



Zen & via integralis

Newsletter der Glassman-Lassalle-Gruppe



Nummer 6 / Dezember 2009

Gedanken zum Neuen Jahr



Lebens. Da kann ein wohlwollendes Wort gut tun und Sinn stiften.» – Diese erfreuliche Begegnung hat mich in meiner Ansicht bestärkt, dass gute Gedanken zum Neuen Jahr auch ein Teil der «besten Jahreszeit» sind. Wünsche wie: «Möge es dir und deinen Lieben wohl ergehen», oder: «Möge unsere Welt eine friedlichere werden», bleiben nicht ohne Wirkung. Und weil die Wahrnehmung positiver Dinge Balsam ist für unsern Geist, wünsche ich den Leserinnen und Lesern mit diesem Tanka:

*Vor allem Zeit,
achtsam die Liebesbriefe
zu lesen – von Wald
und Wind, Sonne und Regen –
die im Alltag verborgnen.*

Erwin Egloff

An einem regnerischen Dezembertag kam mir beim Morgenspaziergang ein Unbekannter entgegen. Als wir uns kreuzten, blieb er stehen und sagte freundlich: «Das ist eine gute Jahreszeit!» Interessiert schaute ich ihn an und antwortete: «Es könnte sogar die beste sein, vorausgesetzt, dass wir es auch bei Regen so sehen.» «Genau das meine ich», sagte er. «Täglich lese ich einen Abschnitt in ihrem Buch* – und bin ganz einverstanden damit.» Doch der Mann hatte eine Frage: «Braucht es da noch gute Wünsche zum Neuen Jahr?» «Ja, sicher», antwortete ich. «Manchmal verschleiern Sorgen und Leiden die glücklichen Seiten des

* Erwin Egloff

Die beste Jahreszeit Zen und die Liebe zum Leben.

Mit einem Vorwort von Niklaus Brantschen, Bern 2005.

Erhältlich im Lassalle-Haus, in Buchhandlungen und signiert beim Autor.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Selbst die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Dies gilt auch für die Reise nach innen. «Fang einfach an. Um gehen zu lernen, muss man den ersten Schritt wagen; um schwimmen zu lernen, muss man sich ins Wasser wagen. Genauso ist es bei der Anrufung des Namens. Beginne ihn ehrfürchtig und liebevoll auszusprechen. Bleibe fest dabei. Wiederhole ihn.»

Was hier ein unbekannter Mönch der Ostkirche für die Übung des Jesusgebets empfiehlt, das gilt auch für andere spirituelle Wege: anfangen, dabei bleiben, wiederholen. Ja, es gilt für jede Übung, die uns hilft, unser Leben vor allzu vielen Zufälligkeiten zu schützen, ihm einen Tiefgang und eine bestimmte Richtung zu geben. Es gilt etwa auch für das tägliche

sorgfältige Schreiben eines Tagebuches. Nulla dies sine linea, nannten das die alten Römer: Kein Tag ohne eine Zeile!

Übung ist ein Akt der Hoffnung. Bei Menschen, die bereit sind, geistlich oder auf andere Weise zu üben, ist die Hoffnung nicht gestorben. Sie sind überzeugt, dass noch Möglichkeiten in ihnen stecken, dass sich noch etwas ändern kann, dass nicht alles beim alten bleiben muss.

In diesem Sinne wünschen wir Euch einen gesegneten Übergang ins Neue Jahr und, wenn nötig, einen mutigen Neubeginn.

In herzlicher Verbundenheit

Gyger *N. Brantschen*

Pia Gyger

Niklaus Brantschen

Ruhe heilt



Vor dem letzten Sesshin hat Niklaus Brantschen von seiner Begegnung mit P. Hugo Enomiya Lassalle und auch einiges über das Leben dieses besonderen Menschen erzählt, der 1929, gerade 31 Jahre jung, im Auftrag des Jesuitenordens nach Japan ging, dort als Priester lebte und wirkte und mit seinem weiten und offenen Geist die Mystik des Zen in sein Leben integrierte. In Hiroshima, wo Lassalle ab 1939 lebte, hat er am 6. August 1945 den Abwurf der ersten Atombombe durch die USA miterlebt, die nur 1200 Meter von seinem Haus entfernt explodierte. Wie durch ein Wunder hat er überlebt, zwar verletzt, aber ohne bleibenden Schaden zu nehmen. Jedenfalls waren ihm noch weitere 45 Lebensjahre vergönnt. Er hat also ein ebenso hohes Alter erreicht, wie manch anderer Meditationsmeister auch.

