

# Brief aus Maria Laach

Unser erstes Sommersesshin im Kloster Maria Laach geht über 7 Tage, eine lange Zeit für die Übung des Zazen und der Achtsamkeit in jedem Augenblick. Der zeitliche Rhythmus dieser Tage wird nicht nur durch die relativ strenge Sesshin-Struktur, sondern auch durch das immer wieder ertönende Läuten der Abteiglocken vorgegeben. Unsere Tage beginnen um 6 Uhr morgens mit Schnellem Gehen im Freien und enden mit dem Abendritual gegen 21 Uhr.

Dazwischen liegen viele Stunden des Stillen Sitzens und Achtsamen Gehens, Teishos (Vorträge) und Gelegenheit zum Dokusan (Einzelgespräche). Am Nachmittag ist genügend Zeit für ausgedehntes Achtsames Gehen im Wald oder rund um den See.

Wir sind eine kleine Gruppe, eine 5-köpfige spirituelle Zelle an einem spirituellen Ort, Gäste einer Mönchsgemeinschaft, die dem Benediktinerorden angehört. Der Orden wurde im 6. Jahrhundert n. Chr. vom Hl. Benedikt von Nursia, einem der Patrone Europas gegründet. Es ist interessant, dass sich etwa zur selben Zeit das Chan (Zen) in China entwickelte. Neben dem monastischen Leben der Mönche, dass durch Gebet und Arbeit (Ora et Labora)

bestimmt ist, hat das Kloster Maria Laach auch eine historische Bedeutung in der jüngeren Geschichte der Kirche und des Landes. Von hier sind Mitte des letzten Jahrhunderts wichtige Impulse für die Reform der Katholischen Kirche im 2. Vaticanum ausgegangen. Und während der Naziherrschaft fand der damalige Kölner Oberbürgermeister Konrad Adenauer bei den Laacher Mönchen Zuflucht und Schutz vor dem Zugriff der Gestapo. Derzeit wird das in einer Ausstellung dokumentiert.



Wer die wunderbar erhaltene Abteikirche betritt, wird berührt von der Stille und Ausstrahlung dieses Gotteshauses, einem Meisterwerk romanischer Architektur und Baukunst. In mir erzeugt das Demut und Ehrfurcht.

In der berühmten Ordensregel des Hl. Benedikt, die er 529 n.Chr. verfasste, werden Demut und Schweigsamkeit als wichtige Faktoren der „Geistlichen Kunst“, also der spirituellen Praxis genannt. Dazu gehört auch der Umgang mit den Gästen des Klosters. Die Regel sagt: „Allen Gästen begegne man bei der Begrüßung und beim Abschied in tiefer Demut. Man verneige sich, werfe sich ganz zu Boden und verehere so in ihnen Christus, der in Wahrheit aufgenommen wird.“ Von dieser Gastfreundschaft haben wir in diesen Tagen alle etwas gespürt.



Unsere geistliche Übung, die ja durch und durch Zen-Praxis ist, führt uns während der Woche in eine tiefe Ruhe und Konzentration. Sie steigert sich von Tag zu Tag. Inspirationen schöpfen wir aus dem „Sutra des Bewussten Atmens“, das dem Buddha zugeschrieben wird und von Zenmeister Thich Nhat Hanh übersetzt und kommentiert wurde. Ergänzend spreche ich in den Teishos über seine „Lehre von den 8 Körpern“. Die im Sutra vorgelegten Übungen sind hilfreich und ein Wegweiser für unsere Meditation. Sie ergänzen unsere je eigenen Übungsweisen, sei es mit einem Koan, mit Atem-Zählen oder mit Shikantaza, dem Nur-Sitzen.

Die „Lehre von den 8 Körpern“ , von Thich Nhat Than meisterhaft mit einfachen Worten in seinem Buch „Leben ist, was jetzt passiert“ dargelegt, lässt ein Bewusstsein dafür entstehen, wie „Körper-Sein“ als elementares Menschsein weit über den physischen Körper hinausgeht. Wir sind mit Allem verbunden, was je existiert hat und existieren wird, unbegrenzt von Raum und Zeit. Eine tiefgründige Sicht auf das Leben.

Am Ende der Woche, gestärkt und beglückt durch diese intensive Zeit der Zen-Übung, sind alle entschlossen, schon im nächsten Jahr zu einem weiteren Sommersesshin an diesen Ort zurück zu kehren.

