricht man ja bereits von „Klimakrise“ - auch von seiner Innendimension her auseinandersetzen wollen. Der Autor Richard Stiegler ist Heilpraktiker und Psychotherapeut und bietet auch Meditationskurse an. Jahrelange Meditationspraxis bei Fred von Allmen.

Richard Stiegler

Warum uns der Klimawandel an innere Grenzen bringt ... und wie wir daran wachsen können

Arbor Verlag

152 Seiten

ISBN 978-3-86781-291-7