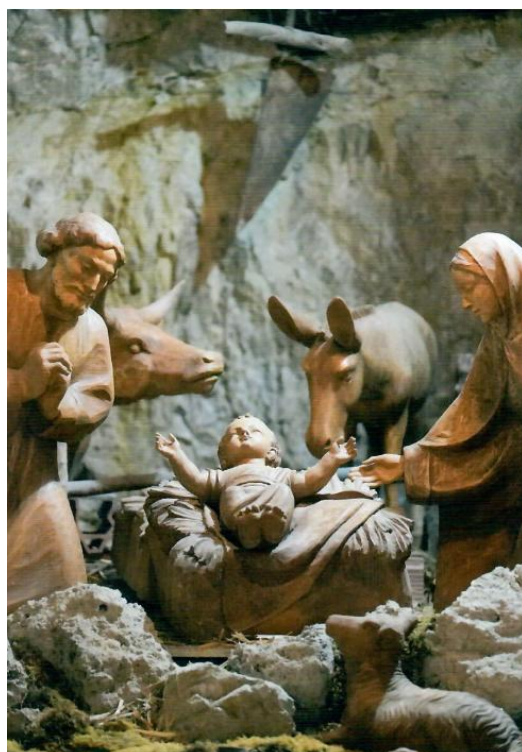


# Wege der Stille

Zen und Kontemplation  
in Geschwisterlichkeit und Frieden



Newsletter Nr. 25



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

wieder steht Weihnachten vor der Tür, die Geburt Jesu Christi! In diesem Jahr aktueller denn je. Es sind Millionen von Menschen mit ihren Kindern weltweit auf der Flucht, die nicht wissen, wo sie nächtigen und womit sie ihren Hunger und Durst stillen können. Denken wir an die Menschen im Gazastreifen, im Sudan und Südsudan, in den Kriegs- und Katastrophengebieten dieser Welt! Die Bilder, die wir täglich ins „Wohnzimmer“ geliefert bekommen, machen uns hilflos, verzagt und ratlos. Immer mehr Menschen sagen mir, dass Sie keine Nachrichten mehr sehen oder hören, da sie es nicht länger ertragen, mit diesem Leid konfrontiert zu sein. Noch nie bangten so viele Christen in der Welt um ihr Leben wie jetzt, ganz aktuell in Syrien. In der Ukraine begehen die Menschen bereits das 2. Weihnachtsfest im Krieg, der immer brutaler geführt wird. Sie sorgen sich um ihr und das Leben ihrer Lieben.....

Und dann die Verrohung in unserer Gesellschaft, der sog. Rechtsruck, obwohl es ein **NIE WIEDER** gab, die islamistische Gefährdung oder die nicht nachvollziehbare Gewalt von psychisch kranken Menschen wie gerade in Magdeburg geschehen.....

Ganz zu schweigen von der Klimakrise, vor der viele weiterhin die Augen verschließen, trotz

der zunehmenden Klimakatastrophen auch in unserem Land. Und letztendlich müssen wir alle die **Demokratie verteidigen** und damit auch unsere freiheitliche Lebensweise. Wer hätte das für möglich gehalten....

Die Welt ist unbestritten in Aufruhr, was tun?

### **„Mach`s wie Gott, werde Mensch“**

Dieser Satz von dem im Oktober 2024 verstorbenen **Limburger Altbischof Franz Kamphaus** bringt es auf den Punkt! Mehr ist dazu nicht zu sagen.....

Es gibt viele Möglichkeiten, unseren Mitmenschen beizustehen in unserem näheren Umkreis, ein Lächeln, Zuhören und da zu sein in schwierigen Lebenslagen, wie es die Menschen in Magdeburg gerade vorleben, sich ehrenamtlich engagieren, aber auch zu teilen, wie der Heilige Martin es getan hat. Vor kurzem besuchte ich einen Vortrag in der Theologischen Fakultät des Bistums Fulda von Prof. Dr. Dominic Roser mit dem Thema „Internationale Armut bekämpfen – sollen wir anderen möglichst viel Gutes tun?“ Er bejahte dies und wies auf wissenschaftlichen Berechnungen hin, die besagten, dass mit € 1,00 im globalen Süden 1 Menschenleben gerettet werden kann bzw. verhindert werden, das 1 Mensch blind wird. D.h. bei € 100,- sind es 100 Menschenleben. Nirgends sonst auf der Welt gebe es diese phänomenale Wirkung von Spenden.

