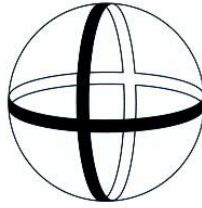
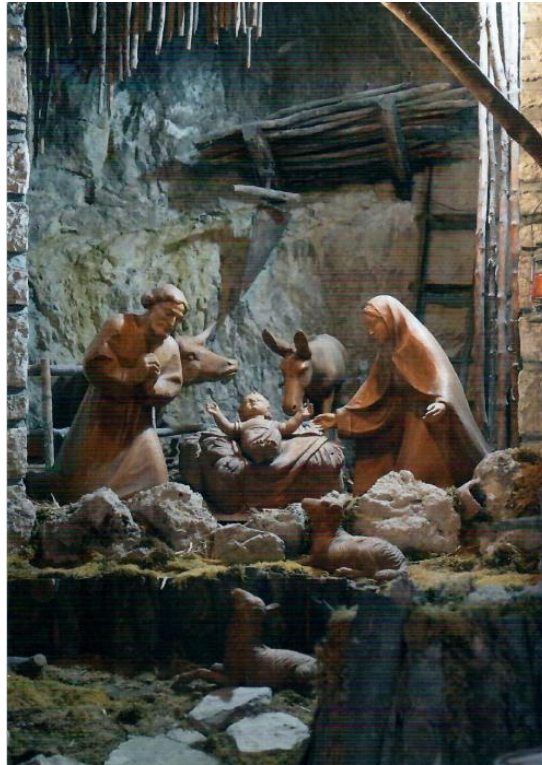


Wege der Stille

Zen und Kontemplation
in Geschwisterlichkeit und Frieden



Newsletter Nr. 28



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Weihnachten ist vorbei, die Christgeburt in Bethlehem ist geschehen. Und wie steht es mit der Christgeburt in uns selbst? Angelus Silesius schrieb „Wird Christus tausendmal in Bethlehem geboren und nicht in Dir, Du bleibst noch ewiglich verloren.“

Die Weihnachtstage mit Ihren besonderen Botschaften werden von Silvester und Neujahr abgelöst, wir blicken nach vorne und sehen eine Welt, die noch mehr aus den Fugen geraten zu sein scheint als letztes Jahr. Die Theologische Bibliothek des Bistums Fulda bot eine Hinführung zu Weihnachten an.

P.Dr. Cornelius Bohl OFM - einem Franziskaner des Klosters Frauenberg in Fulda – richtete den Blick auf das zerbrechliche Kind, das in ärmlichen Verhältnissen fern einer Heimat geboren wurde und seiner leidgeprüften Mutter. Es erlebte einerseits die Verehrung der Hirten, der Heiligen drei Könige, des Sterns, der göttlichen Fügungen, andererseits die lebensbedrohliche Flucht nach Ägypten und die Rückkehr ins heilige Land. Alles andere als eine behütete

Kindheit! Er sprach angesichts der Kriege, insbesondere in der Ukraine und in Gaza mit den vielen Menschen und Kindern auf der Flucht, gleichsam von einem neuen Bethlehem? Wie sollen diese Kinder einmal tragende Säulen der Kirchen, der Gesellschaft, der Politik, der Wirtschaft, ja der Demokratie werden? Sie ertrugen und ertragen Krieg, Hunger, Ausgrenzung, mussten ständig ums Überleben kämpfen das führt beinahe zwangsweise zu komplexen Traumatisierungen. Was u.a. daraus folgen kann, zeigen uns die zahlreichen willkürlichen „Messerangriffe“ und „Autofahrten in Menschenmengen“ etc. Das Christuskind in der Wiege hat gezeigt, dass diese Entwicklung nicht zwangsläufig sein muss. Es hat mit der Liebe und Sorge der Eltern aus der Armut gefunden und hat in Nazareth vorübergehend eine Heimat gefunden. Es hat später seine Bestimmung angenommen - sich für die Armen, Ausgestoßenen, Hungernden, Kranken und Behinderten eingesetzt. Auf seinem Engagement mit allen Hindernissen und Gegenwind entstand das Christentum, das uns heute noch Orientierung gibt und Zuversicht, sofern wir danach suchen.

Hier gibt es eine Parallele zum Buddhismus. Siddhartha Gautama, behütet aufgewachsener Königssohn, verließ sein angenehmes, aber sinnleeres Leben und ließ sich von dem Leid der Bevölkerung anrühren; half wo er helfen konnte. Seine Jahre in der Welt, wie sie damals war und wie sie heute noch ist, waren keine einfachen Jahre, bis er nach langem entbehrungsreichem Meditieren erkannte, um was es im Leben wirklich geht - und auch heute noch geht. Die Überwindung des eigenen Ichs, verbunden mit dem Blick auf die anderen. Auch daraus entstand eine Weltreligion, die heute immer mehr suchende Menschen bei uns anspricht.

