

Wege der Stille

Zen und Kontemplation
in Geschwisterlichkeit und Frieden



Newsletter Nr. 29



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Die Ostertage klingen noch in uns nach, für die einen endlich mehr Zeit zum Erholen oder für Hobbys, für andere Zeit mit der Familie zu verbringen, für wieder andere Zeit, um sich auf die österliche Botschaft einzulassen, etc.

Diese hat **PD Dr. Reiner Manstetten** in seinem Beitrag für den Rundbrief zu Ostern 2026 bewundernswert in Worte gefasst:

„Die Karwoche und das Osterfest sind für Menschen, denen es mit der christlichen Religion ernst ist, eine besondere Herausforderung. Dass der Weg Gottes zu den Menschen bis zum Kreuz, zur Ermordung des Unschuldigen, dass der Weg des Menschen zu Gott in die Auferstehung, die Befreiung von Sterben, Tod und Vergänglichkeit führt, diese Botschaft entzieht sich unserem rationalen Verstehen, sie kann nur im Glauben angemessen erfasst werden. Aber was bedeutet hier Glauben, wo kommt der Glaube her, wozu soll er gut sein? Mir hilft bei der Antwort ein Text aus der Tradition des Zen: „Die Meißelschrift vom Glauben an den Geist“, die dem Meister Seng-Ts’an (gestorben um 606 nach Christus) zugeschrieben wurde, aber vermutlich erst im 7./8. Jahrhundert nach Christus entstanden ist. „Glaube an den Geist/ ist Nicht-Zwei, / Nicht-Zwei ist/ Glaube an den Geist“, heißt es dort (in der Übersetzung von Ursula Jarand) gegen Ende. Noch wörtlicher übersetzt müsste man sagen (nach Auskunft eines namhaften Sinologen und Buddhologen, Hermann-Josef Röllicke): „Das vertrauende Herz [ist]

das Nicht–Entzweien, / Das Nicht–Entzweien [ist] das vertrauende Herz.“ Ob *Glaube an den Geist* oder *vertrauendes Herz* – im Chinesischen ebenso wie im Altgriechischen des Neuen Testamentes sind Glaube und Vertrauen eins, nur *ein* Wort gibt es für beides. Wenn wir erfahren möchten, was die Botschaft einer Heiligen Schrift uns mitteilt, bedarf es des Glaubens im Sinne des vertrauenden Herzens. Für das vertrauende Herz, das im Nicht-Entzweien geübt ist, sind die Gottverlassenheit des Karfreitags und die Osterfreude der Auferstehung nicht sich ausschließende Gegensätze, sondern zwei Aspekte der einen Wirklichkeit.

Meister Eckhart war ganz und gar beseelt von diesem vertrauenden Herzen, als er einmal sagte: „Könntet ihr mit meinem Herzen erkennen, so wüsstet ihr, dass ich die Wahrheit sage, so, wie sie aus dem Einen entspringt.“ Aus diesem Herzensgeist lehrte Eckhart, dass der Mensch, was immer geschieht, selbst äußerste Pein, „von Gott als Allerbestes nehmen sollte, weil es notwendig dein Allerbestes sein muss. Denn Gottes Sein hängt daran, dass er das Beste wolle. Darum muss auch *ich* es wollen, und nichts soll mir besser behagen“.

Die gegenwärtige Zeit, so wie sie in den täglichen Nachrichten erscheint, ist eine harte Prüfung für ein solches Vertrauen. So viele Menschen in Iran, Libanon, Israel, Gaza und Ukraine und an zahllosen anderen Orten der Welt erleben Leiden, die wohl kaum geringer sind als die, die Jesus von Nazareth am Karfreitag angetan wurden, und so viele Menschen erleben ihr Leid ohne jede österliche Hoffnung.

Aber auch die meisten der bisher weitgehend Verschonten haben nicht das Vertrauen, dass das, was gegenwärtig in der Welt geschieht, zu einem guten Ausgang führen könnte. Wie könnten wir glauben, dass Gott, wie Meister Eckhart behauptet, für jeden Menschen, der sich darauf einlässt, nur das Allerbeste bereithält? Wer Augen und Ohren nicht verschließt, kann sich von einer Warnung angesprochen fühlen, die der große jüdische Denker Walter Benjamin 1929 aussprach, vier Jahre vor dem Beginn der nationalsozialistischen Herrschaft, der er 1940 auf der Flucht aus dem besetzten Frankreich zum Opfer fiel: „Und das bedeutet: Pessimismus auf der ganzen Linie. Jawohl und durchaus. Misstrauen in das Geschick der Literatur, Misstrauen in das Geschick der Freiheit, Misstrauen in das Geschick der europäischen Menschheit, vor allem aber Misstrauen, Misstrauen und Misstrauen in alle Verständigung: zwischen den Klassen, zwischen den Völkern, zwischen den Einzelnen. Und unbegrenztes Vertrauen allein in I.G. Farben und die friedliche Vervollkommnung der Luftwaffe.“

