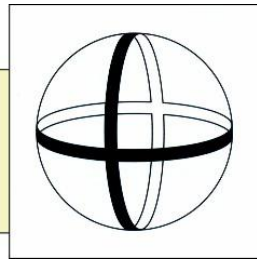


Wege der Stille

Zen und Kontemplation
in Geschwisterlichkeit und Frieden



Newsletter Nr. 22



Liebe Weggefährtinnenn und Weggefährten,

Ostern steht wieder vor der Tür - in einer Zeit die geprägt ist von Krieg, Flucht und Vertreibung, fürchterlichen Erdbeben in einem bisher nie dagewesenen Ausmass, Naturkatastrophen und Hungersnöten infolge des unaufhaltsamen Klimawandels. Eine krisenhafte Zeit, in der viele Menschen ihre Angehörigen und alles was sie sich und ihren Familien aufgebaut hatten, verloren haben. Wir in Europa spüren die Auswirkungen in einer hohen Inflation und reagieren mit Unsicherheit und Zukunftsängsten. Am schlimmsten trifft es Menschen, die bisher ohnehin schon kaum ihren Lebensunterhalt finanzieren konnten. Die Welt scheint irgendwie aus den Fugen zu geraten, Staaten drohen zu zerfallen

In diese Dunkelheit hinein bricht das Osterlicht mit seiner tröstlichen Botschaft der Auferstehung, des Heilwerdens und der Hoffnung. Diesem österlichen Geschehen haben sich Reiner Manstetten, Peter Terness und Sr. Josefina Grob angenähert.

Zur Karwoche und zum Osterfest 2023

Leben ist Leiden, so lautet die erste der vier edlen Wahrheiten des Buddha. Die Aktualität dieses Satzes erfahren Menschen, die Krieg und Vertreibung, Hunger und Elend erleiden, aber auch Menschen, die sich verlassen fühlen und vergeblich nach Liebe und Gerechtigkeit verlangen. Die Älteren unter uns bekommen es mehr und mehr mit körperlicher und geistiger Hinfälligkeit zu tun – bei sich und bei ihren Altersgenossen. Und die Nachrichten von Krieg in der Ukraine und anderswo, von Erdbeben in der Türkei und Syrien, vom jetzt schon sichtbaren und in Zukunft noch wesentlich stärker hervortretenden Klimawandel werfen tiefe Schatten auf das Leben auch all derer, die gegenwärtig von auffälligen Leiden frei sind.

In der Karwoche erinnert uns das Kreuz an das größte Leid, das Leid nämlich, das Menschen einander zufügen. Im Kreuz erkennen wir den Schmerz und die Qual all derer, die bis auf den heutigen Tag misshandelt, gefoltert und getötet werden – so wie es dem Rabbi Jesus aus Nazareth vor nahezu 2000 Jahren geschah. Leiden überwinden kann man nicht, indem man es beseitigt. Gewiss, wir sind aufgerufen, Leiden zu lindern, wo es nur möglich ist, aber Leiden aus der Welt zu schaffen, ohne neues Leid zu stiften, ist unmöglich. Auch die Ungerechtigkeit und die Herzenshärte der Menschen lässt sich nicht abschaffen.

Wenn es darum geht, Leiden zu überwinden, wie der Buddha lehrt, so führt Überwindung mitten durch das Leiden, nicht an ihm vorbei. Wer mir folgen will, sagt Jesus, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich täglich und folge mir nach (Lukas 9). Jeder nehme sein Kreuz, sagt Jesus, nicht mein Kreuz. Im Bild des je eigenen Kreuzes verdichtet sich alles Leid, das einem Menschen auf seinem Lebensweg unerträglich erscheint. Die Frohe Botschaft, die uns Jesus angesichts dieses Kreuzes bietet, ist realistisch. Das Evangelium bietet uns nicht den Trost, dass es unser Kreuz und das Kreuz der anderen nicht mehr geben wird – auch wenn wir das alle von Herzen wünschen würden. Sein Trost ist, dass wir unser Kreuz, d.h. das Leiden, das uns in diesem Leben beschieden ist, tragen können, dass wir damit alles, was uns unerträglich scheint, auf uns nehmen können, ohne in unserem Gehen behindert zu sein. Jesus zu folgen heißt, dass wir mit Jesus den Weg der Töchter und Söhne Gottes gehen können, den Weg, der zum Vater führt, zum Quell der Gerechtigkeit, Barmherzigkeit, Wahrheit und Liebe.

