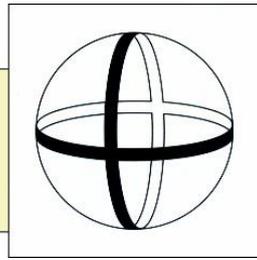


# Wege der Stille

Zen und Kontemplation  
in Geschwisterlichkeit und Frieden



Newsletter Nr. 20



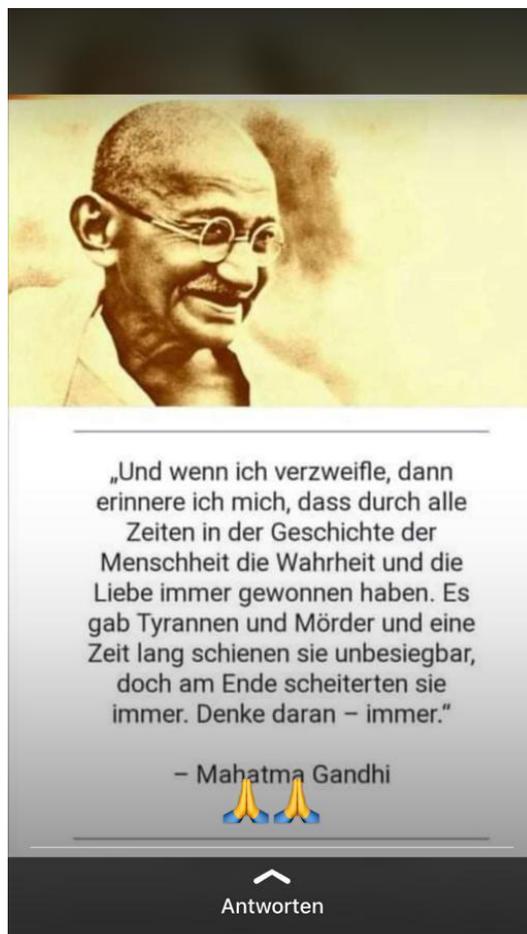
Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

wir erlebten gerade einen „goldenen Oktober“ der mit seiner Farbenpracht und einzigartigen Lichteffekten die Menschen erfreute. Wir dürfen noch einmal warme Tage genießen und uns an bunten Blättern am Straßenrand oder in den Wäldern erfreuen. Schön wäre es, wenn wir uns einen Vorrat all dieser Impressionen anlegen könnten, der uns durch die kalte und dunkle Jahreszeit trägt.

Dieser Herbst lenkt uns etwas ab von all dem Schweren und Unsicherem, was uns seit dem Krieg in der Ukraine begleitet. Die täglichen Bilder und die Berichte in den Nachrichten sprechen ihre eigene Sprache, das was auf unseren Straßen passiert eine andere. Beides zusammen führt zu Ungewissheiten und Irritationen, die unser Zusammenleben belasten. Bislang haben wir für die Menschen in Krisengebieten dieser Welt gespendet. Nun sind immer mehr Personen in unserer nächsten Nähe von Armut betroffen und wissen nicht, wie

sie all das finanzieren sollen, was infolge des Krieges ausgelöst wurde. Es kommt mir vor wie bei dem Hochwasser im Ahrtal letztes Jahr, die Einschläge kommen näher und werden realer. Die Folgen des Klimawandels und die zögerliche Umsetzung der vereinbarten Ziele verunsichern dazu. Das macht etwas mit den Menschen. Es stellt sich immer mehr die Frage, ob wir als Gesellschaft diesen Herausforderungen gerecht werden können oder ob es erneut zu sozialen Umbrüchen führt. Die vielen Demonstrationen und Protestveranstaltungen lassen einem den Atem anhalten. Sind wir als Gesellschaft soweit, aufeinander zuzugehen, unabhängig von Alter, Nation oder Geschlecht und für einander einzustehen? Ich nehme immer wieder das **Sutra von der Güte** in die Hand: So soll der handeln, der das Heil erstrebt, nachdem die **STILLE STÄTTE** er erkannt. Es lohnt sich, es zu lesen und/oder gemeinsam in einem Kurs, einem Zazenkai oder einem Meditationsabend zu rezitieren. Sie finden es im Anhang.

Sr. Ludwigs war davon überzeugt, dass sich letztendlich das Gute durchsetzen wird. Freundin Anne schickte mir gestern spontan die Aussage von Mahatma Gandhi. Vielen Danke dafür!

