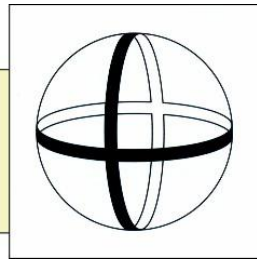


# Wege der Stille

Zen und Kontemplation  
in Geschwisterlichkeit und Frieden



Newsletter Nr. 15



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Wieder steht ein Osterfest vor der Tür, Zeit inne zu halten und nachzuspüren, was es uns heute sagen will. Die nicht endenden Herausforderungen der Coronapandemie an jeden einzelnen und an das gesellschaftliche Miteinander sind stets mit Verzicht und Leid verbunden. Die dunklen Stunden, in denen Angst um sich greift, in denen Krankheit zum Tod führt und plötzlich das Licht der Zuversicht einbricht erzählen uns die Osterliturgie neu. Es liegt an jedem einzelnen die Erfahrung von Gründonnerstag, Karfreitag und Ostersonntag in das eigene Leben zu lassen.

Einige Gedanken dazu:

Jesus sagte am Kreuz, als die Kriegsknechte so hart mit ihm umgingen: *Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.* Das war die Erfüllung seines

eigenen Gebotes: *Liebe deinen nächsten wie dich selbst*. Diese Haltung ist ein Beispiel dafür, wie einer auch unter großer innerer und äußerer Belastung keine Feindseligkeit aufkommen ließ, seinen Quälern nichts nachtrug. – Eine sehr ähnliche Haltung war dem Erwachten eigen.

*Paul Debes*

Für C.G. Jung ist das Kreuz Zeichen des Heils, weil es ein sehr wirksames Symbol für unsere Selbstwerdung ist. Das Kreuz ist einmal Symbol für das Opfer des Ich zugunsten des Selbst. Der Mensch muss sein Ich, an dem er sich krampfhaft festhalten will, opfern, er muss sich loslassen, um zu seinem Selbst vorzustoßen.....und das ist mit Leiden verbunden.

*Aus: Heilendes Kirchjahr von Anselm Grün*

Das stumme Kreuz

Sprich doch ein Wort  
und meine Seele wird gesund  
sprich doch dein Wort  
beende dieses Schweigen

Am Kreuz allein  
willst Deine Liebe zeigen  
es wird so sein  
du machst mir dir zu eigen

Das ist dein Wort  
und meine Seele wird gesund  
dein stummes Wort  
so will ich mit dir schweigen

In deinem Blick  
in diesen tiefen Augen  
liegt mein Geschick  
es liegt in meinem Glauben

Dein Kreuz ist licht  
es wird mich nicht erschlagen  
und Liebe wird mich  
in den Himmel tragen

*Elfe Zauner-Stürmer*

Ostern  
während wir  
immer noch  
zweifeln  
ob dieser winter

überwunden

hebt gott  
einen spross  
aus der erde  
ins Licht

*Christoph Leisten*

Ostern, Totes zurücklassen, auferstehen zu neuem Leben, glauben, dass Neues möglich ist, mich freuen an dem, was gelingt

*Max Feigenwinter, Ernst Heller*

Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.

*Rumi, persischer Gelehrter aus dem 13. Jahrhundert.*

---

Liebe ZEN-Freunde!

Elaine MacInnes: The Flowing Bridge

Das Buch „The Flowing Bridge“ von Elaine MacInnes habe ich mir bereits vor Jahren gekauft, bisher aber nur das eine oder andere Teisho zu diesen

„Gemischten Koan“ gelesen. Indem durch die Corona-Pandemie unser gewohntes Leben, und dazu gehören für uns auch die spirituellen Angebote und Aktivitäten, weitgehend zum Stillstand gekommen sind, bin ich daran gegangen, mir diese Teishos zu übersetzen. Nicht zuletzt auch, um die vielen



„leeren Tage“ mit Sinnvollem auszufüllen.

Über die „Gemischten Koan“ gibt es, außer diesem Buch von Elaine MacInnes, weiter nichts. MacInnes (geb. 1924), kath. Ordensfrau, Lehrbefugnis durch Yamada Koun Roshi. Gründete Zendos auf den Philippinen und in Kanada. Lebt in Toronto.

Man sollte beim Lesen der Teishos, wie natürlich auch bei allen anderen Zen-Büchern, jedoch nie aus den Augen verlieren, dass sie nur wie der Finger sind, der auf den Mond zeigt. Sie sind nur Spuren dessen, worum es eigentlich geht.