Das Kreuz ist Durchgang, nicht Ziel, pflegte Schwester Ludwigs zu sagen. Sie erkannte in ihm das Tor zur Auferstehung. Am Kreuz stirbt unser Ichbewusstsein, das sich dem Leben entgegenstellt und nicht bereit ist, die Wege zu gehen, die uns zugewiesen sind. In der Annahme des Kreuzes, im Vertrauen, dass Gott im Leiden mit uns und in uns ist, beginnt, so lehrte Ludwigs, bereits das neue Leben, ein Leben, in dem wir uns nicht mehr fürchten müssen vor denen, die den Leib töten, aber die Seele nicht töten können (Matthäus 10). Und so gibt es weder Alter noch Tod, noch ein Ende von Alter und Tod, erfuhr der Bodhisattva Avalokitesvara in der Übung der transzendenten Weisheit (Prajnaparamita-Sutra). Das Kreuz ist Durchgang zur Auferstehung, und Auferstehung heißt: Das Böse hat seine Macht, der Tod hat seinen Stachel verloren (1 Korinther 15). Darin besteht der Kern der Osterbotschaft: dass wir von allem, was dem Leben und der Liebe feindlich ist, sei es außer uns oder in uns, ganz und gar frei werden. Das ist die herrliche Freiheit der Kinder Gottes, von der Paulus im 8. Kapitel seines Briefes an die Römer spricht. Es ist die Freiheit der Auferstandenen.

Reiner Manstetten, 30.03.2023

*Stirb, wenn du am Leben bist, und sei vollkommen tot.
Dann tu, was du willst, und alles ist gut.
(Meister Shido Bunan, 1603-1676)*

Liebe Zen-Freundinnen, liebe Zen-Freunde!

Ostern, das Fest des Todes und der Auferstehung steht vor der Tür.

So ist es mehr denn je gelegen, sich die Frage zu stellen, wie Zen zum Thema Geborenwerden und Sterben steht. Was versteht man im Zen unter Tod und Auferstehung? Jemand fragte mich mal, ob mein Lehrer Willigis Jäger, der Zen-Meister und Christ ist, an die Auferstehung Jesu glaubte. Ob Jesus leiblich auferstanden ist oder nicht, ist eine Frage die sich aus der Dualität, aus dem Alltagsbewusstsein ergibt. Man kann daran glauben oder nicht. Glaubt ihr, dass das Universum ewig expandieren oder irgendwann wieder kollabieren wird? Glaubt ihr daran, dass es einen Anfang, einen Urknall gab und ein Ende geben wird? Das ist die gleiche Art von Fragen. Im Zen geht es um eine tiefere Ebene, in der es diese Fragen gar nicht gibt. Im Geiste des Einsseins gibt es eben nur das Eine. Hier gibt es kein Geborenwerden und Sterben.

Der Frühling kommt. Auf den Straßen und in den Gärten blühen die Magnolien. Ihre Blüten währen nicht lange, sie leben nur wenige Tage und sind dann dem Tode geweiht. Wenn sich die Blüte als Baum erfährt, braucht sie nicht um ihr Leben zu bangen. Sie mag zwar sterben, der Baum aber lebt. Anders ausgedrückt, von außen gesehen gibt es Blüten und Baum, Leben und Tod. Von innen gibt es nur Baum. Es ist alles eine Manifestation des Einen.

