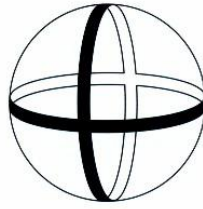


Wege der Stille

Zen und Kontemplation
in Geschwisterlichkeit und Frieden



Newsletter Nr. 17



Dein Weihnachten
soll ein fröhliches
und dein nächstes Jahr
ein glückliches sein.

(Charles Dickens)

Christine Allerstorfer

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

schon wieder stehen wir vor einem Weihnachtsfest unter Pandemie-bedingungen. Die Hoffnungen, die während der Sommermonate in uns gewachsen sind und die Freiheiten, die wir genießen konnten, sind wieder dahin. Omikron mit all den Verunsicherungen, die damit einhergehen, stehen wie ein Orakel vor uns. Die Menschen sind müde und nicht selten mürbe ob der Einschränkungen, der Impfdebatten, der Aktionen der Impfskeptiker*innen und der sich widersprechenden Aussagen von Wissenschaftler*innen, Politiker*innen und Fachleuten. Was ist glaubwürdig, wem kann man vertrauen? PD Dr. Reiner Manstetten und Prof. Malte Faber haben einen wunderbaren Text verfasst, der einen interessanten Aspekt des spirituellen Weges aufgreift. **Wissenschaft – ein Weg zur Ablösung vom Ego.** Sie finden ihn in der Anlage.

Sr. Josefine Grob spricht in ihrer Weihnachtskarte von einem Boot, **dem Lebensboot Gottes und des Menschen.**

Es kommt ein Boot gefahren: Gottes- und des Menschen Boot – das Lebensboot! Und bist Du nicht schon ewig unterwegs mit ihm? Und wusstest es nur nicht?! Und jetzt – gar viele Jahre schon mit ihm in dir und du in IHM auf diesem Erden-Meer des Lebens! Geboren aus dem Urschoß seiner Liebe: vom ersten Atemhauch bis hin zum letzten, im Dreifaltigen Geheimnis.

Und ist nicht aller Menschen DA-SEIN vergleichbar auch mit einem Boot auf dem geheimnisvollen Welten-Meer?

Und wie doch JESUS einst in Bethlehem als Kind aus dem Dreifaltigen Urgrund nach dem Willen seines Vaters für uns auf die Erde kam, so hat auch Gott die Menschen aller Zeiten im Liebeshauch des Geistes in ihr Lebensboot geatmet und tut es immer noch.

So ist der Mensch seit Anbeginn und unlösbar verbunden mit dem Himmel und der Erde, mit der ganzen Schöpfung und dem ganzen Menschheitsleib im geheimnisvollen Universum, um alles – im Zusammenwirken mit dem Christus-Geist zum Vater heimzukehren in das Urmeer Seiner Liebe. Das ist die Botschaft und der Auftrag für des Menschen Leben.

Da sind die Stürme mit dem Boot des Lebens und die Gefahren unbekannter Meerestiefe und die unendliche Weite auf der hohen See mit Offenheit ins Grenzenlose im Geistes-Atem ewiger Liebe. Du bist in mir, oh Gott, Du selber bist ja auch das Boot. Du selber bist die Richtung und die Rettung.

Und wenn Du ihm vertraust, oh Mensch in Wachheit mit dem Ganzen, stets verbunden und wenn du nicht vergisst, stets Hörender zu bleiben und auch Staunender, in Demut achtsam und aus Seiner Liebe lebend, der Verwandlung treu, dann wird von Augenblick zu Augenblick die **Christgeburt in Dir** geschehen. Sie ist die Wirkkraft aus dem Atem-Tief der Stille und des Geistes.

Eine tröstliche Antwort in der allgegenwärtigen persönlichen und gesellschaftlichen Verunsicherung mit all den Belastungen. So stehen wir wieder vor einer Krippe mit der versöhnlichen Botschaft der Christgeburt mit all seinem Licht, das uns und die Welt erhellt. Davon sprechen auch nachfolgende Zitate:

Gegen die Nacht können wir nicht ankämpfen, aber wir können ein Licht anzünden.

Franz von Assisi

Gott ist das Licht, das die Dunkelheit erhellt, auch wenn er sie nicht auflöst.

Papst Franziskus.

Du brauchst Gott weder hier noch dort zu suchen. Er ist nicht ferner als vor der Tür deines Herzens.

Meister Eckhart.

Das gilt insbesondere für die Menschen im ausgebombten Syrien. Die Situation in Syrien wird immer schwieriger, oft fällt der Strom aus, Geld für Lebensmittel und Dinge des Alltags reicht nicht, um den Lebensunterhalt zu decken. Die Infrastruktur ist weitgehend zerstört, ebenso die Altstadt. Arbeitsplätze sind rar. Daher herrscht allerorts Hunger, die Sicherheitslage ist prekär, nicht zuletzt durch eine hohe Kriminalität. Verwandte, die früher unterstützt hatten, fallen aus, da deren Wohnungen und Häuser ausgebombt sind. Daher ist jede Hilfe willkommen. Die Zuwendungen an den Verein Maaula e.V. - den wir seit Jahren unterstützen - kommen direkt bei den Menschen vor Ort an, kein Cent geht für Bürokratie oder andere Auslagen verloren. PD Dr. Hertel und der Vorstand bedanken sich im beiliegenden Schreiben herzlich für die bisherige Hilfe und beschreiben u.a. das neue Projekt, einer Hilfe zur Selbsthilfe. Sie engagieren sich für den Aufbau eines Kinderhortes, um den Müttern zu ermöglichen, zu arbeiten und zum Lebensunterhalt der Familie beizutragen. Spenden mit Angaben Ihrer Adresse für die Spendenquittung können Sie überweisen an:

Maalula e.V.