Offenbar kann ein Mensch, der in seiner Einheit von Körper, Seele und Geist regelmässig Ruhe praktiziert, ein gesundes und langes Leben fördern. Denn in der Ruhe können die Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte ihre lebenserhaltende Wirkung entfalten.

Die Natur macht es möglich

Wenn bei Mensch oder Tier ein Knochen gebrochen oder ein Gelenk entzündet ist, wird es therapeutisch einfach ruhig gestellt und kann so von selbst heilen. Wenn der Mensch in seiner Gier Flora und Fauna grossen Schaden zugefügt hat, erklärt man eine Region zum Naturschutzgebiet, und die Natur kann sich in der Ruhe nicht nur regenerieren, sondern üppiger und vielfältiger gedeihen als zuvor, ehe der Mensch sie störte.

Wenn wir erkrankt sind, haben wir ein erhöhtes Schlaf- und Ruhebedürfnis, aber keinen Appetit; wir legen uns hin, hören auf zu essen und ersparen dem Körper die anstrengende Arbeit der Verdauung. Kurz: Wir halten Ruhe und werden gesund.

Bekannt ist auch die heilsame Wirkung des nächtlichen «Fastens», welches von 19.00 Uhr abends bis 7.00 Uhr morgens dauern sollte. In dieser Ruhezeit können unsere Selbstheilungskräfte die Belastungen des Tages wieder ausgleichen. Ruhe und Passivität heilen, was in der Aktivität des Gestern eventuell als Keim von Krankheit entstand, und sie regenerieren die Kraft für das Tätigwerden des nächsten Morgens. Nicht umsonst heisst in vielen Sprachen die erste Mahlzeit des Tages «Fastenbrechen» – breakfast, déjeuner, desayuno – und nicht simpel «Frühstück» wie im Deutschen.

Fasten, «eine Ewigkeitsminute der Stille»

Das therapeutische Fasten hat die Natur «erfunden». Otto Buchinger (1878-1966) durfte das medizinische Fasten neu begründen. Seine Arbeit war eine Rückbesinnung auf das wichtigste Prinzip der Natur: Ruhe heilt. Die «vis medicatrix naturae», die Heilkraft der Natur, wirkt

einfach in der Ruhe. Die Natur heilt sich selbst, und Arzt, Pharmaindustrie und Patient tun gut daran, sie dabei nicht zu arg zu stören. Das wichtigste Prinzip beim Heilfasten ist also die Ruhe. Sie wird intensiviert durch das Schweigen, die Stille, aussen und innen.

Otto Buchinger schreibt: «Die heilende, heilige Zeit des Fastens sei eine Ewigkeitsminute der Stille in unserem gehetzten Leben.» Wir sollen wie «in die Wüste gehen», raus aus dem Alltag und in die Stille, in die Begegnung mit uns selbst.

Buchinger zitiert in seinem 1935 publizierten Buch «Das Heilfasten» den Wüsten- und Kirchenvater Athanasius (295-373 n.Chr.): «Siehe da, was das Fasten bewirkt! Es heilt die Krankheiten, verscheucht verkehrte Gedanken, gibt dem Geist grössere Klarheit und führt die Menschen vor den Thron Gottes.»

Das bewirkt Fasten, verbunden mit Stille und Meditation, die Seele und Geist betreffen, unser feinstoffliches energetisches Sein, das in lebendiger

Wechselwirkung mit dem Körper steht. Unsere Emotionen und Gefühle haben körperliche Auswirkungen. So führt seelische Trauer zu Tränen, und wo negative Gefühle wie Aggression und Hass auch den Körper krank machen, können Verzeihen und liebevolles Mitgefühl den Körper genesen lassen.

