



Newsletter Nr. 2 der Sachranger Sangha (Gemeinschaft)

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Die Welt befindet sich in einer schwierigen Situation, noch nie waren so viele Menschen an unterschiedlichen Orten von Krieg, Vertreibung und Hunger bedroht wie heute. Umso wichtiger ist unser Sitzen. Im BENDOWA von Dogen Zenji heißt es:

Das Zazen auch nur eines einzigen Menschen
In einem einzigen Augenblick
Stellt unsichtbare Harmonie mit allen Dingen her
Und hallt wider durch alle Zeit.

.....

Und genau dieser Kraft bedarf es nun besonders, um den gesellschaftlichen Umbrüchen und Herausforderungen etwas entgegen zu setzen. Auch Sr. Ludwigis sprach immer wieder davon, wie sehr die Welt unser Sitzen braucht.

In diesem Sinn wollen wir gemeinsam unseren Weg weitergehen. Es tut immer wieder gut, sich bei den Kursen unserer Lehrer_innen zu treffen. Darüber hinaus gibt es 2 Termine für das Sanghatreffen – Gemeinschaftstreffen, wo wir zusammen meditieren und uns austauschen wollen:

29.09. – 01.10.2017 Kloster Plankstetten

28.09. – 30.09.2018 Oase Steinerskirchen

Wir bitten die Teilnehmer_innen aus den Kontemplationskursen sich ganz besonders eingeladen zu fühlen!!! Die Meditation wird so gestaltet sein, dass sich beide Wege – Zen und Kontemplation – wiederfinden werden.

Die Website von Wilmar Freund ist erstellt und unter www.zen-wilmar-freund.de zu finden.

Weihnachten steht vor der Tür. Ein paar Gedanken dazu aus „Eine Zuflucht im Herzen“ von Ayya Khema:

„Wenn Menschen bei uns anklopfen und unsere Hilfe, Liebe und Fürsorge suchen, haben wir oft keinen Platz für sie in unserem Leben, weil unser eigenes Wohlergehen wichtiger erscheint. Wir müssen einmal nachdenken, ob unser spirituelles Wohlergehen nicht wichtiger ist als das körperliche. Der Körper verlangt natürlich auch sein Recht, aber er muss nicht an erster Stelle stehen. Wir können in unserem Herzen Platz schaffen, nicht nur für das eigene spirituelle Wachstum, sondern auch für alle Menschen, die Zuflucht suchen.

Eines Tages wird es nicht mehr nötig sein, dass angeklopft wird, wir haben dann sowieso schon eine offene Herzenstür. Mir scheint, dass da die Symbolik der Weihnachtszeit, als Maria und Josef eine Zuflucht in der Herberge verwehrt wurde, für uns von äußerster Wichtigkeit ist, denn so spielt es sich bei jedem von uns immer wieder ab. Nicht nur, dass uns der Körper wichtiger erscheint, und wir daher keine Zeit haben, uns um unseren Geist zu kümmern, sondern auch, dass wir einzig und allein um unsere Anliegen bemüht sind. Zu dieser Jahreszeit wäre es vielleicht hilfreich, uns daran zu erinnern, dass es schon immer so gewesen ist und auch so bleiben wird, wenn wir nicht einmal fest entschlossen eingreifen.

Von Natur aus ist der Mensch sich immer der liebste und wichtigste. Das Ereignis, das in dieser Jahreszeit gefeiert wird, ist die Geburt, die neue Lebenskraft mit sich bringt. Dies bedeutet, dass wir unseren Geist absichtlich in eine neue Richtung lenken können. Viel Willenskraft ist erforderlich, um diesen Entschluss immer wieder neu aufleben zu lassen. Bei jeder Geburt stehen wir vor einem Rätsel. Wir wissen ja nicht, was aus dem neugeborenen Wesen wird. Wir hoffen, dass es glücklich und gesund sein wird. Wir können aber genauso Ängste ausstehen, dass dem nicht so sein wird, oder wir stehen einfach davor, ohne zu wissen, was wir erwarten können. Genauso ist es bei der spirituellen Geburt. Obwohl wir den Entschluss dazu fassen und immer wieder erneuern, so stehen wir dennoch vor dem Unbekannten.

Meditation ist ein wichtiger Teil der spirituellen Erneuerung. Sie hilft uns zur Ruhe zu kommen und ein verinnerlichtes Erleben, ganz anders als im täglichen Leben, zu erfahren. Dennoch bedeutet dies nicht, dass wir in der Lage sind, unsere spirituelle Neugeburt durch die Herzensöffnung zu erlangen, weil wir ja noch nicht wissen, was wir zu tun haben. Es ist Neuland und wir haben keinerlei Konzepte, die wir verwenden können. Aber die Meditation hilft uns, geistige Kraft zu schöpfen, mit der wir dann mutig an das Neue herangehen können, um es auszuprobieren. Gleichzeitig erfahren wir auch innere Sicherheit, die es uns ermöglicht zu erkennen, was in uns vorgeht.