Wie glücklich dürfen sich Menschen schätzen, die einen spirituellen Weg für sich gefunden haben, der sie durch die Unsicherheiten, Ängste und Herausforderungen unserer Zeit trägt und sie daran wachsen lässt.



Reiner Manstetten, Heinrich Allerstorfer, Erich Spranger bereichern wieder den Newsletter mit Ihren spannenden Gedanken und Schriften.

Reiner Manstetten zu Weihnachten 2025

In einem Artikel in *Project Syndicate* vom 9.12.2025 schreibt Stephen Holmes, Professor an der Law School der New York University, über die neue „Nationale Sicherheitsstrategie der USA“ (NSS: „Was die Regierung von Präsident Donald Trump letzte Woche veröffentlichte, ist [...] ein 33-seitiges Geständnis, dass diese Regierung nicht an die Zukunft glaubt – und daher keinen Sinn darin sieht, in sie zu investieren.“ Diese Einschätzung trifft wohl nicht nur auf die Regierung von Präsident Donald Trump zu, sondern weltweit auf sehr viele Menschen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, vor allem in den reicheren Ländern. Soziale Ungerechtigkeit, Migration, Klimawandel, Artensterben Verknappung von Wasser und Verlust von Bodenfruchtbarkeit stellen Herausforderungen für die ganze Menschheit dar. Aber ein Großteil der Menschen, die diese Menschheit ausmachen, fühlt sich diesen Herausforderungen anscheinend nicht gewachsen. Die Aussichten auf das Kommende bereiten so viel Angst, dass man lieber wegschaut und sich stattdessen dem Wunsch überlässt, die Welt möge wieder so übersichtlich und vertraut werden, wie sie – im verklärenden Rückblick – früher gewesen sei. Rechte politische Parteien propagieren die Wiederherstellung der jeweiligen Größe und Identität ihres jeweils größeren oder kleineren Staats und fordern die Beseitigung oder Entfernung von allen und allem, was nach ihren Maßstäben befremdet oder fremd ist – Religion, Herkunft, Hautfarbe, sexuelle Orientierung und Lebensgewohnheiten werden zu Unterscheidungsmerkmalen, anhand deren man schnell zu erkennen meint, welche Menschen zum eigenen Volk gehören und welche nicht.

Vor gut zehn Jahren übergab Papst Franziskus die Enzyklika „Laudato si. Über die Sorge für das gemeinsame Haus“ der Öffentlichkeit. Worte wie die folgenden sind, von heute hergehört, ein Weckruf gegen alle Zukunftsängste, Verdrängungsmechanismen und Scheinlösungen: „Der Schöpfer verlässt uns nicht, niemals macht er in seinem Plan der Liebe einen Rückzieher, noch reut es ihn, uns erschaffen zu haben. Die Menschheit besitzt noch die Fähigkeit, zusammenzuarbeiten, um unser gemeinsames Haus aufzubauen.“ In einem Buch unter dem Titel „Ist die Welt noch zu retten. Zur Enzyklika Laudato si‘ von Papst Franziskus“ (ISBN: 978-3-662-71818-6) haben Malte Faber und ich diese Überlegungen kommentiert: „Zwar hat die Enzyklika auf der Ebene von Daten und Theorien nichts zu sagen, was den von den Wissenschaften dargestellten Zukunftsaussichten widerspricht, aber sie kann von der Bibel her eine Perspektive einbringen, die den Horizont aller Wissenschaft überschreitet. Es ist das Heil aus der Perspektive des Glaubens und der Hoffnung. Der Glaube sagt, dass bei Gott kein Ding unmöglich ist (Evangelium nach Lukas 1, 37). Das ist im Sinne der Enzyklika so zu verstehen, dass die Menschheit, was immer ihre von der Wissenschaft angeleiteten Erkenntniskräfte ihr an Zukünftigem vorstellen, nicht verzweifeln muss, sondern hoffen darf.“

Die Botschaft des 2025 verstorbenen Papstes wird aus einer fast 2000 Jahre alten, aber immer noch frischen Quelle gespeist. Maria vernimmt, wie der Evangelist Lukas berichtet, durch die Stimme des Engel Gabriel, dass bei Gott kein Ding unmöglich ist. Ihr, der Jungfrau, die nichts von einem Manne weiß, wird die Geburt eines Sohnes angekündigt. Neues, Unerhörtes, Verwandelndes, Befreiendes, wie es die Menschheit noch nicht erlebt hat, soll, ausgehend von Maria seinen Anfang nehmen. Wie sie es aufnimmt, dass bei Gott kein Ding unmöglich ist, verkündet Maria Monate später bei der Begegnung mit ihrer Cousine Elisabeth: „Er übt Gewalt mit seinem Arm und zerstreut, die hoffärtig sind in ihres Herzens Sinn. Er stößt die Gewaltigen vom Thron und erhebt die Niedrigen. Die Hungrigen füllt er mit Gütern und lässt die Reichen leer ausgehen.“