Ruhe heisst, zur eigenen Wurzel zurückkehren

Die Wechselwirkung von Aktivität und Ruhe ist auch die Grundlage der chinesischen Philosophie von Yin und Yang, die Laotse im 6. Jh. v. Chr. in seinem Buch «Tao-Te-Ching», (Ching=Buch, Tao=Weg, Te=Energie) beschrieben hat. Auch er appelliert an den Menschen, das Gleichgewicht von Yang und Yin – von Tun und Sein, wie Ken Wilber es nennt – nicht durch zu viel Aktivismus zu stören. Der 16. der 78 Verse des Tao-Te-Ching lautet:

«Erreiche die äusserste Passivität, halte fest an der Grundlage der Ruhe. Die zehntausend Dinge nehmen Gestalt an und steigen zur Tätigkeit auf, ich aber sehe zu, wie sie zur Ruhe zurückkehren.

Wie Pflanzen, die üppig spriessen, aber zur Wurzel, zur Erde zurückkehren, der sie entsprossen sind.

Zur Wurzel zurückkehren ist Stille.

Es heisst zum eigenen Schicksal zurückkehren.

Zum eigenen Schicksal zurückkehren heisst, das ewige Gesetz finden.

Das ewige Gesetz erkennen ist Erleuchtung.»

In diesem Text wird deutlich, dass die Stille mehr ist als Regeneration und Selbstheilung des Körpers, sie ist auch Voraussetzung für den Weg zur Erleuchtung.

In der Ruhe liegt die Kraft

In der Meditation wird der Geist aus dem dualen Denken von Zweiheit und Getrenntsein zur Erfahrung der Einheit mit Gott und mit der Welt geführt. In einer «Unio mystica», einer mystischen Vereinigung, werden wir inne, dass wir nicht getrennt sind von unserem wahren Wesen. Wir sind auch nicht getrennt von unseren Mit-Menschen, die ebenso wie wir Ebenbilder und Manifestationen dieses einen wirklichen Wesens sind.

Meditative Ruhe heilt Körper und Seele und führt zum Erwachen des Geistes. Wachen Geistes gilt es, sich den täglichen Aufgaben zu stellen und Ruhe zu bewahren, oder besser: in unserem Wirken auszustrahlen.

Christian H. Kuhn

Zen-Linienbildung konkret

Treffen der Lehrerinnen & Lehrer der Glassman-Lassalle-Zen-Linie

Am 17. November 2009 trafen wir uns zu einem intensiven Austausch über unsere Arbeit. Erstmals war P. Stefan Bauberger SJ als Gast dabei. Er liess es sich nicht nehmen, von München mit dem Nachtzug via Salzburg extra zu dieser Begegnung anzureisen. Pater Bauberger hat schon in jungen Jahren bei Lassalle meditiert. Seine eigentliche Ausbildung erhielt er bei Ama Samy in Indien. Als Zenmeister leitet er Kurse in Dietfurt, München und Bad Schönbrunn

Hauptanliegen des Treffens war die Konsolidierung unserer Linie. Wir sind uns einig, dass die einzelnen Rituale eines Sesshin oder eines anderen Zen-Kurses eine sorgfältige Vereinheitlichung erfahren sollen. So wurde z.B. das Aufnahme-ritual neuer Schüler und Schülerinnen abgesprochen und sogar an Details, wie dem Anschlagen des Gongs,

gefeilt: Der Gong wird grundsätzlich nicht von innen, sondern von aussen angeschlagen. Dabei kam von Erwin Egloff die schöne Formulierung: «Den Gong anschlagen bedeutet, ihn ersuchen, uns einen Klang zu schenken.» Die Gruppe wird sich mindestens zweimal jährlich treffen, um den Kontakt zwischen den Lehrenden zu vertiefen und über die Arbeit mit Kôans auszutauschen und anstehende Fragen zu klären.