Ich selbst bin dankbar, dass dieses „Experiment Sommersesshin“ auch mit wenigen Teilnehmern so gut verlaufen ist. Ebenso bin ich dankbar für die Gastfreundschaft der Mönche an diesem besonderen Ort.

Eine der Teilnehmerinnen hat ein kurzes „Tagebuch“ mit ihren Eindrücken verfasst, das ich gern als Abschluss dieses Briefes aus Maria Laach anfüge.

Mit herzlichen Grüßen

Bruno

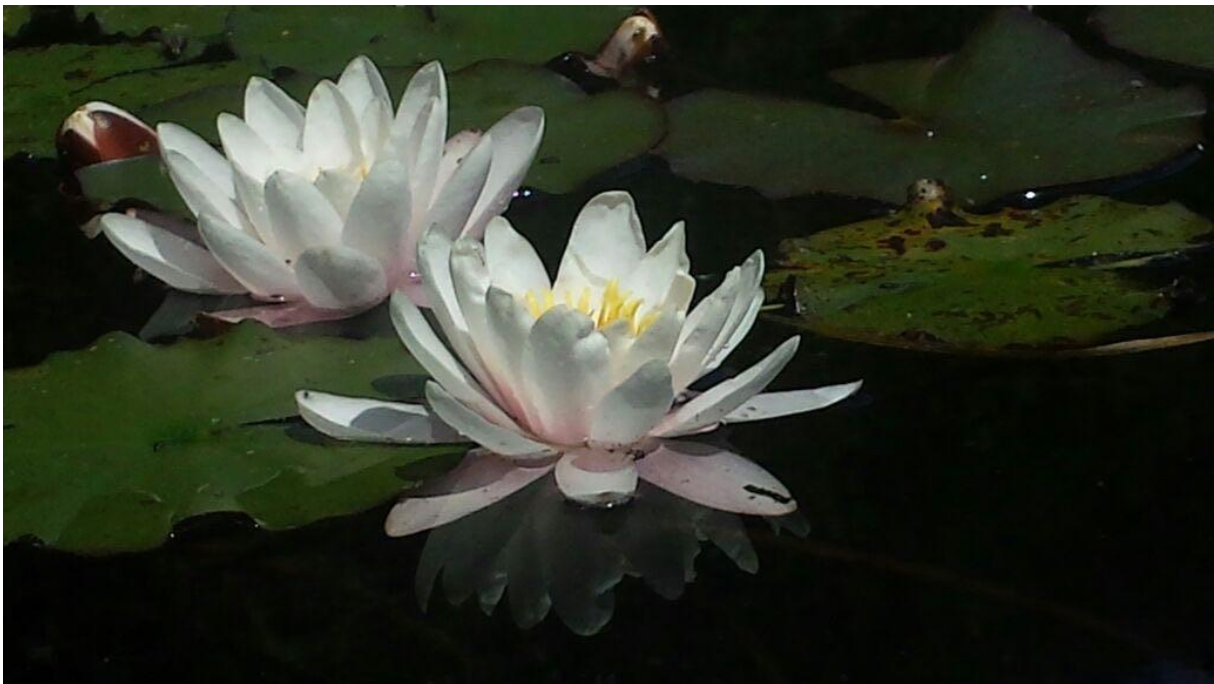
## **Eindrücke von den Übungstagen in Maria Laach**

verfasst von: Birgit Habetz

### **Montag, 15.7.19**

Ich bin sowohl gespannt auf die Tage im Kloster als auch skeptisch, was mich dort erwartet. Zunächst scheint sich eher meine Skepsis gegenüber dem neuen Ort zu bestätigen, denn bei Ankunft erhalte ich nicht etwa die Zimmerschlüssel, sondern der junge Mann an der Anmeldung bittet mich ein paar Minuten zu warten, bis der Gastmönch Zeit habe, mich in Empfang zu nehmen. Etwas irritiert nehme ich auf der Bank vor der Anmeldung Platz. Nach einigen Minuten kommen weitere Gäste an, ihnen wird die gleiche Auskunft zuteil. Die Minuten vergehen; inzwischen sind auch Bruno und Sebastian da. Ich bin inzwischen ungeduldig und fühle mich wie bestellt und nicht abgeholt. Als nach etwa eine Viertelstunde Wartezeit wie aus dem Nichts der Gastmönch erscheint, bedankt er sich freundlich lächelnd fürs Warten. Er erklärt, dass montags immer so viel los sei und er seine Pflichten leider immer nur nacheinander erledigen könne. Dann geht er zum Schlüsselschrank, sortiert in aller Seelenruhe die dort eingeworfenen Schlüssel und Chipkarten, nimmt seine

