

The background is a textured, light green surface with several prominent, wavy, horizontal bands of a slightly darker, more vibrant green. These bands create a sense of movement and depth, resembling layers of paper or fabric. The overall effect is organic and flowing.

Der Weg ist ohne Ende...

Heinrich Allerstorfer

Der Weg ist ohne Ende ...

© 2022 Heinrich Allerstorfer

Reith 7, A-4081 Hartkirchen

Homepage: www.sein-in-der-zeit.at

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

Jede Weiterverwertung des Werkes einschließlich einzelner Teile ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Christine Allerstorfer

Inhalt

Inhalt.....	3
Vorwort.....	5
Der Zen-Weg.....	11
Warum meditieren und wozu?	23
Was bewirkt Meditation in Körper und Geist?	29
Achtsam durch den Tag	40
Das Ego hinter sich lassen	48
Spirituelle Grundhaltungen und Alltag	55
Einfach zum Nachdenken.....	78
Die vier großen Gelöbnisse	89
Das erste Gelöbnis.	91
Das zweite Gelöbnis.	96
Das dritte Gelöbnis.....	98
Das vierte Gelöbnis:	100
Zwei Koan	105
Wasch deine Eßschalen.....	105
Vasubandhu	112
Zen-Geschichte „Der Ochs und sein Hirte“	119
Erster Vers: Die Suche nach dem Ochsen	121
Zweiter Vers: Das Finden der Ochsenspur.....	124
Dritter Vers: Das Finden des Ochsen	128
Vierter Vers: Das Fangen des Ochsen.....	131
Fünfter Vers: Das Zähmen des Ochsen	136
Sechster Vers: Die Heimkehr auf dem Rücken des Ochsen.....	140
Siebter Vers: Der Ochs ist vergessen, der Hirte bleibt.....	144
Achter Vers: Die vollkommene Vergessenheit von Ochs und Hirte	147
Neunter Vers: Zurückgekehrt in den Grund und Ursprung.....	150
Zehnter Vers: Das Hereinkommen auf den Markt mit offenen Händen	152
Tao Te King - Impulse für den spirituellen Weg.....	159

Vorwort

Tara Brach, eine amerikanische Psychologin und Meditationslehrerin, stellt die Meditationszeit stets unter die Frage: „*Bin ich bereit, innezuhalten? Bin ich bereit, mir jetzt und hier Raum zu geben, um zu mir zu kommen, um gegenwärtig zu sein?*“ Das ist für sie ein wesentlicher Punkt, sich mental auf die Meditation einzustimmen. Es bringt einen nur langsam weiter, wenn es nicht nur für die tägliche Meditation an klarer Intention fehlt. Die nicht selten zu beobachtende Halbherzigkeit lässt einen nicht recht vom Fleck kommen.

In seinem Buch über Jesus stellt Jörg Zink zu jener Geschichte über Jesus, als er zu seinen Jüngern sagte, „Lasst uns an einen einsamen Ort gehen und ein wenig ruhen“, folgende Fragen: „*Wie willst du mit dir selbst einverstanden bleiben oder es zu werden, wenn du in dir selbst keinen Raum findest zu ruhen? Wie willst du einig bleiben mit dem Anderen oder der Welt, wenn es keinen Raum gibt, in dem du mit allen zusammen in die Stille eintreten kannst?*“

Jedem spirituellen Weg ist dieses „in die Stille eintreten“ essenziell. Einerseits lässt man sich in jeder Hinsicht in Ruhe, will nichts damit erreichen, andererseits erlebt man, dass sich dennoch einiges bewegt. Wir kommen weg vom überwiegend egozentrierten Denken und Handeln und sehen die Welt nicht mehr als etwas, das einem irgendwie feindlich gegenübersteht. Wir begreifen, dass wir Teil dieser Welt sind, und dass das Draußen uns selbst spiegelt.

Auf verschiedene Weise spiegeln diese Texte meine persönlichen Fragen und Lebensthemen, die sich auf diesem Weg als für mich wichtig herauskristallisiert haben. Es sind keine wirklich neuen Fragen, aber in irgendeiner Form begegnen sie uns allen, wenn wir uns auf eine spirituelle Praxis einlassen. Jede und jeder auf dem Weg muss da seine *eigene* Antwort finden.