Meistens ist das spirituelle Wachstum genauso langsam und unmerklich wie die Entwicklung eines kleinen Kindes, wobei es von Sekunde zu Sekunde größer wird. Dennoch hat es sich von der Geburt bis zum Alter von einem Monat schon sehr verändert. Wenn wir es ein Jahr, vier, acht oder zwölf Jahre später sehen, ist es wohl nicht mehr wiederzuerkennen. Die Veränderung ist ständig, und besonders am Anfang rapide, obwohl wir den Prozess nicht direkt wahrnehmen können. Bei dem spirituellen Wachstum ist die Veränderung nicht ganz so deutlich, dennoch erkennen wir sie bestimmt, wenn wir nach zwei Jahren Rückblick halten. Ein langsames Öffnen geht da vor sich, die harte Kruste der Ego-Bezogenheit wird durchlässig und unser Gefühlsleben erweitert. Auch in der Weihnachtsgeschichte waren die Inhaber

der Herbergen hart und ablehnend und ließen niemanden herein. Diese Härte in unseren Herzen kann aufgeweicht werden. Wenn das geschieht, dann entsteht sehr viel Freiraum in unserem Herzen, in dem jeder noch so Fremde Platz finden kann. Um genügend Raum zu schaffen, lassen wir alles fallen, was uns daran hindert, die Menschheit in Liebe zu umarmen.“

Der gesamte Text ist nachzulesen in dem Büchlein: Ayya Khema: „Weihnachten - Das Fest des Lichtes“, erschienen im Jhana Verlag.

Und noch ein paar Gedanken zum Advent und zur Weihnachtszeit:

„Versuchen wir still zu werden und zuzuhören; so geben wir Raum für Gottes Schöpfung.“
Papst Franziskus

„Schaffe Schweigen in mir, und wenn es ganz still geworden ist, erfülle Gott, die schweigende Leere mit deinem Dasein, mit deinem sanften Licht, mit deiner Weisheit, deiner Liebe.“

Otto Gillen

„Ein Wort, ein Blick, ein Lächeln kann eine Brücke sein für den Herrn, der immer im Kommen ist.“

Werner Bergengruen

„Und wäre Christus tausend Mal in Bethlehem geboren, und nicht in Dir, Du bliebest doch in alle Ewigkeit verloren.“

Angelus Silesius

Sr. Josefina Grob trug diese Kostbarkeiten bei:

Gott sagt Ja

Der zur Weihnacht geboren wurde,
hat nicht auf Probe mit uns gelebt,
ist nicht auf Probe für uns gestorben,
hat uns nicht auf Probe geliebt.

Er ist das JA und sagt das JA,
ein ganzes, unwiderrufliches
göttliches JA zu uns,
zur Menschheit, zur Welt.

Dieses JA kann uns tragen,
kann uns herausreißen aus
Vorläufigkeiten, Unsicherheiten,
Halbheiten und Hälften,
nicht als „JA aber“.

Mögen wir sein JA erfahren

in uns, über uns, um uns.
Und mögen es andere erfahren
durch uns.
Klaus Hemmerle

Wir feiern Weihnacht, auf dass diese Geburt auch in uns geschieht.
Wenn sie aber nicht in mir geschieht, was hilft mir dann?
Gerade, dass sie auch in mir geschieht, darin liegt ja alles.
Meister Eckhart

Mit einem Segenswunsch von *Huub Oosterhuis* für das neue Jahr wollen wir schließen:

„Spende deinen Segen, Gott, über unsere Welt und bleib uns treu in allem, was geschehen kann. Wir wollen unser Dasein mit all seinen Sorgen und Freuden empfangen aus deiner Hand. Und wir erhoffen ein glückliches Leben, hier und jetzt und in Ewigkeit.“

Mit herzlichen Grüßen!

Renate, Erich, Heinrich, Elisabeth und Wilmar

Kurse der Lehrer innen im 1. Halbjahr 2017:

Zazenkai

Freitag, 24.03.2017, 18:00 Uhr – Sonntag, 26.03.2017, 13:00 Uhr
Kloster Armstorf
Leitung: Heinrich Allerstorfer

Zen, Einführungskurs

Donnerstag, 06.04.2017, 18:00 Uhr – Sonntag, 09.04.2017, 10:00 Uhr
Kloster Armstorf
Leitung: Wilmar Freund

Kontemplation

Dienstag, 11.04.2017, 18:00 Uhr – Sonntag, 16.04.2017, 10:00 Uhr
Schloss Fürstenried, München
Leitung: Dr. Reiner Manstetten

Dr. Reiner Manstetten bietet noch einige weitere Kurse in verschiedenen Tagungshäusern an: siehe unter www.reiner-manstetten.de

Zen-Sesshin

Mittwoch, 03.05.2017, 18:00 Uhr – Sonntag, 07.05.2017, 10:00 Uhr
Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Elisabeth Schipek

Zen

Donnerstag, 15.06.2017, 18:00 Uhr – Sonntag, 18.06.2017, 10:00 Uhr
Kloster Armstorf
Leitung: Gernot Geßendorfer

Anmeldung für diese Kurse: www.schweigemeditation.de

Sesshin

Dienstag, 14.02.2016 – Sonntag, 19.02.2016
Höfen bei Neustadt/Aisch
Leitung: Erich Spranger

Zen-Einführung

Donnerstag, 11.05.2016 – Sonntag, 14.05.2016
Höfen bei Neustadt/Aisch
Leitung: Erich Spranger

Beide Kurse: Anmeldung unter www.zen-erich-spranger.de