Benjamin schließt an diesen hellsichtigen Pessimismus die Frage an: „Aber was nun, was dann?“ An anderer Stelle aber gibt er die Antwort: „Dann sind wir auf der Erde erwartet worden. Dann ist uns wie jedem Geschlecht, das vor uns war, eine *schwache* messianische Kraft mitgegeben.“ Diese Kraft verstehe ich als die Energie des vertrauenden Herzens, als die Fähigkeit des Nicht-Entzweiens da, wo Menschen den Gewalten der Zweiheit, der Herzenshärte, Gier, Zerrissenheit, Aggression, Destruktivität und Unversöhnlichkeit scheinbar hilflos ausgeliefert sind. Damit uns das Nicht-Entzweien möglich wird, damit uns die Energie des vertrauenden Herzens belebt, bedarf es der Übung. Zen, Kontemplation und andere religiöse und spirituelle Praktiken dienen dazu, uns diese Energie bewusst zu machen und sie zu stärken.

Die erste Betätigung dieser Energie wäre es, nicht der Resignation, der Verzweiflung anheimzufallen angesichts des Bedrohlichen und Schrecklichen, das uns von allen Seiten anstarrt. Die zweite aber bestünde darin, mit den Augen des vertrauenden Herzens (von denen der Apostel Paulus im Brief an die Epheser schreibt) tapfer in die Welt zu schauen und mit ihnen dessen gewahr zu werden, was uns der Pessimismus verbirgt: des vielen Guten, das uns auf so vielen Ebenen täglich geschenkt wird: Sonne und Regen, Wasser und Wachstum, Grüße freundlicher Menschen und die vielen unscheinbaren Aktivitäten in der Gesellschaft, denen wir Nahrung, Kleidung, kostbare Anregungen und was wir sonst zum Leben brauchen, verdanken. Unsere tägliche Übung macht uns insbesondere das Geschenk das Atems bewusst: Wie schlimm auch die Verhältnisse erscheinen mögen, mit jedem Atemzug, den wir achtsam und gesammelt vollziehen, können wir uns lösen von allen Eindrücken, die uns besetzen. Wenn uns diese Lösung wenigstens für einen Augenblick gelingt, können wir der Zukunft, wie bedrohlich sie immer erscheinen mag, begegnen wie die Juden, von denen Walter Benjamin im folgenden Zitat spricht: „Den Juden wurde die Zukunft aber darum doch nicht zur homogenen und leeren Zeit. Denn in ihr war jede Sekunde die kleine Pforte, durch die der Messias treten konnte.“ Durch diese kleine Pforte zu gehen, oder vielleicht auch nur, in ihrer Nähe einen Augenblick zu verweilen, das ist die Auferstehung.“



Lieber Reiner, vielen, vielen DANK für Deine klugen Worte !!!!!

Dem ist nichts dazu zu fügen, alles ist gesagt! PD. Dr. Reiner Manstetten und Prof. Dr. em. Malte Faber halten in Kürze in Heidelberg einen Vortrag über Ihr Buch **Ist die Welt noch zu retten?** Auf diese Manuskripte können wir uns freuen. Wer das Buch noch nicht kennt, sollte es unbedingt lesen!!!!

In der Zeitschrift Crismon der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau war zu Ostern eine Doppelseite mit Beiträgen von unterschiedlichen Menschen zu lesen, die nach Ihren positiven Erfahrungen in der letzten Zeit befragt wurden als Gegengewicht zu allem Schweren und Dunklen in der Welt. Eine schöne Idee, neigen wir Menschen doch eher dazu, zunächst vieles negativ zu sehen. Und dazu gibt es derzeit genug Anlässe.

Im Fernsehgottesdienst an Ostersonntag in einer evangelischen Kirche lag der Schwerpunkt auf den persönlichen „Auferstehungserfahrungen“ der Menschen. Und siehe da, alle hatten eine.

Die österliche Botschaft auf das gegenwärtige persönliche Leben zu übertragen ist eine „neue“ und zugleich „alte“ Erfahrung, die Hoffnung gibt auch in schwierigen Zeiten.

Posthum drückte es Sr. Josefine Grob – 2025 verstorben – in Ihrem **Osterlied des Werdens: Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte und siehe da, es war sehr gut.** Gen1,31 aus:



„Von Anfang an, durch alle Zeiten, ruht geistgeführt und still in jedem Samenkorn ein Traum von Licht und Weite von edler Schönheit und von Würde und kündigt atemzart auch schon Verwandlung an. Geheimnisvolle Wirkkraft webt die Ostermelodie die neue Schöpfung aus dem Auferstehungslicht: im Samenkorn wie Du und ich.

Und in der tiefsten Tiefe jedes Samenkorns, im Mutterschoß der Erde wie im ganzen Universum, schwingt lebensselig immer schon der zeitenlose Ur-Hauch und erschafft in Einheit mit dem Ur-Ton einer großen Liebe den österlichen Klang: im Samenkorn wie Du und ich.