Ekhnath Easwaran hat den spirituellen Weg mit dem Ersteigen eines Berges beschrieben. Der Weg auf einen Berg verläuft in vielen Kehren und Windungen, und dann und wann ist, je höher man kommt, der Weg zu überblicken, den man gegangen ist. Zuerst ist nur das Tal zu sehen, von dem man aufgebrochen ist, dann die das Tal umgebende

Landschaft, und noch weiter oben der Großteil des Landes, in dem sich das Tal und der Berg befinden. Die Relation des Ich zur Welt verändert sich fundamental auf dem Weg.

Mir ist bewusst, dass ich im Grunde nichts Neues zu den angesprochenen Themen beitragen kann. Aber es hat doch jede und jeder eine persönliche Art zu sprechen und zu schreiben, auch erleben wir alle die einzelnen Wegstrecken anders. So wird einem beim Lesen manches vertraut vorkommen, anderes wird den Leser weniger ansprechen. Das ist bei jedem derartigen Buch so.

Als ich ernsthaft mit der spirituellen Praxis des Zen begonnen habe, da dachte und erwartete ich, dass eine ‚Zen-Erfahrung‘ alle Fragen beantworten und alle Probleme lösen würde. Aber alle ‚Antworten‘ sowie auch die Erfahrungen auf diesem Weg entpuppten sich als ‚noch nicht‘. Es dauerte nie lange, bis mir klar war, es geht noch weiter. So ist auch dieses Buch nur ein Zwischenstopp auf dem Weg.

Für mich bedeutet der Versuch, spirituelle Themen in Worte zu fassen, den eigenen spirituellen Illusionen und Projektionen auf die Spur zu kommen. Indem ich etwas schreibend „zur Sprache bringe“, kann ich leichter erkennen, was ich *wirklich* weiß und was noch auf eher wackligen Beinen steht.

Ich habe das Buch in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil geht es um ganz allgemeine Fragen, wobei mir der Aspekt der Übung im Alltag besonders wichtig ist. Wie passt mein spiritueller Weg mit meinem Alltag zusammen? Diese Frage stellt sich mit jedem Lebensjahrzehnt neu. Im zweiten Teil versuche ich, die „Vier Großen Gelöbnisse“ auf unsere konkrete Lebenssituation zu beziehen, und ergänze das mit den Reflexionen über zwei Koan. Die Geschichte vom Ochs und seinem Hirten, einem klassischen Zen-Text, ist mir in den letzten Jahren besonders wichtig geworden. Und so habe ich dies mit hineingenommen, wie ich sie zur Zeit ‚verstehe‘, beziehungsweise, was sie mir über den WEG erzählen.

Das „Tao Te King“ habe ich zuletzt als einen sehr wichtigen Impulsgeber entdeckt. So habe ich die ersten 11 Gedichte dann auch - zuerst nur für mich - aufzuschlüsseln versucht. Diese Kommentare beschließen das Buch.

Die einzelnen Kapitel sind in sich abgeschlossen, sodass man sie auch in beliebiger Reihenfolge lesen kann.

Mein Buch verstehe ich als eine Besinnung auf Sinn und Wert eines spirituellen Weges. Dass es dabei nicht um eine Art Selbstoptimierung geht, und auch nicht um eine spezielle Wellness-Technik, wie beides heute so oft mit Meditation verbunden wird, sondern um eine Lebensweise, die auf ethischen Grundsätzen beruht.

Über spirituelle Themen etwas sagen zu wollen, bedeutet, manches in bildhafter Sprache sagen und Metaphern verwenden zu müssen. Man darf die verwendeten Bilder und Metaphern jedoch nicht mit der Erfahrung selbst verwechseln, auf die sie hinweisen. Alan Watts sagte es einmal recht drastisch: „Was etwa damit zu vergleichen wäre, dass man auf einen Wegweiser klettert statt der Straße zu folgen.“

Weg und Praxis des Zen waren und sind für mich tragende Säulen in den vielerlei Höhen und Tiefen, die das Leben ausmachen. Mit diesem Buch möchte ich dazu einladen, sich ebenfalls auf eine spirituelle Lebensreise einzulassen. Man wird da zwar nicht jener perfekte Typ, der man gerne wäre, kommt aber dahin, dass immer seltener die Emotionen und Reflexe für einen entscheiden, und man es erst nachher merkt, dass da wieder etwas ‚ohne mich‘ gelaufen ist. Auch das ist mit „Erwachen“ gemeint, es zu merken, welche Emotionen und Reflexe mit einer Situation verbunden sind, ist nun aber mehr und mehr in der Lage, die Zügel selbst in die Hand zu nehmen.

Mit besten Wünschen!

Heinrich Allerstorfer

März 2022