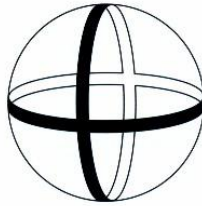


**Wege der Stille**  
Zen und Kontemplation  
in Geschwisterlichkeit und Frieden



**Newsletter Nr. 8**

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,



wir wünschen Euch mit zwei beeindruckenden Bildern, gemalt von **Christine Allerstorfer** (oben) und **Sonja Freund** (auf Seite 3) ein frohes Weihnachtsfest und ein gesegnetes neues Jahr 2019.

Christine hat uns immer wieder Einblick in ihr künstlerisches Schaffen gegeben, auch die Illustrationen in dem Buch von Heinrich sind von ihr. Sonja hatte ihre Malutensilien öfters zu den Kursen nach Sachrang mitgebracht und nutzte nicht nur die Spaziergangszeit, um sich mit ihrer

Leinwand und den Pinseln die Motive, die „vor der Haustür lagen“ zu erschließen! Beiden ein herzliches Dankeschön! Es ist wunderbar ihre künstlerische Entwicklung miterleben zu dürfen!

Pfarrer Dr. Ludwig hat uns seine Gedanken zum Weihnachtsfest wieder zur Verfügung gestellt. Er bezieht sich auf den jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber und dessen fundamentalen Satz **„Alles Leben ist Begegnung.“**

Hier sein Text:

Wenn wir uns die vorweihnachtlichen Geschichten im Lukasevangelium näher ansehen, so lässt sich unschwer erkennen, dass es sich dabei immer um Begegnungen handelt. Gabriel trifft mit Zacharias zusammen, um die Geburt Johannes des Täufers anzusagen; derselbe Engel Gabriel kündigt Maria die Geburt Jesu an, Maria, die Mutter Jesu und Elisabeth, die Mutter Johannes' des Täufers begegnen sich. Auch die Weihnachtsevangelien schildern die Begegnung der Hirten mit dem menschengewordenen Gottessohn Jesus Christus. Gott will uns begegnen. Er lässt sich dort erfahren, wo Begegnung gelingt.

Leben kann nur wachsen und gedeihen, wenn Menschen wirklich einander begegnen und miteinander in partnerschaftliche und gleichberechtigte Beziehung treten. Je mehr dieses Leben behindert wird, desto mehr macht sich Schein-Leben, Illusion und Wirklichkeitsverlust breit.

So können wir uns in der Christusnachfolge fragen: "Sind wir begegnungsbereit?"

Oder ist es vielmehr so, dass wir uns allzu oft von vorgefassten Meinungen, dem vollen Terminkalender, den Arbeitsstress, so manchen Gepflogenheiten besetzen lassen, als uns auf den Mitmenschen hin zu öffnen. Um wirklich jemand begegnen zu können, ist es wichtig sich der unmittelbaren Wirklichkeit zu öffnen, offenherzig zu werden. Offenherzig heißt natürlich auch ein Stück weit verletzbar zu werden. Aber nur so kann das Leben an uns heran so, wie es ist, und nicht nur ein von uns zurechtgezimmertes Schein-Leben, das uns nur jenen Ausschnitt des Lebens darbietet, den wir mit unserer vorgefassten Meinung sehen wollen.

Wir feiern das Weihnachtsfest. Es ist dies das Fest der Begegnung Gottes mit dem Menschen im Menschen Jesus Christus. Gott macht sich klein, angreifbar, auf richtige Weise verstanden, leidensfähig, fähig zu sterben. Gott will uns als ein Liebender begegnen und macht sich klein. Gott geht auf uns zu.

Versuchen wir weihnachtliche Menschen zu werden, damit Hoffnung für diese Welt auch heute erfahrbar bleibt!

Weihbischof und Diözesanadministrator Karlheinz Diez bezog sich in seiner Weihnachtspredigt auf den Theologen Romano Guardini und arbeitete mit Hilfe eines Zitates von ihm die Antwort auf die Frage heraus, warum Gott Mensch geworden ist. "Denken allein kommt hier nicht weiter. Die Liebe tut solche Dinge. Es ruft das Herz. Es lässt ins Geheimnis Gottes hinüberfühlen. Keines der großen Dinge im Menschenleben ist aus großem Denken entsprungen, alle aus dem Herzen." Er bezog sich auch auf Teresa von Àvila und ihrem zentralen Satz: Gott ist Mensch geworden, damit der Mensch Heimat finde in Gott!