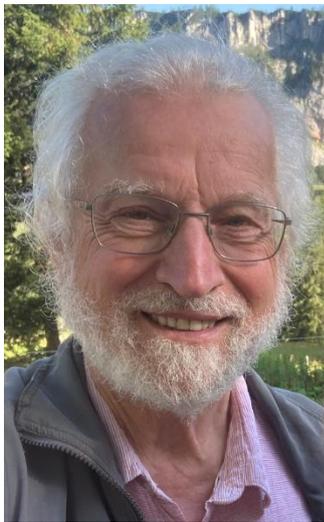


Es gibt Neuigkeiten, die den einen oder die andere erfreuen wird. Prof. Malte Faber und PD Dr. Reiner Manstetten haben Ihr Manuskript zu den Vorlesungen Zenbuddhismus und christliche Kontemplation nochmals überarbeitet und stellen es uns wieder zur Verfügung. Malte Faber hat sein Einverständnis dazu bereits gegeben, bei Reiner Manstetten warte ich noch darauf. Sie finden die 1. Vorlesung im Anhang.

\*\*\*\*\*

## Der zweite Pfeil

Heinrich Allerstorfer



Es wird erzählt, dass Buddha zu einer Gruppe von Anhängern sprach und sagte, von einem Pfeil getroffen zu werden, ist schmerzhaft, aber der zweite Pfeil tut noch mehr weh. „Der erste Pfeil entzieht sich oft unserer Kontrolle. Aber durch unsere Reaktion darauf, was passiert ist, können wir unseren Schmerz noch verschlimmern.“ Wir können uns zum Beispiel als Opfer fühlen, das Leben als ungerecht sehen, wir machen uns Vorwürfe, so manches vergeigt zu haben. Wir vergleichen uns meist mit anderen, und werten unser

eigenes einzigartiges Leben ab. Jeder Mensch hat „unerledigte Geschäfte“, wie es Stephen Levine ausdrückte, die nicht abgeschlossen werden, weil man Geschehenes nicht loslassen, sich zu keinem „Friedensabkommen“ mit sich selbst durchringen kann. Den zweiten Pfeil, so Buddha, schießen wir selbst ab – und treffen uns selbst. Der zweite Pfeil dringt mitunter tiefer ein als der erste.

Charlotte Joko Beck nannte dies die spitzen Steine auf dem Weg, und dass diese für jeden Menschen anders sind. „Zu einem erfreulichen Leben gehören Kopfschmerzen, Enttäuschungen, Kummer. All das ist Teil des Lebensflusses, es gehört dazu, dass wir diese Erfahrungen annehmen. Sie kommen und gehen, und der Kummer löst sich schließlich in etwas anderes auf. Aber wenn wir uns beklagen und anklammern und starr werden (was wir so gerne tun), dann haben wir sehr wenig Freude.“ (*Charlotte Joko Beck: Einfach Zen*)

Dass Kopfschmerzen, Enttäuschungen und Kummer zu einem erfreulichen Leben gehören, wie Joko Beck sagte, das muss man zuerst einmal verdauen.

Joko Beck geht es jedoch um das grundlegende JA zum Leben selbst, das nicht mehr davon abhängt, ob alles nach Wunsch läuft oder nicht. Sie zitiert dann ein Gedicht von W. H. Auden, das den Zustand beschreibt, in dem wir nicht leben sollten:

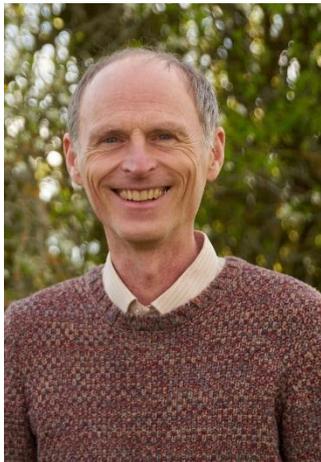
*Lieber gehen wir unter, als uns zu ändern,  
lieber sterben wir in unserer Angst,  
als das Kreuz des Augenblicks zu ersteigen  
und unsere Illusionen sterben zu lassen.*

Für Charlotte Joko Beck ist der Übungsweg ein Weg der Transformation, ein allmählicher, zeitlicher Wandel zu einem neuen Sein in der Welt. So erlebte auch ich den Zen-Weg, und erlebe ihn immer noch als einen ständigen Wandel, bei dem das JETZT die Nabe des Rades bildet.

\*\*\*\*\*

## **Es geht um die eigene Erfahrung**

Erich Spranger



Neulich habe ich einen Satz von dem bekannten Gehirnforscher und Neurobiologen Gerald Hüther gelesen, der oft in der Naturpädagogik zitiert wird.