Gästeliste, liest die Namen vor und begrüßt jede/n mit großer Ruhe und Freundlichkeit und heißt ihn bzw. sie willkommen. Das versöhnt mich wieder mit der Wartezeit, denn ich fühle mich wahrgenommen und gewertet. Danach geht es zu unserem Meditationsraum im 2. Stock und nachdem wir Tische und Stühle aus- und unsere Utensilien eingeräumt haben, ist der Raum bereit. Mein Zimmer lässt keinen Wunsch offen; es ist geräumig, komfortabel und modern und bietet einem schönen Ausblick auf die Abteikirche samt Vorplatz. Der Gastflügel ist liebevoll und mit Sorgfalt ausgestattet und von Bildern und Statuen geschmückt. Auch die Atmosphäre im Speisesaal ist angenehm und die Gegebenheit, dass wir dort zusammen mit anderen Gästen, die nicht im Schweigen sind, die Mahlzeiten einnehmen erweist sich im Verlauf des Kurses als weit weniger schwierig als gedacht. Matthias hat im Wald zwei Hölzer gefunden und mitgebracht – unseren Mokugyo für die Übungstage!



**Dienstag, 16.7.19** Die erste Nacht ist vorbei und ich habe gut und tief geschlafen. Einen Wecker braucht man hier definitiv nicht, denn zwischen 5 und 6 Uhr morgens läuten in regelmäßigen Abständen die Glocken der Abtei. Das Resümee des heutigen Tages fällt nicht so toll aus: Mein Körper protestiert energisch gegen das Sitzen: Schultern, Nacken und Knie schmerzen. Und das Mittagessen war auch nicht gerade toll. Zum Glück gibt es den Hofladen und einen Kiosk ganz in der Nähe...

**Mittwoch, 17.7.19** Mein Körper protestiert immer noch gegen das Sitzen. Nach einer Stunde Yogaübungen, Frühstück und Kaffee fühle ich mich wieder halbwegs menschlich. Mir gefallen die Tischgebete „unseres“ Gastmönchs vor und nach dem Essen. Zu Beginn zündet er eine Kerze an und läutet ein Glöckchen, dann spricht er

ein kurzes Gebet. Dabei schließt er die Augen. Am Ende jeder Mahlzeit wünscht er allen mit weicher Stimme „einen schönen Morgen“ oder „einen sonnigen Nachmittag“ bzw. „einen angenehmen Abend“. Immer ist er ganz da, jeden Tag auf Neue. Das ganze Kloster strahlt eine ungeheure Ruhe und Kraft aus, fernab von allem Trubel. Hier ist alles so „entschleunigt“, daran ändert auch die Anwesenheit der Tagestouristen nichts. - Am Abend geht das Sitzen endlich leichter und ich bin glücklich und entspannt im Hier und Jetzt.

**Donnerstag, 18.7.19** Schnelles Gehen im Freien: Mein Blick schweift über Buchenallee und die in der Morgensonne liegende Abteikirche. Als ich meine Runden gehe, sehe ich eine kleine braune Maus, die aufmerksam schnuppernd an der Mauer entlanghuscht. Ich höre Vögel zwitschern und fühle die kühle Morgenluft auf meiner Haut. Wir gehen auf und ab, alle zusammen und jede/r für sich. Welch schöner Tagesbeginn!

**Freitag, 19.7.19** Auch diese Nacht habe ich wieder tief und fest geschlafen wie ein Stein. Über den Tag läuten in regelmäßigen Abständen die Glocken der Abteikirche.

**Samstag, 20.7.19** Der Achtsamkeitskurs ist abgereist, im Speiseaal sitzen neue Gäste. Ich stelle fest, dass mich deren Gespräche gar nicht stören. Es ist wie es ist.

**Sonntagabend, 21.7.19, nach der Rückkehr aus Maria Laach:** Die Übungstage haben gutgetan. Und ich komme auf jeden Fall wieder! Danke an alle, die das möglich gemacht haben und an alle, die da waren.