Mit Freude durften wir von einem Geschenk erfahren, das über P. Niklaus Brantschen dem Lassalle-Haus zugekommen ist: ein Duplikat des bekannten «Steinbuddhas» aus einem Museum in Berlin. Dieses ausdrucksstarke Abbild soll im Dokusan-Raum an der linken Wand seinen festen Platz bekommen und fortan die Begegnungen, die dort stattfinden, wohlwollend kritisch begleiten.

Marcel Steiner

Sangha-Treffen 2010 der Glassman-Lassalle-Gruppe

Wer nur einmal Zazen versucht, löscht zahllose vergangene Sünden

Keine Sorge! Wir werden am kommenden Sangha-Treffen nicht zu Sündenbekenntnissen einladen. Im Mittelpunkt steht vielmehr die Umsetzung der Erfahrungen des Zen-Weges in den Alltag. Meister Hakuin selbst weist in seinem Vers darauf hin, dass dieser Prozess nicht erst nach vielen Jahren der Übung, sondern mit dem ersten Sitzen beginnt. Im Rahmen des Sangha-Treffens werden wir bei einem «Worldcafé» uns gegenseitig von unseren Erfahrungen erzählen und so von- und miteinander lernen. Einige Mitglieder der Sangha werden von Projekten berichten, die sie, inspiriert durch die Meditationspraxis, planen oder bereits realisiert haben. Interessierte melden sich bitte bei Anna Gamma: ag@lassalle-institut.org

Den Höhepunkt unseres Treffens 2010 bildet eine Transmissionsfeier. Hildegard Schmittfull und Dieter Wartenweiler werden an diesem Wochenende offiziell von Pia Gyger und Niklaus Brantschen zu Zen-Lehrerin und -Lehrer ernannt. Wir freuen uns, wenn möglichst viele von der Glassman-Lassalle-Zen-Linie und der *via integralis* an diesem besonderen Wochenende teilnehmen.

Anna Gamma

Sangha-Treffen der Glassman-Lassalle-Gruppe

«Zen, weil wir Menschen sind»

Datum: 4. - 6. Juni 2010, Fr 18.30 bis So 13.00 Uhr

Leitung: Niklaus Brantschen, Pia Gyger, Anna Gamma



Anna Gamma

Ruhig im Sturm

Zen-Weisheiten für Menschen, die Verantwortung tragen.

Mit einem Vorwort von Pia Gyger

Kösel Verlag 2009

Die Zen-Weisheiten in diesem Buch, die Übungen und Kalligraphien der bekannten japanischen Künstlerin, Sanae Sakamoto, führen zu innerer Sammlung und Klarheit.

Das Geschenk des Atems

«Mit jedem Atemzug empfangen ich mich neu ...» Romano Guardini

Nach biblischem Verständnis beginnt das Leben des Menschen damit, dass Gott ihm seinen Lebensatem einhaucht.

Das aber bedeutet, dass das Einatmen, das wir so oft als ein Ringen, ein regelrechtes Schnappen nach Luft empfinden, eigentlich ein Geschenk an uns ist. «Mit jedem Atemzug empfangen ich mich neu», sagt Romano Guardini wunderschön. Mit jedem Atemzug wird mir Leben anvertraut. Was mache ich damit? Will ich es ängstlich behalten? Dann werde ich ersticken.

Im Ausatmen ist mir die Möglichkeit gegeben, auf dieses Geschenk zu antworten. Ausatmend sprechen und singen wir. Ausatmend verschenken wir uns zurück an die Welt. Würde ich nun aber nur noch ausatmen wollen, wäre ich bald erschöpft. Darum darf ich nach dem Ausatmen einen neuen Atemzug empfangen.

Erlaube dir jetzt, in diesem Bewusstsein zu atmen: Einatmend empfangen dich ganz neu ... ausatmend gib dich ganz hin und verschenke dich...

Aus dem Buch von Marcel Steiner



Marcel Steiner

TIEFE STILLE WEITER RAUM

Schweige-Impulse für jeden Tag

Mit einem Vorwort von P. Christian Rutishauser SJ

Kösel Verlag 2009 / Das Buch ist im Lassalle-Haus signiert erhältlich.