Das hat mich tief beeindruckt, auch wenn ich natürlich Gegenargumente dazu habe. Aber gegen Menschenleben zählen sie nicht. Menschenleben sind das höchste Gut, was es gibt. Davon sprach auch Pater Felix in seiner Weihnachtspredigt im Bonifatiuskloster in Hünfeld.

Lassen wir uns durch die Weihnachtsbotschaft anrühren und inspirieren, es gleichzutun, jeder auf seine Weise.

Advent heißt:

Gott klopft bei uns an.

Weihnachten heißt:

Gott holt uns ab, egal wo wir sind.

In der Menschwerdung hat Gott sein tiefstes

Geheimnis offenkundig gemacht.

Gottes Sohn wurde Mensch,

damit der Mensch seine Heimat habe in Gott.

**Hildegard von Bingen**

Seel ein weites Meer,/ dass ich dich möchte fassen!“ **Reiner Manstetten**  
**Gedanken zu Weihnachten 2024**

„Da ich noch nicht geboren war/ da bist du mir geboren/ und hast mich dir zu eigen gar, / eh ich dich kannt, erkoren./ Eh ich durch deine Hand gemacht,/ da hast du schon bei dir bedacht,/ wie du mein wolltest werden.“ Diese Zeilen stammen aus dem Lied „Ich steh an deiner Krippen hier“. In der Betrachtung der Geburt des Kindes Jesus im Stall zu Bethlehem wird sich der Dichter Paul Gerhardt bewusst, dass sein Leben, dass das Leben aller Menschen schon von Ewigkeit her vorgesehen ist. Die Verbundenheit mit dieser Ewigkeit, mit einem Leben frei von Geburt und Tod, strahlt aus dem liebenden Blick des Kindes und spiegelt sich im Antlitz des schauenden Dichters wider. Der Blick, der ihn trifft, wird zu seinem eigenen Blick. Der Überschwang dieser Erfahrung reißt ihn zu diesen Versen hin: „Ich sehe dich mit Freuden an/ und kann mich nicht satt sehen;/ und weil ich nun nichts weiter kann, / bleib ich anbetend stehen. / O dass mein Sinn ein Abgrund wär/ und meine Seel ein weites Meer,/ dass ich dich möchte fassen“!

In Paul Gerhardts Leben (1607-1676) fiel der Dreißigjährige Krieg. So erlebte er während seiner Studienzeit in Wittenberg 1636/37, dass, während viele Flüchtlinge in der Stadt Schutz suchten, die Pest ausbrach und zahlreiche Opfer forderte. Gleichzeitig wurde seine Geburtsstadt Gräfenhainichen (im heutigen Sachsen-Anhalt) durch schwedische Truppen zerstört, bald darauf starb sein dort lebender Bruder Christian. Die Spuren der Erfahrung von Leid sind in Paul Gerhardts Kirchenliedern überall gegenwärtig. „O Haupt voll Blut und Wunden“, eines seiner berühmtesten, ist zwar die Übersetzung eines lateinischen Hymnus, aber in der Fassung Paul Gerhardts schwingt Persönliches mit, wenn er zu Jesus betet: „Wenn mir am allerbängsten/ wird um das Herze sein, / so reiß mich aus den Ängsten/ kraft deiner Angst und Pein.“

Es lohnt sich, das *Evangelische Gesangbuch* von 1993 aufzuschlagen und sich eines der dort abgedruckten 26 Lieder Paul Gerhardts vorzunehmen (Im *Gotteslob*, das Gebetbuch der Katholiken, finden sich sieben Lieder von ihm).

Der Atem, der alle Worte des Dichters Paul Gerhardt trägt, hat seinen Ursprung in einem unerschütterlichen Gottvertrauen, das, ohne je Leiden zu übergehen, geradezu darauf wartet, sich in lautem Jubel oder leiser Heiterkeit zu äußern. Die Ermunterung, die er zur Sommerzeit seinen Hörern zurief: „Geh aus, mein Herz, und suche Freud!“ scheint mir auch zur Weihnachtszeit 2024 angemessen, gerade angesichts der Mühen unseres Lebens und der bedrohlichen Finsternisse, die sich in der Welt auszubreiten scheinen. Freude ist da, auch jetzt, vielleicht verborgen, aber es lohnt sich, sie zu suchen, statt sich im Andrang der Sorgen und Ängste von ihr wegtreiben zu lassen.

„Was war dein ursprüngliches Gesicht, bevor dich deine Eltern geboren haben?“, wird im Zen-Buddhismus gefragt. Paul Gerhardt begegnete diesem Gesicht im Anblick des Kindes zu Bethlehem, und sein Anliegen war, in den Lesern und Hörern seiner Lieder die Freude zu erwecken, die ihm aus dieser Begegnung erwuchs.