Wie kam Maria darauf? Was damals wirklich geschah, war anscheinend ganz anders. Der verheißene Sohn, dem, wie der Engel sagte, *Gott der Herr den Thron seines Vaters David geben würde*, endete als Verbrecher am Kreuz, der Tempel in Jerusalem wurde wenige Jahrzehnte nach seinem Tod zerstört, die römische Besatzungsmacht hielt sich hartnäckig noch viele lange Jahre und vernichtete schließlich mit der Niederschlagung des Bar-Kochba-Aufstands im Jahre 135 nahezu alles jüdische Leben in Palästina, wie es für Maria selbstverständlich gewesen war. Und wenn Maria heute lebte, müsste sie sich nicht eingestehen, dass in der Regel an die Stelle von Gewaltigen, die *von ihren Thronen gestoßen* werden, neue Gewaltige treten, dass die *Niedrigen* sich auch jetzt noch keineswegs *erhoben* fühlen, die *Hungrigen* immer noch hungern und die *Reichen* zur Zeit Reichtümer anhäufen wie nie zuvor?

Marias Vertrauen und Hoffnung war stärker. Es *ist* stärker, immer noch und gerade jetzt. Dazu müssen wir Maria so sehen, wie sie in der christlichen Mystik erscheint. In der Mystik stellt Maria die menschliche Seele dar, wie in ihrem Innersten und Höchsten angelegt ist. Dieses Innerste, so Meister Eckhart, lässt sich von allem Bösen und Üblen, wie es in der Zeit geschieht und der Vergänglichkeit unterworfen ist, niemals beirren und verwirren. Denn in ihrem Grund steht die Seele unablässig in inniger Verbindung mit jener Wirklichkeit, bei der „kein Ding unmöglich“ ist. Diese Wirklichkeit ist wesentlich reine Gerechtigkeit und Wahrheit. Der Engel spricht Maria zu, dass sie aus dieser Dimension heraus den Sohn Gottes, den wahrhaft Gerechten, gebiert. Damit ist nicht allein Jesus von Nazareth gemeint, sondern, laut Meister Eckhart, der Kern des Menschseins selbst: „Alles, was die Heilige Schrift über Christus sagt, das bewahrheitet sich völlig an jedem guten und göttlichen Menschen.“ Denn als Gott Mensch wurde, so sagt es Meister Eckhart, nahm er nicht die Person eines besonderen Menschen an, sondern es war die Menschheit selbst, die in der Person Jesus Christi aus Maria geboren wurde – als das, zu dem sie berufen und bestimmt ist: göttliches Wesen, Gerechtigkeit und Liebe in diesem Leben zu manifestieren. Wenn die Geburt des Gerechten im Innersten geschieht, so ist sie darauf angelegt, in der Außenwelt in gerechtem und liebevollem Handeln zu erscheinen. Als Maria muss der Mensch Mutter sein, Frucht bringen.

Folgen wir Meister Eckhart, so ist diese Geburt in jedem Menschen angelegt, jeder Mensch ist dazu berufen. Aber die meisten Menschen vernehmen kaum etwas von dieser Berufung. Sie wird überdeckt von innerer Unruhe, von Begierde, Aggression und Schuld, von Ideologien,

Rechthaberei und beschränkten Denkschemata. Die Jungfräulichkeit Mariens steht für ein menschliches Inneres, das von alledem leer ist, für eine Empfänglichkeit, die rein und grenzenlos ist. Daraus geht alles hervor, was wahrhaft gut und gerecht ist auf dieser Welt.

Folgt man dieser Auslegung, ist die Hoffnung Marias unzerstörbar. Die Gerechtigkeit, die Gott selbst ist, kann gar nicht anders, so Meister Eckhart, als ihr ganzes Sein hinzugeben, um in der Seele des Menschen den Gerechten zu gebären. Mag es auch noch so viele Menschen geben, die sich gar nicht oder allenfalls mit halbem Herzen bemühen, gut und gerecht zu handeln – Gerechtigkeit und Liebe sind so stark, dass sie immer wieder in einzelnen Personen, in Gruppen und Gemeinschaften durch alle Hindernisse hervorbrechen und zur Tat und zum Handeln drängen. Wir können hoffen, ja, wir können uns darauf verlassen, dass es auch in Zukunft Menschen gibt, die sich für Gerechtigkeit einsetzen – und wenn wir selbst das unsere tun, um empfänglich zu werden wie Maria, können auch wir zu diesen Menschen gehören, zu unserem Besten und zum Besten der Menschheit.