Wenn wir unsere Buddha-Natur erkennen, uns sozusagen von innen her erfahren, gibt es kein Geborenwerden und Sterben. Ziel des Zen-Weges ist es, im Geiste Buddhas wiedergeboren zu werden, christlich gesprochen im Reich Gottes zu auferstehen. Shibayama Roshi, ein moderner japanischer Zen-Meister meinte: *„Man sagt, dass Christus nach seiner Kreuzigung vom Tode auferstanden sei. Da ich kein Christ bin, kenne ich die orthodoxe Deutung der Auferstehung im Christentum nicht. Ich selbst glaube jedoch, dass die Auferstehung Jesu bedeutet, im menschlichen Fleisch zu sterben, Leben und Tod zu überschreiten, und als Sohn Gottes wieder lebendig zu werden. Seine Auferstehung bedeutet die Ankunft des Reiches Gottes. Es ist das geheimnisvolle Wirken Gottes, die neue und wahre Welt zu schaffen. Dort lebt jeder, alles, in Gott, und alle provisorischen Namen und alles Verderben dieser Erde sind nicht mehr.“*

Ja, das ist wirkliche Auferstehung. Es ist das Geborenwerden in einem neuen Geist, in dem alte Namen und Formen überschritten werden, in dem Begriffe wie Leben und Tod verschwinden. Für diese Auferstehung im Geiste lohnt sich jede Mühe. Gebt nicht auf, bleibt auf dem Weg, auch dann, wenn ihr gerade eine Durststrecke durchlauft.

Ich wünsche euch von Herzen ein schönes Osterfest!

Peter Terness

Frei ist der Mensch

Frei ist der Mensch, der den Tod hinter sich und das Leben vor sich hat, der nicht zu vergessen braucht, weil ihm vergeben ist und er vergeben hat, der vor nichts zu fliehen braucht, weil er durch verschlossene Türen kommen und über Abgründe gehen kann, der sich nicht zu ängstigen braucht, weil er immer unterwegs ist zu Einem und mit Einem, der ihn grenzenlos liebt.

Frei ist der Mensch, der zu allem offen ist, weil er alle in sein Herz geschlossen hat.

Frei ist der Mensch, der jenseits der Wunde lebt: der österliche Mensch.

Bischof Klaus Hemmerle

Geh in der Verwandlung

„Geh in der Verwandlung aus und ein“ - Rainer Maria Rilke - dort wo ein Mensch inmitten seiner Lebensumstände die Offenheit für die Gegenwart Gottes in seinem Leben einübt, ereignet sich Wandlung. Verwandlung aber geschieht nie aus eigener Kraft. Verwandlung ist niemals machbar. Verwandlung ist nicht kalkulierbar, sie ereignet sich jenseits menschlicher Logik und meist ganz anders, als wir es erwarten.

Meine Aufgabe besteht darin, mein Herz mit allem, was in mir ist, mit allem, was sich in mir nach Erlösung sehnt, in die Gegenwart Gottes hineinzuhalten.

Rudolf Bischof Klaus Gasperi

Geh in der Verwandlung aus und ein wolle die Wandlung.... was sich ins Bleiben verschließt, schon ist`s das Erstarre.

Rainer Maria Rilke

Weite Wege

Man muss weite Wege in seinem Inneren gegangen sein, um so leer zu werden, dass man sagen kann, es geht mir nicht mehr um meinen Willen, sondern nur um den Willen dessen, der mich gesandt hat. Wenn ich das sagen kann, bin ich frei. Frei auch von mir selbst. Gott und Gottes Wille können mich ganz und gar ausfüllen. Ich werde zum Heil meiner Mitmenschen.

Rainer Bareis

„Dann bin ich auferstanden – immer wieder neu“

Sr. Josefine Grob

Alle Texte wurden Osterkarten von **Sr. Josefine Grob** entnommen.

Erich Spranger lässt sich in der Natur inspirieren, eingefangen im Vers zum Koan 19 im Mumonkan:

Frühling

Immer wieder im Frühling bricht die Natur in all ihrer Schönheit hervor. So wie wir es diese Tage erleben können. Leberblümchen, Magnolien, Seidelbast, Schlehen. Die Vögel fangen wieder an lautstark zu singen. Das Leben quillt

über. Je mehr wir uns zurücknehmen, je mehr wir uns einlassen können, je mehr wir uns ganz direkt öffnen ohne schon vorher zu wissen und das Gewohnte erwarten, desto mehr können wir dieses Wunder erfahren und staunen.