***„Zentral (...) ist nicht die Aneignung von Wissen über die Natur, sondern die am eigenen Leib gemachte Erfahrung in und mit der Natur.“***

Da ist mir gleich die Parallele zu unserem Meditationsweg in den Sinn gekommen. Es geht nicht um die Aneignung von Wissen über Religion, Glauben, Meditation, Spiritualität oder das Übernehmen von irgendwelchen Glaubenssätzen, sondern es geht um die am eigenen Leib gemachte Erfahrung in und mit der Meditation. Es geht um die eigene Einsicht und die Verkörperung dieser Einsicht im Alltag. Nebenbei bemerkt wirkt die Koan-Schulung und die Rema-Schulung gerade durch die Verkörperung. Somit gibt die Gehirnforschung einen Hinweis auf die Qualität dieser Hilfsmittel auf dem Weg.

Natürlich kann Glaube bei der Meditation motivieren und Religion kann auf unserem Weg ethische Leitplanken setzen. Aber entscheidend sind nicht die

Vorgaben von Glaubenssystemen, entscheidend ist nicht das Übernehmen von (geoffenbarter) Weisheit anderer, sondern die eigene Einsicht und Erfahrung. In diesem Sinne sind Zen und Kontemplation durchaus anarchisch. Sie stehen im Gegensatz zu Dogmatik und zu Deutungshoheit der Religionen sowie zu der behaupteten Notwendigkeit von Glaubensvermittlung durch Personen religiöser, hierarchischer Systeme.

\*\*\*\*\*

Dazu passt das neue Buch von Heinrich Allerstorfer „**Der Weg ist ohne Ende.....**“ in dem er Mut machen und zu einem spirituellen Weg ermuntern möchte. Näheres **dazu** findet sich auf seiner Homepage [www.sein-in-der-zeit.at](http://www.sein-in-der-zeit.at) unter „Buchtipps“. Weihnachten steht vor der Tür – vielleicht suchen Sie noch ein passendes Weihnachtsgeschenk?

Heinrich Allerstorfer hat auch wieder die Kurstermine für das 1. Halbjahr 2023 zusammengestellt. In der gegenwärtigen Situation ist nicht absehbar, welche Kurse stattfinden werden bzw. abgesagt werden müssen. Erfreulicherweise finden die allermeisten Kurse der Lehrer statt. Das ist wirklich bemerkenswert. Das gemeinsame Sitzen, meist mit langjährig vertrauten Menschen, ist von unschätzbarem Wert, gerade in Zeiten wie diesen. Daher ein DANKESCHÖN für diese Möglichkeiten.

Wir wünschen Ihnen einen bunten Herbst und immer wieder Zeit für sich selbst. Bleiben Sie zuversichtlich....

Herzliche Grüße

Renate Lackner, Heinrich Allerstorfer und Erich Spranger

\*\*\*\*\*

### **Kurstermine 1. Halbjahr 2023**

Online-Kurs

Zen-Meditation und Qigong

27. Jän. 2023 (16.00 Uhr) – 28. Jän. 2023 (20:30 Uhr)

Kursleitung: Heinrich Allerstorfer (Zen) und Angela Obermayr (Qigong)

Anmeldung: [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)

### Zen-Einführung

23. Feb. 2023 – 26. Febr. 2023

Kursort Seminarhaus Höfen /Neustadt an der Aisch

Kursleiter: Erich Spranger

Kursinfo: [www.zen-erich-spranger.de](http://www.zen-erich-spranger.de)

Anmeldung: [info@keb-erh.de](mailto:info@keb-erh.de)

### Zen-Wochenende (Zazenkaï)

03. März 2023 – 05. März 2023

Kursort: Bildungshaus der Franziskanerinnen Armstorf

Kursleiter: Heinrich Allerstorfer

Anmeldung: [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)

### Zen-Kurs

30. März 2023 – 02. April 2023

Kursort: GZ Schwanberg

Kursleiter: Hanspeter Gugger

Anmeldung: [hanspeter-gugger@zen-meditation-in-erlangen.de](mailto:hanspeter-gugger@zen-meditation-in-erlangen.de)

(Anmeldung bis 25. Jänner 2023!)

### Kontemplationskurs

04. April 2023 – 09. April 2023

Kursort: Fraueninsel im Chiemsee

Kursleiter: Dr. Reiner Manstetten

Anmeldung: [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)

Weitere Kurse unter: [www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)

### Sesshin

04. April 2023 – 09. April 2023

Kursort: Seminarhaus Höfen / Neustadt an der Aisch

Kursleiter: Erich Spranger

Kursinfo: [www.zen-erich-spranger.de](http://www.zen-erich-spranger.de)

Anmeldung: [info@keb-erh.de](mailto:info@keb-erh.de)

Zen-Meditation und Qigong

11. Mai 2023 – 14. Mai 2023

Kursort: Bildungshaus der Franziskanerinnen Armstorf

Kursleitung; Heinrich Allerstorfer (Zen) und Angela Obermayr (Qigong)

Anmeldung: [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)

Weitere Kurse von PD Dr. Reiner Manstetten finden Sie unter:

[www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)