Ich habe Papst Franziskus zitiert: „Die Menschheit besitzt noch die Fähigkeit zusammenzuarbeiten, um unser gemeinsames Haus aufzubauen.“ Ich muss zugeben, dass ich manchmal zweifle, ob diese Fähigkeit angesichts der ungeheuren Herausforderungen der Gegenwart ausreicht. „Alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt“, sagt Jesus zu einem Vater, der um Hilfe für seinen von epileptischen Anfällen geschüttelten Sohn bittet. Darauf möchte ich oft so antworten wie der Vater antwortet: „Herr, ich glaube, hilf meinem Unglauben.“ (Markus 9,23 und 24) Hoffnung ist nicht Gewissheit, ist nicht Sicherheit. Gäbe es nicht Ungewissheit und Unsicherheit, gäbe es keine Hoffnung. Aber Hoffnung ist dennoch nichts Schwankendes, denn ihr Grund, die marianische Dimension unserer Seele, ist immer da. Unsere Aufgabe ist es, alles einzusetzen, damit wir dieser Dimension innwerden und aus ihr heraus unser Leben empfangen.



Heinrich und Christine Allerstorfer Dem Stern vertrauen



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)

Frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr!

Es gibt in diesem Gedicht zwei Punkte, die ich hervorheben möchte. Da ist einmal "unterwegs bleiben", das gleich drei Mal gesagt wird. Das könnte als Einladung verstanden werden, Weihnachten neu zu entdecken. Was bedeutet 'Weihnachten' eigentlich für mich? Viel ist anders geworden seit der Zeit, als wir selbst jung waren, und wir kommen nicht umhin, heute so manches hinterfragen zu müssen. Weihnachten fällt in die Zeit, in der die Tage am kürzesten und die Nächte am längsten sind. In so einer Nacht erinnert uns eine Geburt an ein neues Leben, an einen Neubeginn. Daran werden wir 'alle Jahre wieder' erinnert. Nehmen wir diese Einladung an? Lassen wir uns nicht müde machen durch jene, die mutlos geworden sind!

Der andere Punkt ist, "still werden und ehrfürchtig danken für das Leben". Weihnachten sei ein Fest der Geschenke, sagten nicht wenige in einer Befragung. Könnten wir 'mein' Leben nicht ebenfalls als Geschenk sehen, es entsprechend würdigen und wertschätzen? Für jene, die schwer krank oder gar behindert sind, wird das sicher nicht so einfach möglich sein. Die Frage bleibt dennoch: Wie gehe ich eigentlich mit "meinem" Leben um? Wertschätzend, oder eher ein wenig nachlässig?

"Unterwegs bleiben" und "still werden und ehrfürchtig danken für das Leben" sind vielleicht nicht gerade die üblichen 'weihnachtlichen' Gedanken, aber sie könnten andererseits ein Anstoß sein, angesichts des ständigen Wandels, insbesondere auch des Menschen, der wir sind, einem möglichen Sinn von Weihnachten für sich selbst wieder einmal nachzugehen.

Wir wünschen allen ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest und für das neue Jahr alles Gute! Dass ihr gesund bleibt und alles verwirklichen könnt, was euch vorschwebt!

Text: Heinrich Allerstorfer; Gestaltung der Lichtschale: Christine Allerstorfer

Erich Spranger

Weihnachtszeit und unsere Praxis im ZEN

Durch die Weihnachtszeit können die zwei praktischen Aspekte unseres meditativen Weges gespiegelt werden. Wie üben wir?

Der anfängliche, aber nie unwichtig werdende Aspekt ist, dass wir immer bemüht sein müssen und ausgerichtet sein müssen, unsere Vorstellungen und Konzepte zu lassen. Die Übungsanweisung lautet: Wahrnehmen – lassen – zurückkehren. Wir nehmen wahr, dass wir wieder in Gedanken sind und uns verfangen haben. Nun müssen wir willentlich zurückkehren zu unserer Übung. Dadurch lassen wir alle Verflechtungen bzw. lösen sich diese durch das Zurückkehren zu unserer Übung einfach auf, augenblicklich. Diesen Aspekt der Übung können wir mit der Adventszeit, einer Zeit der Vorbereitung, des Fastens, in Beziehung setzen. Unsere Übung ist mit einer geistig-seelischen Reinigung verbunden. Wir werden heiler. Wahrnehmen – zurückkehren – verbunden mit einem Bewusstseinswandel, dieser Aspekt der Übung bleibt allerdings auf der relativen Ebene des Ich-Bewusstseins.