Und gleichzeitig wird im Aufblühen auch die Vergänglichkeit deutlich. Wie weißer Blütenschnee liegen die Blütenblätter der Schlehen schon nach kurzer Zeit auf dem Boden. Alles gehört dazu. Gedeihen und wachsen, weniger werden und sterben. Nichts ist ausgeschlossen. Die schönen Momente, die traurigen Momente, Freude und Wut, Gesundheit und Krankheit, Frieden und Krieg. Das Leben zeigt sich in jedem Augenblick neu. Gleich auf welche Weise: es ist



immer einzigartig. Im Augenblick vollzieht sich das Leben. Sind wir offen dafür? Gelingt es uns präsent zu sein? Nutzen wir unsere Zeit?

*Die Blumen im Frühling - der Mond im Herbst,
im Sommer die kühle Brise - im Winter der Schnee!
Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,
Ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit.*

Meister Mumon (Vers zum Koan 19 im Mumonkan)

Lass dich nicht müde machen,

so beginnt Jörg Zink einen Textabschnitt im Buch „Die Wege werden kürzer – fürchte dich nicht“, und fährt dann fort:

von denen, die nichts wagen, von denen, die mutlos sind.

Das ist für manche heutzutage wirklich eine Herausforderung, angesichts aller Unsicherheiten den Mut nicht zu verlieren. Allen negativen Stimmen vielleicht nur ein Ohr zu leihen, aber nicht alle beide! Dazu ein Spruch aus China: „Jedes Ding hat drei Seiten. Eine, die du siehst, eine, die ich sehe, und eine, die wir beide nicht sehen.“ Meist beschränken wir unsere Sicht auf jene Seite, die wir selbst momentan sehen. Aber es gibt noch zwei andere, wie der chinesische Spruch besagt. Wissen wir, welche die zwei anderen sind?

Ein paar Sätze weiter ist zu lesen:

**Immer weniger hassen und ablehnen.
Sich an immer mehr mitfreuen.
Immer weniger fordern
und immer weniger verweigern.
Niemanden anklagen wegen vergangener Dinge.
Von niemandem Dankbarkeit fordern.**

Hassen und ablehnen sind nicht der Weg zu einem erfüllten Leben. Auch alles Fordern führt uns nicht dorthin, und das Verweigern unseres eigenen möglichen Beitrags auch nicht. Dass das gegenseitige Aufrechnen all dessen, was jemand einmal falsch gemacht hat, wieder nur zu Konflikten führt, das kennen wir sicher alle. Aber im wirklichen, von Herzen kommenden Miteinander, das auch Verzeihen beinhaltet, kommen wir dem näher, was ein erfülltes Leben ausmacht.

Jörg Zink schließt mit den Worten:

**Das Leben kommt nicht später. Es ist jetzt.
Von nichts wünschen, dass es zurückkommt.
Es ist gewesen, und nur seine Spuren sind wichtig.**

Wir sollten uns keinen Träumereien hingeben. Wir leben *jetzt*, nicht gestern und auch nicht morgen! Selbst unsere Fantasien entstehen im Jetzt, auch wenn wir dabei ein vermeintlich besseres Gestern oder schöneres Morgen im Blick haben. Die einzige Zeit, die wir gestalten können, ist das Hier und Jetzt! Warum vergessen wir eigentlich so oft darauf?

„Das Leben kommt nicht später. Es ist jetzt.“ - Es gibt keine andere Zeit für uns als das Jetzt, das Hier und Heute! Kein Atemzug, kein Schritt, nichts lässt sich wiederholen! Selbst wenn es uns einmal nicht gut geht, ist das unser ‚Jetzt‘. Nicht umsonst heißt es im „Nachruf des Zen“: *„Keiner vergeude die Zeit seines Lebens!“* – Warum bloß glauben wir, alle Zeit der Welt zu haben? Wieso gehen wir oft so unbewusst und wie beiläufig mit unserer Lebenszeit um?