**Sr. Ludwigs Fabian OSB** betete am Ende eines Weihnachtskurses:

O Gott, lass unsere Vorbereitungen auf das Fest Deiner Menschwerdung fruchtbar werden in einem vertieften Verständnis unserer christlichen Identität.

Wenn wir Weihnachten vor der Krippe stehen, lass uns daran denken, dass wir auch selber gemeint sind. Denn in jedem von uns willst Du immer wieder neu und immer heute Gottmensch sein. Deshalb lass uns nicht müde werden zu beten: sprich mit unserer Zunge, sieh mit unseren Augen, höre mit unseren Ohren, geh in unseren Füßen, wirke mit unseren Händen, jenes Heil, das Geschwisterlichkeit und Frieden unter uns erfahrbar macht. Amen.

Sie vermissen hier sicherlich die Gedanken von **Sr. Josefine Grob**, die uns viele Jahre mit Ihrer Spiritualität bereichert hat. Sie hat sich im Herbst 2024 von vielen Menschen verabschiedet, die sie auf ihren Wegen mit Rat und Tat begleitet hat. Sie wurde von den Gefährtinnen und Gefährten, die in den Meditationsgruppen, die sie über viele Jahre im Kloster in Nördlingen aufgebaut und geleitet hat, würdig verabschiedet. Sie dankten ihr für die spirituellen Impulse und Begleitung und die geistliche Heimat, die sie dort finden konnten.

Sie ging ruhigen Herzens, da die Nachfolge bereits vor einigen Jahren geregelt und dadurch gesichert war, dass das Meditationszentrum in guten Händen im Kloster weitergeführt wird. Zuvor hatte sie für ihr Jahrzehnte langes Wirken in einer schönen Zeremonie den Ehrenbrief der Stadt Nördlingen erhalten.

Wir danken ihr sehr, verneigen uns vor ihrer Lebensleistung und wünschen ihr weiterhin sich aufgehoben zu fühlen in Gottes Nähe und Liebe!

Ein Weihnachtswunsch von ihr:

Und wenn Du ihm vertraust, o 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 Liebe lebend,  
dann wird von Augenblick zu Augenblick  
**die Christgeburt in Dir geschehen.**

Sie ist die Wirkkraft aus dem Atem-Tief der Stille und des Geistes.

Die Weihnachtsbotschaft von **Heinrich Allerstorfer und seiner Frau Christine:**



*Gestaltung und Foto: Christine Allerstorfer*

### Dem Stern vertrauen

Unterwegs bleiben,  
dem Ziel entgegen,  
mit dem Glauben, der uns leitet,  
mit der Hoffnung, die uns stärkt,  
und der Liebe, die uns trägt.

Unterwegs bleiben,  
trotz vieler Zweifel,  
trotz vieler Mühen,  
trotz vieler Widerstände.

Unterwegs bleiben,  
dem Stern folgen,  
immer wieder still werden  
und ehrfürchtig danken  
für das Leben.

*(Max Feigenwinter)*

Schreite über Jesus Christus und Buddha hinaus!

**Erich Spranger**

Im cherubinischen Wandersmann von Angelus Silesius steht folgender bekannter Vers (der in der Epigrammauswahl von Sr. Ludwigs (Heft 2) an erster Stelle zu finden ist):

*Wird Christus tausendmal  
in Betlehem geboren  
und nicht in dir, du bleibst  
noch ewiglich verloren.*

Dieser Vers gibt uns Orientierung zum Weihnachtsfest. Er besagt, dass die Geschichte von damals unsere Geschichte ist. Es geht um uns.

Geschichtlich gesehen handelt es sich bei der Jesus-Geburt in Betlehem im Stall mit ziemlicher Sicherheit um eine Legende - eine der vielen Legenden im Zusammenhang mit der Geburt von Jesus. Vielleicht hilft uns dies, die Jesus-Geburt nicht zu verklären. Vielleicht eröffnet sich dadurch ein Raum in uns: Es geht nicht um Jesus, sondern es geht um uns. Es zählt, was wir erleben, erfahren, jenseits von Glaube und Geschichten. Die Geschichte bleibt dennoch stark oder gerade deswegen stark, weil wir wissen, dass es eine Legende ist.

Verloren sind wir, wenn wir uns getrennt, alleine in dieser großen Welt fühlen. Jesus Christus bringt die Verbindung zwischen dem Göttlichen und der historischen Person Jesu. Die Trennung wird aufgehoben. Das hängt wiederum mit unserer Übung zusammen.