Darauf wird auch im Koan Nummer 19 aus dem Mumonkan hingewiesen:

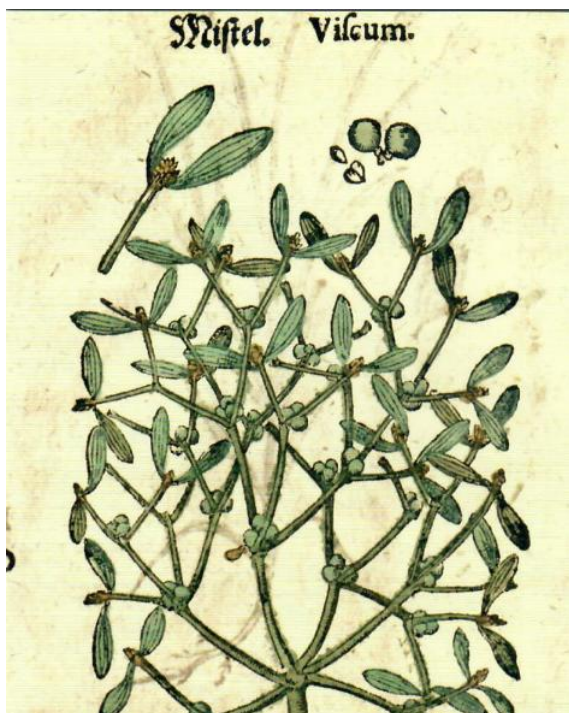
Joshu fragte Nansen in allem Ernst: "Was ist der Weg (Dao)?" Nansen antwortete: "Der alltägliche Geist ist der Weg." Joshu fragte: "Soll ich mich selbst darauf ausrichten oder nicht?" Nansen sagte: "Wenn du versuchst, dich ihm zuzuwenden, wendest du dich von ihm ab." Joshu fragte: "Wenn ich nicht versuche, mich ihm zuzuwenden, wie kann ich wissen, dass es der Weg ist?" Nansen antwortete: "Der Weg hat nichts zu tun mit Wissen oder Nicht-Wissen (...). Wenn du den zweifelsfreien, wahren Weg wirklich erreicht hast, wirst du ihn erfahren als grenzenlos und leer wie den Weltraum. Wie kann man darüber sprechen auf einer Ebene von Richtig oder Falsch?"

Bei jedem spirituellen Weg geht es gerade darum, diese Ich-Perspektive zu lassen. Keine Kontrolle, kein Wissen. Was sollte sich durch unsere Übung verändern?

So sind wir beim zweiten Aspekt unserer Praxis. Den können wir vielleicht beschreiben mit einem vollkommen annehmenden und akzeptierenden, offenen Gewahrsein. Die entsprechende Übungsanweisung lautet: „Einfach da sein“ oder „einfach sein“. Das bewusst vorgenommene „Zurückkehren“ geht über in tiefere Stille, in Selbstvergessenheit, in Versenkung (Samadhi). Diesen Aspekt der Übung können wir mit Weihnachten in Verbindung bringen: In der Dunkelheit (spirituelle Krise, Auflösung der Ich-Perspektive) kommt Licht in die Welt, die Geburt des Christus-Bewusstseins im Menschen.

Frohe Weihnachten!

Weihnachtskarten 2025 der bischöflichen Bibliothek des Bistums Fulda. Bibliotheksdirektorin Dr. Alessandra Sorbello Staub.



Die Theologische Bibliothek wählte für Ihre Weihnachtskarte 2025 das Motiv einen Mistelzweig. Zu sehen ist ein Mistelzweig aus einem handkolorierten Holzschnitt. Er stammt aus einem Frankfurter Druck des erfolgreichen "Kreutterbuchs" des Pietro Mattioli um 1600, heute im Bestand der Bibliothek.

Sie besitzt keine eigenen Wurzeln, sondern wächst auf Bäumen hervor und bekommt ausgerechnet in der dunklen Jahreszeit ihre weißen Beeren. Diese Eigenschaften schienen die alten Völker zu faszinieren, weshalb sie der Mistel eine mystische Bedeutung beimaßen.

Die Bedeutung des Mistelzweiges liegt in den nordischen Sagen.

Für die **Germanen** galt der Mistelzweig als Glücksbringer zur Wintersonnenwende. **Keltische Priester (Druiden)** brauten aus den Zweigen heilende und lebensspendende Getränke. **Die nordischen Krieger** schlossen Frieden für einen Tag, wenn sie unter einem Mistelzweig aufeinanderstießen. Den **Römern** sagt man nach, dass sie sich zum Fest des Gottes Saturn mit Mistelzweigen beschenkten, um ihre Freundschaft auszudrücken.

Die Liebesgöttin Frigga nahm angeblich jedem Tier und jeder Pflanze das Versprechen ab, ihren Sohn Balder vor dem Mordanschlag des Feuergottes Loki zu beschützen. Allerdings übersah sie die Mistel. Der listige Loki schnitzte darauf einen tödlichen Pfeil aus der Mistel und tötete Friggas Sohn.

3 Tage lang weinte Frigga um ihren Sohn und ihre Tränen wurden zu den weißen Beeren des Mistelzweiges, so die Überlieferung. Danach wurde Balder wieder lebendig. Übersäumend vor Glück nahm sie der Mistel das Versprechen ab, niemals wieder Schaden anzurichten. Diese musste stattdessen sicherstellen, dass jeder geküsst wird, der darunter steht. Daher kommt auch die Volksweisheit, wer unter einem Mistelzweig geküsst wird, wird im nächsten Jahr heiraten.