Sehen wir uns nicht alle nach Stille, nach Auszeiten mitten im Lärm des Alltags? Wie wir den Weg ins Schweigen gehen können, zeigt Marcel Steiner mit diesem Übungsbuch. Schritt für Schritt werden wir in einen Erfahrungsraum geführt, der uns Ruhe und Gelassenheit schenkt.

Kurshinweis: Zwischen den Jahren...

Zen-Sesshin im Lassalle-Haus

Datum: 27. Dez. bis 2. Januar 2010

Leitung: Peter Widmer

Impressum

Redaktion: Niklaus Brantschen, Christian Rutishauser, Pia Gyger, Hildegard Schmittfull
Erscheinungsdatum: Januar und Juni
Layout: Claudia Staub, Lassalle-Haus
Druck: Multicolorprint AG, Baar
Nachdruck mit Quellenangabe gestattet

Beten mit Bruder Klaus



In den Kontemplationskursen der *via integralis* bildet das Bruder-Klausen-Gebet jeweils den Auftakt des Tages. Wir haben das Gebet etwas modifiziert und das «Mein Herr und mein Gott» durch «Du, mein Gott» ersetzt. Ein neues Bewusstsein impliziert auch ein neues Reden über Gott und mit Gott. So beten wir zu Beginn des Tages vor der ersten Sitzeinheit:

Du, mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir

Du mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu dir

Du, mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir

Die älteste Fassung des Gebetes stammt aus der Zeit um 1500. Ursprünglich soll die Abfolge der Verse eine andere gewesen sein, doch die jetzige Reihenfolge ist theologisch sinnvoll: Zuerst kommt das Abwenden, dann das Zuwenden, schliesslich kommt alle Bewegung zur Ruhe. Es erinnert auch an den Dreischritt der christlichen Mystik: Reinigung (*via purgativa*), Erleuchtung (*via illuminativa*), Vereinigung (*unio mystica*).

Du, mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir

«Du» – da ist von Anfang an Beziehung zwischen dem Du und dem Ich. In dem Gebet drückt sich unsere tiefste Sehnsucht nach Einswerden aus. «Nimm alles von mir!» will sagen: Mach mich frei von meinen eiteln Gedanken, meinem Anhaften, dem Kreisen um mich selbst. Befreie mich von der Angst vor Selbstverlust, entleere mich von meinem Ego, von jenem Teil in mir, der meint, getrennt von Dir, Gott, existieren zu können. Mach mich leer von Täuschungen über mich, Dich Gott und über die Welt. Indem ich das sage, sage ich auch Ja zum Schmerzhaften dieses

Weges. Ich verzichte darauf, alles kontrollieren zu können und vertraue, dass es weitergeht und etwas geschehen kann, wenn ich loslasse. Ich weiss nicht, was kommt, aber es ist mehr, als ich mir vorstellen kann.



Du, mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu Dir

Betend vertraue ich darauf, dass das Loslassen nicht das letzte ist, aber auch, dass ich nicht alles alleine machen muss. «Gib alles mir!» will sagen: Ich vertraue darauf, dass Du, Gott, mir die Kraft gibst, durch Wüste, Trockenheit, Nichtwissen hindurchzukommen. Ich bin ja schon von Dir, Gott, angerührt, erfasst, vielleicht sogar überwältigt und weiss, dass Verlust und Verzicht nie das Letzte sind. Du gibst mir alles, um ganz zu sein. Du gibst mir Kraft, die mich ermutigt, mich ganz hinzugeben.

Du, mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir

Das ist das Ziel des Weges: Gott ganz zu eigen werden. Die Bewegung ging von mir aus auf Gott zu und gipfelte in der Einheit mit ihm. Der Eigenwille ist aufgehoben in IHM. Das kleine ‚Ich bin‘ ist hineinverwandelt in das grosse ‚ICH BIN‘. Diese unsere Berufung hat Athanasius so ausgedrückt: «Gott wurde Mensch, damit wir Gott werden.» In der deutschen Mystik wird von Gottesgeburt in der Seele gesprochen. Meister Eckehart formuliert so: «Gott gebiert seinen Sohn in der Seele in der gleichen Weise, wie er ihn in der Ewigkeit gebiert, in der völligen Einigung mit sich selbst.»