IBAN: DE17 5305 0180 0000 0598 48

BIC:HELADEF1FDS (Sparkasse Fulda)

Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung!

Prof. Malte Faber und PD Dr. Reiner Manstetten haben Ihr Script zur Vorlesung Zen-Buddhismus und christliche Kontemplation, die sie an der Universität Heidelberg seit Jahrzehnten halten, überarbeitet. Etwa 25 % des Textes wurde aktualisiert. Sie stellen uns die neue Fassung wieder zur Verfügung. Ein herzliches Dankeschön für Ihre Verbundenheit. Wir beginnen in der nächsten Woche Ihnen die Scripts zuzusenden.

Leider sind in der Pandemie zahlreiche Kurse und Sesshins abgesagt worden. Das stellt eine Herausforderung für Lehrende und Teilnehmer*innen ganz besonderer Art dar. Das hat Erich Spranger angeregt, sich mit dem **Alleinsein beim Meditieren** zu beschäftigen.

Wenn wir meditieren, sind wir allein. Vielleicht empfinden wir das besonders intensiv in der vielleicht stillen Advents- und Coronazeit.

Beim Retreat sind wir zwar in der Gruppe. Wir sind aber nicht im direkten Austausch mit den anderen und somit doch irgendwie allein. Was uns als Person ausmacht, spielt keine Rolle und findet bei den anderen auch keine Resonanz. Also Kleidung, Äußeres, Beruf, Familie, Freunde, Hobbys, Meinungen, Gemütszustände etc. spielen keine Rolle. Halten wir das allein sein aus? Können wir unser Smartphone während des Kurses links liegen lassen?

Es geht natürlich nicht in erster Linie um das äußerlich allein sein, sondern um das allein sein beim Meditieren.

Meist merken wir, dass wir innerlich nicht allein sind. Denn wir sind ständig oder zumindest meist in irgendwelchen inneren Dialogen verwickelt, mit uns selber, mit unseren Mitmenschen und mit der Umwelt.

Wie gehen wir damit um? Wir sehen und akzeptieren das, was sich zeigt. Und lassen es. Eine Hilfe dabei ist unsere Übung, z.B. die Fokussierung auf das Atemgefühl im Bauch-Beckenraum.

Allein Sein beim Meditieren ist also nicht nur und nicht in erster Linie äußerlich gemeint, sondern auch innerlich.

Was ist der Sinn davon?

Unser Ich verstellt unsere Sinne. Wir sind gefangen in unserer Ich-Perspektive. Durch unsere Übung gelingt es uns tatsächlich immer mehr in den Moment zu kommen. Wir sehen, wie sich das Leben vollzieht ohne oder sagen wir lieber mit geringerer Ich-Beschränkung. Um das Erleben dieser Intensität geht es beim Meditieren. Es geht um diesen Kontakt zum Unmittelbaren oder wie wir es auch immer benennen wollen.

Das ist alles.

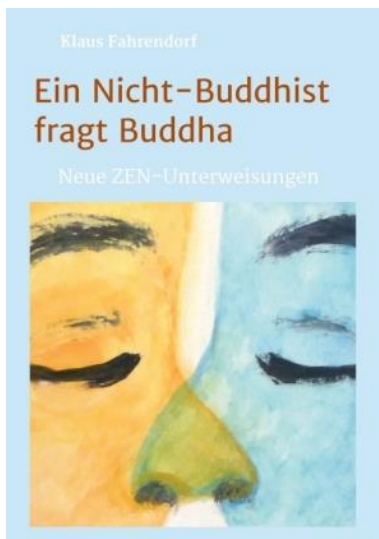
Die vielen Dinge aus den Religionen, wie Tradition, Glaube, Dogmatik spielen keine Rolle. Meditation führt uns nicht zu irgendeinem Jenseits, zu irgendeiner metaphysischen Erkenntnis, zu einem transzendenten Wissen und verspricht kein Leben nach dem Tod. Es geht nicht um die Trennung von Diesseits und Jenseits. Es geht um das unmittelbar erlebte Jetzt. Das ist der heilige Raum. Wenn man überhaupt von heilig sprechen will.

Alle unsere Vorstellungen sind im Weg. Sie verhindern, dass wir allein sind. So ist Meditation und Allein Sein ein Wagnis. Da ist kein Boden unter den Füßen, nichts woran wir uns festhalten könnten.