Abschied von Sr. Josefine Grob

Und nun heißt es sich von Sr. Josefine Grob zu verabschieden. Sie gehörte der Ordensgemeinschaft der Franziskanerinnen Maria Stern an. Das Mutterhaus ist in Augsburg, sie lebte Jahrzehnte im Kloster in Nördlingen, in dem Sie unentwegt für Menschen Gutes bewirkte. Sei es im spirituellen, im psychologischen als auch im mitmenschlichen Bereich. Sie wurde dafür im September 2025 von der Stadt Nördlingen mit einem Verdienstorden ausgezeichnet, wenige Tage bevor sie sich ins Mutterhaus zurückzog. Sie ist am 26.11.2025 verstorben und wurde am 3.12.2025 in Augsburg begraben. Unvergessen bleiben ihre Texte zu Ostern und Weihnachten, die ihren sehr begehrten Weihnachtskarten entnommen waren. Zeugnisse von der Tiefe ihres Glaubens und ihres langen meditativen Lebens. Ihre Herzensangelegenheit war ihre meditative Gemeinschaft, die sie über viele Jahre auf- und ausgebaut hat. Und der ich mehrere Jahre angehören durfte. Sie war es, die mich zu Sr. Ludwigis Fabian führte, wofür ich sehr dankbar bin. Wir verneigen uns vor einer großartigen Frau und Schwester.

Reiner Manstetten arbeitete viel und gern mit Sr. Josefine Grob zusammen. Er würdigte sie mit einer lesenswerten Grabrede.

Sr. Josefine Grob zum Gedächtnis

Reiner Manstetten

Ich halte hier ein Buch in Händen, herausgegeben vom *Zentrum der Stille, Pax et Bonum in Nördlingen*. Dieses Zentrum besteht aus Personen, die Jahre, oft sogar Jahrzehnte gemeinsam mit Schwester Josefine den Weg der Kontemplation gegangen sind. Sie gehen diesen Weg auch heute weiter, da Josefine nicht mehr bei uns ist, ganz in ihrem Geist, so wie sie es ihnen nahegelegt hat.

Dieses Buch hier trägt den Titel „Von Atemzug zu Atemzug“. Es wurde zusammengestellt aus Texten und Linolschnitten, die Josefine selbst gestaltet und über viele Jahre hinweg zu Weihnachten und Ostern verschickt hat. Sie hat das Buch in diesem Frühjahr noch selbst in die Hand nehmen können, und sie hat sie sich darüber gefreut. Wer es durchblättert, hat Grund zu staunen: über Josefines kunstvolle kalligraphische Handschrift, die jedem Wort einen eigenen Charakter verleiht, und über die Bilder, in denen bewegte Formen, kreisend, absteigend oder aufsteigend, sich verdichten zu Blüten, Blättern, Gestalten, Gesichtern, zu Vögeln im Flug, zu Sternen, Sonne und Mond. Staunen erwecken aber vor allem die Worte, die Josefine gefunden hat. Jeder Vers ist wie ein Schreiten auf dem Weg der Sehnsucht, der Suche und des Angekommen-Seins in der Liebe.

Ein Linolschnitt in diesem Buch zeigt uns einen braunen Krug in flächiger Darstellung vor einem Hintergrund aus Blüten, Blättern und Zweigen. In den Versen neben dem Bild sagt uns Josefine:

„Ich möchte wie ein Krug
aus dunkler Erde sein,
gefüllt mit Demut bis zum Rand.
Wie wunderbar,
wenn selbst die dunkle Erde,
von der er stammt,
noch eine Handvoll Demut wär!

Der Krug aus Demut
weiß es nicht,
ob er gefüllt ist oder leer
und fragt auch nicht –
denn Fülle oder Leere
empfängt er stets von anderswo:
von Seiner Großen Liebe her.“

In diesen Versen sehe ich Josefines Persönlichkeit. Eine Fülle von ungewöhnlichen Gaben, gesammelt in einem *Krug aus Demut*. Kennengelernt habe ich Josefine vor mehr als 20 Jahren im Haus der Stille, in Sachrang im Chiemgau. Wir begegneten uns auf dem Gebetsweg der Kontemplation, wie ihn die Benediktinerin Schwester Ludwigis lehrte. Josefine assistierte damals bei den Kontemplationskursen von Schwester Ludwigis, sie leitete die Leibbereitung am Morgen an, und wenn sich die Möglichkeit ergab, übte sie mit den Kursteilnehmern meditative Tänze ein.

Josefine ging den Weg der Kontemplation mit Leib und Seele. Sie wusste um die besondere Bedeutung des Leibes auf diesem Weg. Wie wichtig er ihr war, das wird mir jedes Mal neu in Erinnerung gerufen, wenn ich eine CD auflege, die Übungen aus dem Duft-Qi-Gong enthält. Qi-Gong ist eine alte chinesische Praxis, die in sanft fließenden Bewegungen Spannungen im

Leib löst, das Leibgefühl intensiviert und den Leib in Harmonie bringt. Vor dem Hintergrund sanfter und zugleich belebender Musik ist auf dieser CD Josefines Stimme aufbewahrt, die deutlich und klar anhebt: „Wir üben Duft-Qi-Gong eins“, um alsbald fortzufahren: „Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz“.