Hingabe muss konkret sein

Das Gebet des Bruder Klaus ist ein Gebet der Hingabe: Es geht, erstens, um die Hingabe an Gott, damit er in uns wirken kann. Mit Teresa von Avila gesprochen: «Für uns besteht unsere Hauptaufgabe darin, dass wir uns ihm mit aller Entschiedenheit als Eigentum hingeben. Geben wir uns ihm nicht hin, dann wirkt Gott nicht so in der Seele, wie wenn er sie unbehindert als sein volles Eigentum besitzt.» Es geht, zweitens, um die Hingabe, in der all mein Tun und Lassen zum Gebet wird und sich mein Leben in einem «göttlichen Milieu», wie Teilhard de Chardin es nennt, vollzieht. Es geht, drittens, um die Hingabe, die uns verfügbar macht für ein grösseres Ganzes, für den Aufbau des Leibes Christi. Nicht nur die anderen für mich, sondern ich für die anderen. So kommt das Bruder-Klausen-Gebet zu seinem Ziel.

Hildegard Schmittfull

via integralis in Lettland

Ein neues Meditationszentrum in der Nähe von Riga

Am 26. November 2009 hat der evangelisch-lutherische Erzbischof Janis Vanags im lettischen Riga das Meditationszentrum *Elias-Haus* eingeweiht. Das Haus wird wesentlich vom Geist der *via integralis* geprägt, nimmt doch sein Gründer, Pfarrer Juris Rubenis, am zweiten Ausbildungslehrgang der Lassalle-Kontemplationsschule teil. Rubenis, Pfarrer der lutherischen Kirche Lettlands und weit über die Landesgrenzen hinaus als Theologe und Wissenschaftler anerkannt, ist geistlicher Bildungsleiter des Hauses und will die Menschen in Osteuropa mit einem qualifizierten Meditationsangebot vertraut machen. Nebst regelmässigen Meditationsabenden, wie er sie in Riga schon seit Jahren leitet, können künftig in dem neuen Zentrum auch mehrtägige Retreats durchgeführt werden. Wir haben zur Einweihung des Hauses unsere Glückwünsche und folgende Grussbotschaft von Hildegard Schmittfull geschickt:

In dieser Zeit des Übergangs, in der so einschneidende Veränderungen geschehen – wie Sie es auch als Volk in den letzten Jahrzehnten erlebt haben – sind wir als Kirchen herausgefordert, die Botschaft des Geistes Gottes in all diesen Ereignissen zu verstehen. Nichts mehr ist selbstver-

ständig. Der moderne Mensch ist nicht weniger spirituell als früher. Aber er kann nicht mehr von aussen einen Gesamtsinn abrufen. Vielmehr sind wir alle herausgefordert, Grenzerweiterungen an uns geschehen zu lassen, um der Vielfalt des Lebens zu begegnen und gleichzeitig in die Tiefe zu wachsen.

*Dafür brauchen wir in unseren Gesellschaften Räume, in denen wir Wege nach innen und von da wieder nach aussen gehen können. Wir brauchen spirituell ausgerichtete Menschen, die uns auf unserem Weg begleiten. Mit der Einweihung des Hauses Elias schaffen Sie solche Räume und stellen Ihre spirituelle Kompetenz suchenden Menschen zur Verfügung. Das ist für uns ein grosser Grund zur Freude, insbesondere auch darüber, dass Du, lieber Juris, es im Geist der Kontemplationsschule *via integralis* leiten wirst.*

Berhard Stappel wird im März im *Elias-Haus* einen Kontemplationskurs anbieten und dem Leiter des Hauses als Geschenk der *via integralis* einen Stab zum Aufrichten der Meditierenden überreichen.

Berhard Stappel