Auch hier geht es um Begegnung, Begegnung mit dem Göttlichen in uns! Ein tröstlicher Gedanke.

Sr. Josefine Grob greift in ihrer wunderbaren Weihnachtskarte mit einem Text von Sr. Gertrud Pesch ebenfalls diesen Gedanken auf:

So wie GOTT  
in der Heiligen Nacht  
ganz leise MENSCH wurde,  
so wird Gott auch weiterhin  
ganz leise Mensch,  
wenn wir Menschen  
zu Menschen werden.

So wie das WORT  
leise Mensch wurde,  
so wirkt auch die Botschaft  
des WORTES  
leise in die Welt.

Wir wünschen uns,  
das Gott uns sensibel  
für die leisen Töne  
SEINES WORTES mache,  
damit sie im lauten  
Getöse der Welt zum Klingen kommen.



Ayya Khema überschreibt das letzte Kapitel in ihrem Weihnachtsbüchlein mit **Eine Zuflucht im Herzen** und stellt eine Parallele mit der vergeblichen Herbergssuche von Maria und Josef und den verschlossenen Herzenstüren der Menschen her, die im Trubel der Zeit und den Belastungen in ihrem Alltag um sich selber kreisen. Sie lädt ein, sich durch die Symbolik der Christusbirth erneut zu einer spirituellen Geburt inspirieren zu lassen, um zu einer Herzensöffnung zu kommen die zu tiefen Mitgefühl und Liebe für alle Menschen führt, egal woher sie kommen und ob sie uns etwas zurückgeben oder nicht. Ein Hilfsmittel auf dem Weg zu dieser Herzensöffnung ist Meditation, richtet sie den Blick auf unser Inneres und unsere Gefühle, die es in ihrer Bandbreite kennen zu lernen und zu integrieren gilt. So kann die harte Kruste der Ego-Bezogenheit langsam durchlässiger werden und Platz in unserem Herzen geschaffen werden für den anderen. Wer hat noch nicht das befreiende Gefühl von tiefer Freude erlebt, wenn wir einem anderen Menschen etwas Gutes tun und ihm damit

eine Hilfe waren. Das sind wahre Glücksmomente, die sich in unsere Erinnerung einbrennen und nach Jahren noch abrufbar sind!

Ayya Khema bleibt in der Symbolik der Weihnachtsgeschichte und weist darauf hin, dass wir – genauso wie die Herbergseltern damals – ja nicht wissen, wer da bei uns anklopft. Daher sei es wichtig, die Herzenstüren zu öffnen. „Es ist ein langer Weg, bis uns klar wird, was sich in unserem Herzen abspielt, bis wir merken, wie häufig wir die Tore schließen und überhaupt niemand mehr hereinlassen und selbst mit denen, die drin sind, auch noch Schwierigkeiten haben und sie am liebsten hinauswerfen wollen“. Solange wir nur um uns kreisen, ist es einsam. „Je mehr wir unser Herz für andere öffnen, desto mehr fühlen wir uns verbunden; nicht nur mit den Menschen, sondern mit allem, was existiert“. Daraus erwächst echter Friede!

Auch hier ist der Gedanke der Begegnung zentral, mit uns selbst und mit dem anderen. Dies greift auch ein Gedicht von Christine Rudershausen auf, mit dem wir schließen wollen:

Ja, ich träume davon, dass FRIEDEN wird.  
Schon so oft ist Frieden  
erwünscht  
erbeten  
erfleht worden  
in unzähligen Worten  
für die unterschiedlichsten Anlässe und Begebenheiten  
in verschiedenen Sprachen und Religionen

Immer wieder neu  
wird Frieden ersehnt  
Shalom  
damals  
heute und gerade jetzt  
und morgen erst recht

Ja, ich träume davon, dass Frieden wird,  
dass Waffen ruhen  
nicht mehr gebaut und nicht mehr gebraucht werden,  
dass Rosen statt ihrer  
wachsen und blühen  
dort, wo Gewalt, Krieg und Zerstörung vorherrscht.

Wir können nicht alle Konflikte der Welt  
auf einmal lösen

Doch wir können jeden Tag  
Schritte des Friedens gehen  
ein friedliches  
ein zärtliches  
Miteinander  
wagen

Und Rosen  
und Rosen  
und Rosen werden blühen

## Neuigkeiten aus unserer Gemeinschaft:

### **WEGE der STILLE** **ZEN UND KONTEMPLATION** In Geschwisterlichkeit und Frieden

Christine Mayr und Rosi und Werner Seban haben eine Neuauflage des Gebetbuches von Sr. Ludwigs auf den Weg gebracht. Es ist für € 22,- bei den Kursen im Kloster Armstorf erhältlich.