Was haben Leibesübungen aus China mit einem christlichen Gebetsleben zu tun? Josefine beherzigte die Mahnung des Meister Eckhart, der sagt, unser Gebet müsse so kraftvoll sein, dass „alle Glieder und Kräfte des Menschen, Augen wie Ohren, Mund, Herz und alle Sinne darauf gerichtet sein sollten“. Leiberfahrung aus Indien und China war für Josefine Teil des kontemplativen Gebetes, das im Sinne Meister Eckharts den ganzen Menschen, den Menschen mit Leib und Seele umfassen soll.

Im Zentrum dieses Gebets steht Lauschen und Empfangen in innerer Sammlung und Schweigen. Der heilige Johannes vom Kreuz (1542-1591) sagt es so: „Kontemplation ist ja nichts Anderes als ein geheimes, friedliches und liebendes Einströmen Gottes, so dass er, wenn man ihm Raum gibt, den Menschen im Geist der Liebe entflammt“.

Darin hat Schwester Josefine ihre Aufgabe gesehen: im kontemplativen Gebet Raum zu geben für das *geheime, friedliche und liebende Einströmen Gottes*. Josefine hat viel dafür getan, dass es für dieses „Raum geben“ auch äußerlich einen Ort, eine Stätte gab. Sie hat den Meditationsraum oben in den Räumlichkeiten der Fachakademie für Sozialpädagogik in Nördlingen eingerichtet, er atmet bis auf den heutigen Tag ihren Geist. Und ich möchte bei dieser Gelegenheit allen danken, die dazu beitragen, dass es diesen Ort weiterhin gibt und dass er für die Kontemplation genutzt werden kann.

Josefines großes Anliegen war es, andere in den Innenraum der Kontemplation, den Bereich der göttlichen Liebe, zu geleiten. Ich hätte fast gesagt: Andere in die Kontemplation zu *führen*, aber das würde nicht Josefines Eigenart treffen. Es war nicht ihre Art, vorneweg zu gehen und anzuführen. Sie ging nicht *vor* den Menschen, sondern *mit* den Menschen. Josefine hielt stets Schritt mit denen, die mit ihr den Weg gingen, sie war immer bei den Nöten, Sorgen, aber auch bei den Glücksmomenten und Freuden derer, die sie begleitete.

Josefine, die Jahrzehnte lang in der Schule Unterricht erteilt hat, hatte das Zeug zu einer großen geistlichen Lehrerin, und sie war es auch, davon zeugen die Texte in diesem Buch. Aber ich glaube, dass ihr nichts ferner lag als die Rolle einer Person, die anderen sagt, wo es lang geht. Der Titel „geistliche Lehrerin“ hätte ihr wohl nicht besonders gefallen. Josefine hatte die große Gabe, sich nicht wichtig zu nehmen, sich zurückzunehmen, nicht aus Schwäche, sondern aus Demut. Demut ist die Fähigkeit, sich in Dienst nehmen zu lassen, und die wahre Demut haben diejenigen, die alles, was sie tun, um der Liebe willen tun. Josefines Liebe war ganz und gar persönliche Liebe, für jeden hatte sie ein Ohr, auf jede zweifelnde, fragende und suchende Seele ging sie ein. Josefine war aus ganzem Herzen Seelsorgerin. Wie eine Mutter für ihr bedürftiges Kind, so sorgte Josefine für die Seele aller derer, die sich ihr anvertrauten.

In der Ansprache in der Aussegnungshalle heute Morgen anlässlich des Evangeliums von den klugen und törichten Jungfrauen wurde gesagt, dass Schwester Josefine jedenfalls zu den klugen Jungfrauen gehört habe, die das Öl der inneren Sammlung in steter Achtsamkeit bei sich bewahrten. Ich möchte diese Aussage ergänzen: Josefine, die kluge Jungfrau, hatte ein offenes Herz auch für die törichten Jungfrauen, für alle diejenigen, denen wegen ihrer Schwäche, ihrer Verführbarkeit, ihrer Zerstreuung oder Nachlässigkeit oder warum auch immer im entscheidenden Moment die Wege zu ihrem eigentlichen Leben versperrt erscheinen. Den Verzweifelten, die *die Türe verschlossen fanden*, schenkte sie Hoffnung und Trost. Ich glaube, wenn eine Jungfrau, die kein Öl hatte, sie darum gebeten hätte, dann hätte Josefine sie nicht weggeschickt zu den Kaufleuten. Sie hätte im Gegenteil nicht geruht und gerastet, bis sie einen Nebenweg, einen Seiteneingang gefunden hätte, durch den diese törichte Jungfrau auch ohne Lampen und ohne Öl (oder mit ein paar Tropfen Öl von Josefine?) zum Brautfest gelangt wäre.