In unserer Übung lassen wir ständig unsere Vorstellungen und Konzepte vor allem über dem Vorhandensein eines getrennten Ichs los. So zerfällt nach und nach das starre Konzept eines Ichs, das der Welt gegenübergestellt ist. Eine Parallele zum Zen drängt sich auf. Die Einheit von Form und Leere. (Form ist wirklich Leere, Leere wirklich Form).

In einem Zen-Koan geht es auch darum, sich nicht mit irgendwelchen idealisierten Eigenschaften zu identifizieren: *Der Kaiser Shukuso fragte den Nationallehrer Echu: „Was hat es mit den zehn Körpern Buddhas auf sich?“ Der Nationallehrer antwortete: „Mein Herr sollte über das Haupt des Vairocana-Buddhas hinaussschreiten!“ Der Kaiser sagte: „Das verstehe ich nicht.“ Da sagte der Nationallehrer: „Haltet Euch nicht selber für den reinen Dharma-Leib!“* (Hegikanroku Fall 99).

Hierzu ein paar Erklärungen: Mit den zehn Körpern des Buddha sind seine verschiedenen tugendhaften Eigenschaften gemeint. Der Kaiser wollte also eigentlich wissen: was ist Buddha? Mit Vairocana-Buddha ist der sonnengleiche Buddha gemeint. Er bildet die Basis aller Eigenschaften (absolute Leere) und ist etwas ganz Heiliges und Kostbares. Echu sagt dem Kaiser: Lass alle Vorstellungen und Konzept wie den Vairocana-Buddha und halte dich auch nicht selber für den reinen Dharma-Leib; identifiziere dich nicht mit irgendwelchen Buddhas oder idealisierten Eigenschaften. Schreite darüber hinaus. Es geht um die Dynamik des Lebens, hier und jetzt. Mit dabei: Du!

(Bei diesen ganzen Buddhas fällt es uns natürlich viel leichter diese als Geschichten und nicht als Historie zu verstehen.)

Letztlich bleibt nichts und wir haben nichts, keinen Jesus Christus, keinen Buddha, kein Selbst. Nichts zum Festhalten!

Na dann, frohe Weihnachten!

Aber so will ich nicht enden. Also noch mal: Lassen wir unsere Ich-Brille und unsere Vorstellungen (seien sie auch noch so religiös), dann bewegen wir uns in Freiheit, in der Dynamik des Augenblicks, immer wieder frisch und neu, hier und jetzt!

### **Wanted! Mumonkan und Hekiganroku**

Leider sind die beiden Ausgaben der Koansammlungen des Mumonkan (ISBN 3-466-20308, übersetzt u.a. von Sr. Ludwigis) und Hekiganroku (ISBN 3-466-36593-7, herausgegeben von Peter Lengsfeld) mit den Kommentaren von Zen-Meister Yamada Koun Roshi vergriffen. Für die Koanschulung sind diese jedoch sehr gut. Wer sein Exemplar nicht mehr braucht und es abgeben bzw. verkaufen will, wendet sich bitte an:

Erich Spranger, [erich.spranger@posteo.de](mailto:erich.spranger@posteo.de), 0951/509104

Nach so vielen tiefen Gedanken zu Spiritualität und Weihnachten möchte ich Dir/Ihnen für das vor uns liegende Jahr 2025 noch einen Impuls mitgeben der sowohl im Christentum wie auch im Buddhismus gilt:



Verfasser unbekannt

Mit den besten Wünschen für 2025 und mit herzlichen Grüßen, vielleicht auf ein Wiedersehen in den Kursen unserer Lehrer!

Renate Lackner, Reiner Manstetten, Heinrich und Christine Allerstorfer und Erich Spranger

## **Kurse 1. Halbjahr 2025**

Zen-Einführung

06. März – 09. März 2025

Leitung: Erich Spranger

Kursort: Seminarhaus Höfen (Neustadt/Aisch)

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

Zen-Sesshin

15. April – 20. April 2025

Leitung: Erich Spranger

Kursort: Seminarhaus Höfen (Neustadt/Aisch)

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

Kontemplation

15. April – 20. April 2025

Leitung: Reiner Manstetten

Kursort: Fraueninsel im Chiemsee

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

Zen und Qigong

27. Juni – 29. Juni 2025

Leitung: Heinrich Allerstorfer (Zen), Angela Obermayr (Qigong)

Kursort: Bildungshaus der Franziskanerinnen, Armstorf

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

Weitere Kurstermine von PD Dr. Reiner Manstetten finden sich unter [www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)