Hanspeter Gugger wurde als Assistierender Zen-Lehrer der Linie Leere Wolke ernannt, hat im Herbst an einem 4wöchigen Zentraining in Japan teilgenommen und bietet erstmals Einführungen im Kloster Schwarzenberg an.

Unsere Website ist nun unter [www.wege-der-stille.net](http://www.wege-der-stille.net) erreichbar.

Reiner Manstetten hat ein wichtiges Buch veröffentlicht: **Die dunkle Seite der Wirtschaft**. Es ist im Herder-Verlag erschienen. Mehr dazu unter [www.herder.de/philosophie-ethik-shop/die-dunkle-seite-der-wirtschaft-gebundene-ausgabe/c-27/p-12518](http://www.herder.de/philosophie-ethik-shop/die-dunkle-seite-der-wirtschaft-gebundene-ausgabe/c-27/p-12518)

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes und friedvolles neues Jahr 2019 und freuen uns auf die Begegnungen in einem der Kurse oder beim Sanghatreffen.

Herzliche Grüße

Renate, Heinrich, Wilmar und Erich

## Kurstermine 1. Halbjahr 2019:

### **Zen-Einführung**

Kloster Schwarzenberg, Do 10. - So 13. 01. 2019

Leitung: Hanspeter Gugger

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

Website: [www.zen-meditation-erlangen.de](http://www.zen-meditation-erlangen.de)

### **Sesshin in Höfen**

Seminarhaus Höfen, Di 12. 02. - So 17. 02. 2019

Leitung: Erich Spranger

Anmeldung: [erich.spranger@posteo.de](mailto:erich.spranger@posteo.de)

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

## **Sesshin**

Franziskushaus Ried/OÖ; So 17. 02. - Mi 20. 02. 2019

Leitung: Heinrich Allerstorfer

Anmeldung: [franziskus@dioezese-linz.at](mailto:franziskus@dioezese-linz.at)

Website: [www.sein-in-der-zeit.at](http://www.sein-in-der-zeit.at)

## **Leichtes Sesshin**

Kloster Armstorf, Do 21. 03. - So 24. 03. 2019

Leitung: Heinrich Allerstorfer, Hanspeter Gugger

Anmeldung: [info@schweigemeditation.de](mailto:info@schweigemeditation.de)

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

## **Zen-Einführungskurs**

Kloster Armstorf, Do 04. 04. - So 07. 04. 2019

Leitung: Wilmar Freund

Anmeldung: [info@schweigemeditation.de](mailto:info@schweigemeditation.de)

Website: [www.zen-wilmar-freund.de](http://www.zen-wilmar-freund.de)

## **Zen-Einführung**

Seminarhaus Höfen, Do 04. 04. - So 07. 04. 2019

Leitung: Erich Spranger

Anmeldung: [erich.spranger@posteo.de](mailto:erich.spranger@posteo.de)

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

## **Kontemplation**

Schloss Fürstenried, München; Di 16. 04. - So 21. 04. 2019

Leitung: Dr. Reiner Manstetten

Anmeldung: [info@schweigemeditation.de](mailto:info@schweigemeditation.de)

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

## **Zazenkai**

Kloster Armstorf, Fr 24. 05. - So 26. 05. 2019

Leitung: Heinrich Allerstorfer

Anmeldung: [info@schweigemeditation.de](mailto:info@schweigemeditation.de)

Website: [www.sein-in-der-zeit.at](http://www.sein-in-der-zeit.at)

## **Sesshin**

DaseinHaus, Markt Erlbach; Fr 07. 06 - Mo 10. 06. 2019

Leitung: Hanspeter Gugger

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

Website: [www.zen-meditation-erlangen.de](http://www.zen-meditation-erlangen.de)

## **Meditationstage:**

### **Erich Spranger:**

Zendo Pünzendorf, Scheßlitz bei Bamberg, So 20.01.2018, 9.00 – 17.30 Uhr

Zendo Pünzendorf, Scheßlitz bei Bamberg, So 17.03.2018, 9.00 – 17.30 Uhr

Meditationshaus Stegaurach, bei Bamberg, So 14.04.2018, 9.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung: [erich.spranger@posteo.de](mailto:erich.spranger@posteo.de)

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