Erich Spranger

ZEN-Lehrer

Heinrich Allerstorfer hat wieder **Literaturtipps** für uns. Seine Rezensionen sind sehr geschätzt. Diesmal beschäftigt er sich mit Büchern von Klaus Fahrenndorf.



Die in diesem Buch veröffentlichten Texte beruhen auf Unterweisungen, die in der Zeit von Juni 2018 bis November 2019 während mehrtägiger ZEN-Kurse oder an Meditationstagen gehalten wurden. Dieses Buch knüpft so an das erste Buch: "Finde tiefen Glauben in dir selbst" an. (Ist mittlerweile leider vergriffen, bei Thalia aber noch erhältlich.) Die meisten Texte sind in sich geschlossen und - wenngleich chronologisch aufgeführt - in beliebiger Reihenfolge lesbar. Wie schon im letzten Buch des Autors: "Wach da sein" ist ein Glossar beigefügt, in dem wichtige Begriffe aus dem Zen erläutert werden. Ein Verzeichnis über die verwendete Literatur ist beigefügt.

Verlag tredition, ISBN 978-3-7469-4374-9



Die in diesem Buch veröffentlichten Texte wurden als Motivationen gehalten am Schluss gemeinschaftlicher Meditationsabende oder im Verlauf von Meditationstagen. Es sind gesprochene und gehörte Worte - aus dem Schweigen heraus in das Schweigen hinein. So möchten sie auch in gedruckter und etwas überarbeiteter Form "an-kommen": als komprimierte, auf ein Wesentliches abzielende Fragmente, die vom hörenden Leser, von der hörenden Leserin mit den in ihnen ausgelösten Assoziationen, Gefühlen, Gedanken und Impulsen verbunden werden möchten - hin zu einem Ganzen. Der Verfasser ist ein von P. Johannes Kopp autorisierter Zen-Lehrer im "Programm Leben aus der Mitte - Zen-Kontemplation im Bistum Essen".

Verlag tredition, ISBN 978-3-7469-4309-1



Ein modernes Zen-Buch einer in der fernöstlichen Tradition des überlieferten Zen-Buddhismus und in der westlichen und christlichen Tradition verwurzelten Zen-Praxis für Laien in ihrem täglichen Leben. Diese Veröffentlichung knüpft an das Buch „ZEN – inmitten des Alltags“ an. Das wichtigste Anliegen des Verfassers ist, dass seine Worte und Gedanken mithelfen mögen, den Blick für die spirituelle Dimension des Lebens und die sich daraus ergebende Verantwortung jedes Einzelnen für eben dieses Leben zu öffnen und zu schärfen.

Verlag tredition, ISBN 978-3-7482-6104-9

Der Newsletter ist wieder lang geworden, für manchen vielleicht zu lang. Sehen Sie es uns nach, wichtige Gedanken und Anregungen wollen entfaltet sein. Und als mündige Leser*innen finden Sie bestimmt das für Sie Interessante! Vielleicht gelingt es uns trotz der pandemischen Lage zu einem Treffen einzuladen und sich wiederzusehen.

Wir wünschen Ihnen gerade angesichts der persönlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen ein besinnliches und ruhiges Weihnachtsfest und für das neue Jahr 2022 Zuversicht und Gelassenheit.

Herzliche Grüße

Renate Lackner, Heinrich Allerstorfer und Erich Spranger

Kurse 1. Halbjahr 2022

Online-Einführungskurs „Zen-Meditation und Qigong“

Freitag, 14. Jänner 2022 , 16:00 Uhr - Samstag, 15. Jänner 2022, ca. 20:30 Uhr

Kursleitung: Heinrich Allerstorfer, Zen; Angela Obermayr, Qigong

Anmeldung: www.schweigemeditation.de

Zen-Einführung

Donnerstag, 03. März. - Sonntag, 06. März. 2022

Kursleitung: Erich Spranger

Kursort: Höfen, Neustadt an der Aisch

Anmeldung: erich.spranger@posteo.de

Zen-Meditation

Donnerstag, 31. März - Sonntag, 03. April 2022

Kursleitung: Hanspeter Gugger

Kursort: GZ Schwanberg

Anmeldung: hanspeter.gugger@zen-meditation-in-erlangen.de

Zen-Sesshin

Samstag, 09. April - Donnerstag, 14. April 2022

Kursleitung: Erich Spranger

Kursort: Höfen, Neustadt an der Aisch

Anmeldung: erich-spranger@posteo.de

Zen-Meditation und Qigong

Donnerstag, 12. Mai 2022, 18:00 Uhr bis Sonntag, 15. Mai 2022, 10:00 Uhr

Kursleitung: Heinrich Allerstorfer, Zen; Angela Obermayr, Qigong

Kursort: Bildungshaus der Franziskanerinnen, Armstorf

Anmeldung: www.schweigemeditation.de

Zen-Meditation

Donnerstag, 23. Juni 2022 - Sonntag, 26. Juni 2022

Kursleitung: Hanspeter Gugger

Kursort: KLVHS Feuerstein

Anmeldung: info@keb-erh.de

Weitere Kurse von PD Dr. Reiner Manstetten finden Sie unter: www.reiner-manstetten.de