Noch ein paar Buchtipps:

*Uta Dreisbach: „Tausend Worte um das Eine“* (Teishos aus zwei Jahrzehnten Lehrtätigkeit im Zen);

*Doris Zöls: „Mumonkan – Sich selbst finden in den Weisheiten alter Zen-Koans“* und *„Disziplin als Anfang“* (Kommentare zu den „Ochsenbildern“).

Ein sehr persönlich gehaltenes Buch über Zen und dem Leben aus Zen:

*Mugaraito Günter Weber: „Gelebtes Zen – Aufbruch in die Freiheit“.*

Die Zen-Meisterin *Agetsu Wydler Haduch* hat in einem kleinen Buch mit dem Titel *„Als Zen noch nicht Zen war“* das Zen der frühen Meister von Bodhidharma bis Hui-Neng beschrieben.

Eine umfassende Darstellung von Zen für unsere Zeit findet sich in zwei Büchern von *Dieter Wartenweiler: „Jenseits von Zen – Wege zum spirituellen Erwachen“* und *„Zen nondual – Über die Freiheit von sich selbst“.*

Eine gut lesbare Darstellung der Meditation aus psychologisch-wissenschaftlicher Sicht bietet das Buch von *Ulrich Ott: „Meditation für Skeptiker – Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst“*.

Als Anhang: Teisho von Elaine Macinnes über das Koan „In der See von Ise ...“

Die Recherche nach einem bestimmten Buch führte mich zu einem Video, das - denke ich - nicht nur eine Erinnerung an meine und unsere eigenen ersten Schritte auf dem Zen-Weg ist, sondern gerade in diesen Zeiten auch in gewisser Weise eine Ermutigung ist, weiter dran zu bleiben. Aber seht selbst:

[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_Keqqu0xTk](https://www.youtube.com/watch?v=v_Keqqu0xTk)

Im zweiten Beitrag geht es um eine persönliche Reflexion des Zen-Meisters Dieter Wartenweiler (Lehrbefugnis von Nikolaus Brantschen und Pia Gyger) zur Corona-Krise:

<https://www.youtube.com/watch?v=J15Xa65Rzvo&t=1s>

*Heinrich Allerstorfer*

### **Gedenkfeier für Willigis Jäger (1925 – 2020)**

Am Sonntag, 21. 03.2021 fand eine Gedenkfeier für Willigis Jäger statt. Sie wurde gemeinsam von Vertreterinnen und Vertretern der West-Östlichen Weisheit Willigis Jäger-Stiftung, der Zen- und Kontemplationslinien und des Benediktushofs gestaltet. Das Video ist auf dem You Tube-Kanal des Benediktushofes zu finden.

Wir wünschen Ihnen/Dir ein lichtvolles Osterfest, das in diesem Jahr unter besonderen Umständen stehen wird. Möge es Ihnen/Dir gelingen, das Beste daraus zu machen und gesund zu bleiben.

### **Treffen der Weggemeinschaft vom 14. - 17.10.2021**

Obwohl niemand eine Glaskugel hat und voraussehen kann, wie sich die Pandemie entwickeln wird und wie es mit den Impfungen weitergeht halten wir

an dem bereits vereinbarten Termin fest. Die Räume in der Oase Steinerskirchen sind gebucht. Das Hygienekonzept dort wurde beim letzten Treffen stringent umgesetzt, so dass die Teilnehmer\*innen sich gut aufgehoben fühlten. Wir werden es miteinander erleben und unsere Entscheidungen an die aktuelle Situation anpassen. Wir würden uns freuen, Sie/Dich im Oktober 2021 wiederzusehen.

Herzliche Grüße

Renate, Heinrich und Erich

### **Kursangebote:**

Wie es mit den Kursen weitergeht, ist offen. Einige Lehrer bieten nun Onlinekurse an, andere warten bis wieder Präsenzkurse möglich sind. Genaueres bitte bei den Anmeldeadressen erfragen.

### **Zen-Sesshin**

Mo., 29. März – Mi., 31. März 2021

Ort: Geistl. Zentrum Schwanberg

Leitung: Hanspeter Gugger

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

### **Kontemplation**

Di., 30. März, 18:00 Uhr – So., 04. April 2021, 10:00 Uhr

Ort: Schloss Fürstenried, München

Leitung: Dr. Reiner Manstetten

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

### **Zen-Einführung**

Do., 6. Mai – So., 9. Mai 2021

Ort: Höfen

Leitung: Erich Spranger

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

### **Zen-Wochenende (Zazenkai)**

Fr., 11. Juni, 18:00 Uhr – So., 13. Juni 2021, 13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Heinrich Allerstorfer

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

## Zen-Sesshin

Do., 17. Juni - So., 20. Juni 2021

Ort: KLVHS Feuerstein

Leitung: Hanspeter Gugger

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

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