Hören wir noch einmal ihre Worte:

Der Krug aus Demut
weiß es nicht,
ob er gefüllt ist oder leer
und fragt auch nicht –
denn Fülle oder Leere
empfängt er stets von anderswo:
von Seiner Großen Liebe her.“

Das war Josefine. Ob Fülle oder Leere, das war ihr nicht wichtig. Stets empfänglich zu sein für das, was *von Seiner Großen Liebe her* quillt, darum hat sie sich bemüht, dafür hat sie mit ihrem Leben und Wirken Zeugnis abgelegt bis zum Ende. Dass sie nicht mehr unter uns weilt, stimmt uns traurig, dass sie gezeigt hat, was uns im Leben wahrhaft trägt und hält, dafür sind wir dankbar.

Weihnachts- und Neujahrswunsch

Enden will ich – nicht ohne allen Impulsgeber*innen für Ihre Mitwirkung am langen Newsletter zu danken. Hier wird der Geist der Sangha und der Weggemeinschaft - geprägt von Sr. Ludwigis Fabian - und auch von Sr. Josefine Grob gelebt - spürbar.

Ein Weihnachts- und Neujahrswunsch von Sr. Josefine Grob:

„Möge das Geheimnis der Weihnacht uns so tief durchdringen dass ALLES LEBEN - wie es uns auch begegnet - eine Offenbarung des WORTES GOTTES für uns sei – und wir selbst in Demut und aus Gnade - immer wieder neu – zu Boten SEINER Güte und Menschenfreundlichkeit werden im Bemühen um Geschwisterlichkeit, Frieden und Gerechtigkeit und in der tatkräftigen

Mit-Sorge für unsere wunderbare und so bedrohte Schöpfung. So ließe sich mit dem Schweizer Mystiker Maurice Zundel zusammenfassend sagen: Wirklich leben, das ist lieben.“

Wir wünschen Ihnen, ein besinnliches Weihnachtsfest gehabt zu haben und für das neue Jahr die Freude am Leben zu spüren und die Kraft und die Gesundheit, um allem, was kommen mag, klug und mit Weitsicht zu begegnen.

Mit herzlichen Grüßen!

Renate Lackner, Reiner Manstetten, Heinrich Allerstorfer und Erich Spranger

Zen- und Kontemplationskurse 2026

Zen-Einführung

Do. 19. 02. bis So. 22. 02. 2026

Kursort: Seminarhaus Höfen bei Neustadt/Aisch

Kursleitung: Erich Spranger

Anmeldung: erich.spranger@posteo.de

Zen-Wochenende / Zazenkai

Fr. 20. 03. bis So. 22. 03. 2026

Kursort: Bildungshaus der Franziskanerinnen Armstorf

Kursleitung: Heinrich Allerstorfer

Anmeldung: www.schweigemeditation.de

Sesshin / Aufbaukurs

Mo. 30. 03. bis So. 05. 04. 2026

Kursort: Seminarhaus Höfen bei Neustadt/Aisch

Kursleitung: Erich Spranger

Anmeldung: erich.spranger@posteo.de

Kontemplationskurs in der Karwoche

Di. 31. 03. bis So. 05. 04. 2026

Kursort: Fraueninsel im Chiemsee

Kursleitung: Dr. Reiner Manstetten

Anmeldung: www.schweigemeditation.de

Kontemplationskurs

Mo. 03. 08. bis So. 09. 08. 2026

Kursort: Bildungshaus der Franziskanerinnen Armstorf

Kursleitung: Dr. Reiner Manstetten

Anmeldung: www.schweigemeditation.de

Sesshin / Aufbaukurs

Mo. 31. 08. bis So. 06. 09. 2026

Kursort: Seminarhaus Höfen bei Neustadt/Aisch

Kursleitung: Erich Spranger

Anmeldung: erich.spranger@posteo.de

Zen-Kurs

Do. 19. 11. bis So. 22. 11. 2026

Kursort: Bildungshaus der Franziskanerinnen Armstorf

Kursleitung: Heinrich Allerstorfer

Anmeldung: www.schweigemeditation.de

Sesshin / Aufbaukurs

Di. 01. 12. bis So. 06. 12. 2026

Kursort: Seminarhaus Höfen bei Neustadt/Aisch

Kursleitung: Erich Spranger

Anmeldung: erich.spranger@posteo.de

Kontemplationskurs

Mo. 07. 12. bis So. 13. 12. 2026

Kursort: Bildungshaus der Franziskanerinnen Armstorf

Kursleitung: Dr. Reiner Manstetten

Anmeldung: www.schweigemeditation.de

Weitere Kurse von Dr. Reiner Manstetten:

www.reiner-manstetten.de