Und scheue nicht die Wandlung, wolle sie, denn was im Bleiben sich verschließt, schon ist es das Erstarre. Und es umarmt dich schon, oh spüre es bei jedem Atemzug das österliche Licht und singt – von Ahnungen erfüllt – in absichtsloser Reinheit und voll Schöpferlust das Auferstehungslied: im Samenkorn – wie du und ich.

Und dieser österlicher Klang! Er weitet dieses Samenkorn, geheimnistief: Sein Innerstes drängt kraftvoll hin zum Licht, gibt dieser Urgewalt der Sehnsucht Raum, durch Mühsal und in Einsamkeit durch Gluten, die den Atem-Hauch bedrohen, durch alle Finsternis hindurch.:

Was wäre denn das Leben ohne Dunkel, es gäbe keine Tiefe, keine Tränen, sie würde wüstenleer und gar vertrocknen. Das Samenkorn, es muss verwandelt werden! Oh fürcht dich nicht, du Samenkorn wie du und ich.

Und dann, im ATEM deines JA zu allem, was da ist, im JA zur innerwährenden Verwandlung entfaltet sich die Ostermelodie des Lebens für Friede, Freiheit und Gerechtigkeit – und im geschwisterlichen Dienst für alles, was da ist – und wird ein Lobpreis auf das Licht und auf die Liebe und das Leben: das Samenkorn wie du und ich Du Schwester und Du Bruder!

Das ist der österliche Mensch! Und Amen! Halleluja! Du Christus-Licht des Geistes sprengt die starren Hüllen. Und plötzlich findest Du „den Stein vom Grabe weggewälzt“ und staunend

jubelt fassungslos das Leben: OH du Rabbuni, ja, du bist ES! Schon immer warst Du ES und wirst ES immer sein: Das österliche LEBEN!“



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

Schließen will ich mit einem Text, den Sr. Ludwigs immer mal wieder am Ende eines Kurses oder Sesshin gemeinsam lesen ließ.

Das Erstrebenswerte

Geh freundlich und gelassen inmitten von Lärm und Hast und denke daran, welcher Friede in der Stille zu finden ist. So weit wie nur immer möglich und ohne Dich selbst aufzugeben, versuche mit allen Menschen auszukommen. Rede von deiner Wahrheit ruhig und deutlich und höre anderen zu, selbst wenn sie dir langweilig und unwissend erscheinen; auch sie haben ihre Geschichte.

Geh lauten und angriffslustigen Menschen aus dem Weg, denn sie sind eine Plage für den Geist. Wenn du dich mit anderen vergleichst, werde nie eitel oder verbittert, denn es wird immer Menschen geben, die mehr oder weniger können als du. Freue dich über das, was du erreicht hast wie auch über deine Pläne. Behalte das Interesse an deiner Arbeit, doch ohne Überheblichkeit, denn dein Tun und Handeln ist ein wahrer Besitz unter all den Dingen, deren Wert von mal zu mal abnimmt.

Sei vorsichtig bei deinen Geschäften, denn die Welt ist voller List. Werde dadurch aber nicht blind gegenüber der Tatsache, dass es viele Menschen gibt, die noch Ideale haben und sie zu verwirklichen suchen.

Sieh auch, dass es überall im Leben noch Tapferkeit gibt. Sei du selbst tapfer! Vor allem täusche nie Zuneigung vor, noch werde zynisch, was die Liebe angeht; denn trotz aller Erstarrung und Entzauberung, die du um dich siehst, lebt sie ewig fort wie das Gras. Beuge dich freundlich dem Rat der Jahre und gib mit Anmut jene Dinge aus der Hand, die der Jugend vorbehalten sind.

Erhalte dir die Schärfe des Verstandes, denn sie vermag dich vor plötzlichem Unglück zu bewahren. Aber lass dich nicht fallen in ständiges Grübeln. Viele Ängste sind nur eine Ausgeburt von Müdigkeit und Einsamkeit.

Nichts gegen eine gewisse Disziplin; im Übrigen aber sei freundlich mit Dir! -du bist ein Kind des Universums, nicht anders als der Baum vor der Tür oder die Sterne am Himmel. Du hast das Recht darauf, hier zu sein. Und ob es dir nun klar ist oder nicht: Das Universum entfaltet sich seiner Bestimmung gemäß. Deshalb lebe in Frieden mit Gott, was immer du für ihn halten magst und was immer dein Beruf und dein Streben sein mag in der lärmgefüllten Verwirrung des Lebens. Halte Frieden mit deiner Seele. Trotz Enttäuschungen, Plackereien und aller zerbrochenen Träume ist es immer noch eine wunderbare Welt. Sei bedacht!

Strebe danach, glücklich zu sein.

Aus der alten „St. Paul’s Church“, Baltimore, 1692



Wir wünschen Ihnen/Euch Zeit für das Wesentliche, ein vertrauendes Herz und schöne Frühlingstage.

Mit herzlichen Grüßen!

Renate Lackner und PD. Dr. Reiner Manstetten