

**Erleuchtung und Alltag. Erfahrungen einer Zen-Meisterin –
Silvia Ostertag im Gespräch mit Michael Seitlinger,
Freiburg 2008 (Herder Verlag)**

Einleitung

Ich erinnere noch gut die Situation, als ich irgendwann im Jahre 2005 in einer Buchhandlung die Festschrift für den Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger zu seinem 80. Geburtstag in die Hand genommen habe. Ich blätterte in dem Sammelband mit dem Titel „Mystik – Spiritualität der Zukunft“¹ und fand einige interessante Autoren und Themen darin, die mir irgendwie – wenn ich das einmal so sagen darf – auch schon zu vertraut waren, als dass ich mich zu einem Kauf hätte entschließen können. Aber da stand dieser kurze Beitrag „Begegnung mit Schatten“ von Silvia Ostertag im Inhaltsverzeichnis. Ich verstand nicht gleich, war aber neugierig und schaute auf der entsprechenden Seite nach. Es begann mit dem Satz: „Von Stille keine Spur, als ich das erste Mal das Sitzen in der Stille probierte.“ Das hat mir gefallen! Was folgte war ein sehr persönlicher Bericht über einen nicht gerade leichten Einstieg in die Übungspraxis der Zen-Meditation. Ich kaufte das Buch!

Das war der Ausgangspunkt für einen Kontakt, der letztlich zu dem vorliegenden Buch geführt hat. Meine Idee war, mit Silvia Ostertag ein Interview, ein Gespräch zu führen über grundlegende Fragen der Übungspraxis in der Zen-Meditation; also kein Gespräch zu übergreifenden und interreligiösen Fragen in der Vermittlung von Zen im Westen – das wird nur kurz thematisiert. Es sollte ein Gespräch werden, das sich ganz konkret auf den Erfahrungsweg ausrichtet, ein Gespräch, das Fragen behandelt, die ganz nah am Prozess des Übens entlang gehen – gerade so, wie ich Silvia Ostertag auch in ihrem Bericht über den eigenen Übungsbeginn im oben genannten Artikel „kennengelernt“ hatte.

Ich hoffe, dass dies mit dem vorliegenden Buch gelungen ist. Es will Einblick geben in die vielfältige Erfahrungswelt der Zen-Praxis und Themen behandeln, die für den eigenen Übungsprozess bedeutsam sein können; so kann es die eigene Übung als Orientierungshilfe begleiten. Wenn von *Übung* die Rede ist, dann ist damit nicht nur die spezielle Sitz-Meditation, also das Sitzen in der Stille (*Zazen*) gemeint, sondern

ebenso der Alltag, in dem diese Übung ihre Fortsetzung findet. Das spielt über alle Kapitel hinweg eine Rolle, auch wenn es dazu ein eigenes Kapitel gibt. Denn der Zen-Weg ist als Lebensweg gemeint, er bezieht sich auf das *Ganze* des Lebens. Wenn ferner im Gespräch das Wort *Meditation* gebraucht wird, ist immer – das sei angesichts der vielen Formen von Meditation gesagt – die Übung der inneren Stille und Gegenwärtigkeit gemeint, wie sie im Zen praktiziert wird.

Das Buch gibt in der Form eines Interviews einen Gang über sieben Kapitel durch sieben Themenbereiche wieder.

Das erste Kapitel *Getroffen vom Unbedingten* hat insofern einen eigenen Charakter, als dass es Einblick gibt in die Biografie von Silvia Ostertag und damit Einblick in den Zusammenhang, wie sie selbst zur Zen-Meditation gefunden hat. Das ermöglicht einen Eindruck von der Bedeutung und dem Stellenwert, den diese Übung und Haltung in ihrem eigenen Leben hat – und wie es dazu gekommen ist.

Im zweiten Kapitel *Warum? Wozu? Wie?* geht es um Motivationen und möglicherweise auch Befürchtungen am Anfang des Übens, ferner wird eine kurze Einführung in die Grundübung gegeben.

Dranbleiben und weitergehen ist ein Kapitel, das sich damit befasst, wie es einem ergehen kann auf dem Übungsweg. Es werden mögliche Stationen, Phasen, Schwierigkeiten und eben auch Sackgassen des Übens besprochen.

Die Stille-Übung wirkt in die Tiefe der eigenen Persönlichkeit hinein, so dass auch unaufgearbeitete Aspekte und Anteile in der jeweiligen Persönlichkeitsstruktur berührt werden. Damit verbunden ist die Frage, inwieweit die Meditation eine heilende Qualität hat, worin die Gemeinsamkeiten und worin die Unterschiede zum therapeutischen Herangehen bestehen. Das ist das Thema im Kapitel *Angst, Trauer, Wut und Schmerz*.

Das darauf folgende Kapitel heißt *Erleuchtung* – ein großes Wort! Es wird gesagt, dass man darüber nicht sprechen kann, weil alle Worte das, was die Erfahrung meint, ganz und gar verfehlen. Andererseits wachsen und wuchern Gerüchte und Vorstellungen darüber, wohl auch so manches Missverständnis. Dieses Kapitel tastet sich an dieses Thema und versucht ein Verstehen aufzuzeigen, soweit dieses eben in Worten (überhaupt) möglich ist.

Das Kapitel *Jetzt-da-Sein* rückt in besonderer Weise den Alltag als Übungsort und als eigentliches Ziel allen Übens in den Blickpunkt.

Den Abschluss bildet das Kapitel *Meditation und Religion*. Der Meditationsweg ist ein Weg, der in den Wesensgrund der Wirklichkeit führen will, in die Erfahrung einer Einheit, die über alle Bilder und Vorstellungen hinausgeht. Inwieweit ist dafür der Bezug auf religiöse Vorstellungen und Bilder nötig, hilfreich oder aber auch hinderlich? Das sind Fragen die – allerdings nur in ein paar wenigen Grundzügen – in diesem letzten Kapitel behandelt werden.

Die Kapitel folgen einer gewissen Logik, bauen aber nicht im strengen Sinne aufeinander auf, sodass ein Einstieg auch da und dort möglich ist.

Ich darf nun dem Leser wünschen, dass er Anregungen und Anstöße in diesem Buch finden möge. Das intensive Gespräch mit Silvia Ostertag hat mich selbst in vielem bestärkt und motiviert, weiterzugehen auf einem Weg, das Leben immer tiefer zu entdecken. Dafür möchte ich meine Dankbarkeit aussprechen.

München, April 2008

Michael Seitlinger

¹ Mystik – Spiritualität der Zukunft. Erfahrung des Ewigen. P.Willigis Jäger OSB zum 80.Geburtstag, hg. von Peter Lengsfeld, Freiburg 2005.