In einem Rezitationstext heißt es: „Kann ich das Heute nicht ertragen, wann und wo sollt ich’s können?“ Das ist die große Frage: Gibt es eine Zeit für uns, die nicht ‚jetzt‘ ist?

Heinrich Allerstorfer

Das letzte Buch von **Heinrich Allerstorfer** – „**Der Weg ist ohne Ende**“ (als Privatdruck) ist nun in überarbeiteter, sowohl gekürzter als auch erweiterter Fassung im Buchhandel erhältlich. Wir gratulieren herzlich und freuen uns mit ihm!!!



Heinrich Allerstorfer

Hörst du den Gebirgsbach?

Leben aus Zen – hier und jetzt

In meiner Beschäftigung mit Zen-Texten wie z.B. den Gelöbnissen, den üblichen Rezitationstexten sowie den Ochsenbildern, war da immer auch die Frage, was sie uns heute - jenseits der oft schwer nachvollziehbaren Zen-typischen Deutungen - Wichtiges zu sagen haben. Meine Erfahrung ist, dass sie - in nicht immer ganz zeitgemäßer Sprache – sehr wohl Lebensperspektiven enthalten, die gerade heute wieder wichtiger werden. Das deutlich zu

machen, ist ein Anliegen dieses Buches.

Die Kapitel sind: Der Zen-Weg / Warum meditieren – und wie? / Was bewirkt Meditation in Körper und Geist? / Achtsamkeit / Achte auf Dein Leben! / Das Ego hinter sich lassen / Jeder Tag des Lebens ist Übung / Die vier großen Gelöbnisse / Die Zen-Geschichte „Der Ochs und sein Hirte“.

166 Seiten, Hardcover, Herramhof-Verlag. ISBN 978-3-903147-38-6.

Die Verantwortlichen von **Maalula e.V.** bedanken sich herzlich im Namen der Erdbeben Opfer in Syrien und der Türkei für die großartige Spendenbereitschaft. Es ist gewährleistet, dass das Geld direkt bei den Menschen vor Ort ankommt. Lesen Sie mehr im Brief im Anhang.

Auch wir sagen vielmals Dankeschön für die tolle Unterstützung!!!!

Wie steht es um ein **Sanghatreffen**? Wir haben 2020 entschieden, erst wieder ein Treffen im bewährten Stil zu organisieren, wenn es angesichts der Pandemie absehbar ist, dass wir dieses auch durchführen können. Jetzt ist einige Zeit ins Land gegangen bis wir uns diesbezüglich wieder Gedanken machen. Da wir

das Interesse daran nicht einschätzen können, bitten wir Sie uns kurz wissen zu lassen, wie Sie das sehen. Es ist eine unverbindliche Anfrage, nicht mehr und nicht weniger. Bitte antworten Sie an info@wege-der-stille.net. Vielen Dank.

Es ist wieder ein umfangreicher Newsletter geworden mit zahlreichen spirituellen Perlen. Da Ostereier suchen zum Osterfest gehört, könnten Sie ja dieser schönen Tradition folgend im Newsletter nach Ihren spirituellen Impulsen suchen. Viel Freude damit.

Mit einem Osterwunsch von **Sr. Josefine Grob** wollen wir enden:

Möge die Ostergnade des Auferstandenen bewirken, dass wir zum Instrument des Friedens, der Versöhnung und der Liebe werden für die heimgesuchte Menschheit und für die Schöpfung mitten in unserem Alltag im Mit- und Füreinander in Gerechtigkeit und Geschwisterlichkeit und im ehrfürchtigen Dienst an der Schöpfung.

Wir wünschen Ihnen ein erholsames Osterfest, schöne Feiertage und Zeit füreinander und miteinander.

Renate Lackner, Heinrich Allerstorfer und Erich Spranger