

Zen-Kurse

Sesshin, Zazenkai und weitere Angebote

2023

Dieter Wartenweiler

Marcel Steiner

Peter Widmer

Hans-Walter Hoppensack

Jürgen Lembke

Kathrin Stotz

Lisbeth Granacher



Stille bewegt

Zen

Die Zen-Meditation entstand im alten China in der Verbindung von Buddhismus und Taoismus und gelangte im letzten Jahrhundert aus Japan in den Westen. Zen ist auf unser tiefes Wesen ausgerichtet und zielt auf eigene Erfahrungen. Wesentliches Element des Zen ist die Zen-Meditation, genannt Zazen. Sitzend in der Stille kann sich in einem klärenden Prozess die Weite unseres Daseins zeigen, was zu einem neuen Selbstverständnis und einer für alle Ereignisse offenen Weltsicht führt. Eine gute Befindlichkeit in Übereinstimmung mit den Lebensumständen und die freie und zugleich mitfühlende Lebensgestaltung in einem tief verankerten Dasein sind die Folge davon. Letztlich geht es um die Erkenntnis der tiefen ungeteilten Natur allen Seins.

Die Zen-Meditation ist dreierlei: eine Übung, ein Weg der persönlichen Entwicklung, und ihrerseits ist sie Ausdruck jenes Einen, das alle Welt ist.

Als praktischer **Übungsweg** bietet Zen-Meditation die Möglichkeit, das tiefe Wesen einer ungeteilten Lebenswirklichkeit zu erkennen und sich darin nach und nach zu beheimaten. In der radikalen Stille des Sitzens kann sich ein Bewusstsein zeigen, das jenseits des diskursiven Denkens liegt. Auf dem Weg dazu zeigen sich aber auch die inneren Ablenkungen, die das tägliche Leben prägen. Sich darüber bewusst zu werden und die eine oder andere abzulegen, führt zu einer neuen Orientierung in der Welt.

Die **persönliche Entwicklung** ist die Folge solcher Erkenntnisse. Sie ergibt sich, ohne dass man irgendwelche Vorsätze zu fassen bräuchte. Indem etwas erkannt worden ist, ist

es schon anders. Diese Ausweitung wird als befreiend erlebt und gibt neue Spielräume für die tägliche Lebensgestaltung. Es geht dabei um spirituelle und nicht um psychologische Entwicklung, auch wenn diese als Begleitererscheinung auftreten mag. Nicht Verhaltenskorrekturen sind angestrebt, sondern die Ausweitung der eigenen Identität im Grundsatz. Darin erübrigt sich manches Problem.

Zen als **Ausdruck des Einen Seins** wird in der länger geübten Zen-Meditation erfahrbar. Wenn sich die zu Beginn des Meditationsweges oft bestehende innere Unruhe gelegt hat, kehrt jene grosse Stille ein, die als Samadhi bezeichnet werden kann. Aussen- und Innenwelt werden als Einheit erfahren, der oder die Meditierende und die Meditation eingeschlossen. An Stelle einer Ich-zentrierten Orientierung tritt die Empfindung eines umfassenden Seins – des Selbst – in den Vordergrund. Dieses Bewusstsein ist von einem Gefühl wahrer Freiheit geprägt.

*Gleich einer ziehenden Wolke,
Durch nichts gebunden:
Ich lasse einfach los.
Gebe mich
In die Launen des Windes.*

– Ryokan –

Zen im Lassalle-Haus

Die Zen-Kurse im Lassalle-Haus werden von autorisierten Zen-Meistern und -Lehrenden geleitet, die für ein hohes Niveau aller Veranstaltungen einstehen. Hauptelement ist das stille Sitzen ohne Vorgabe (Zazen), das von Meditationen im Gehen (Kinhin) unterbrochen wird. Weitere Elemente sind Vorträge zu Themen des Zen (Teisho), sowie Einzelgespräche mit dem oder der Zen-Lehrenden (Dokusan). Bei längeren Kursen kommen Sequenzen von meditativer Arbeit (Samu) dazu, etwa in der Küche oder im Garten. Durchgehendes Schweigen zeichnet alle Zen-Angebote aus.

Das Lassalle-Haus bietet intensive Übungsperioden als Wochenkurse (Sesshin) und Retreats von zwei bis drei Tagen (Zazenkai) an. Das Programm umfasst jeweils täglich ca. 7 Stunden Meditation, einen Vortrag und

Einzelgespräche mit dem Zen-Lehrer oder der Zen-Lehrerin. Im Weiteren gibt es auch flexible Sesshin, in welchen einzelne Sitz-einheiten ausgelassen werden können.

Unter dem Titel «Andere Kurse von Zen-Lehrenden» finden sich im Programm zudem Themenkurse, in welchen Leibübungen, psychologische Arbeit oder andere Themen mit Zen-Meditation verbunden sind.

Voraussetzung

Der Besuch eines Einführungskurses bildet die Basis für die Teilnahme an längeren Zen-Kursen. Darin werden Formen und Elemente der Sitzmeditation vermittelt, erste Meditationserfahrungen gemacht und Themen des Zen erörtert. Das Lassalle-Haus bietet zahlreiche Zen-Einführungen an, deren Daten sich auf der Homepage befinden.



Kurse der Glassman-Lassalle Zen-Linie

Sesshin

Dieter Wartenweiler

Z17 | 23.04.–29.04.23 | 18.30–09.00 | CHF 360

Z18 | 05.11.–11.11.23 | 18.30–09.00 | CHF 360

Hans-Walter Hoppensack

Z03 | 12.02.–18.02.23 | 18.30–09.00 | CHF 360

Flexibles Sesshin

Z02 | 01.10.–06.10.23 | 18.30–09.00 | CHF 310

Peter Widmer

Z22 | 24.09.–30.09.23 | 18.30–09.00 | CHF 360

Z23 | 19.11.–25.11.23 | 18.30–09.00 | CHF 360

Flexibles Sesshin

Z21 | 22.01.–27.01.23 | 18.30–09.00 | CHF 310

Jürgen Lembke

Z50 | 03.09.–09.09.23 | 18.30–09.00 | CHF 360

Flexibles Sesshin

Z51 | 21.05.–26.05.23 | 18.30–09.00 | CHF 310

Marcel Steiner

Z08 | 26.02.–04.03.23 | 18.30–09.00 | CHF 360

Rohatsu Sesshin

Z09 | 03.12.–09.12.23 | 18.30–09.00 | CHF 360

Flexibles Sesshin

Z10 | 25.06.–30.06.23 | 18.30–09.00 | CHF 310

Kathrin Stotz

Z36 | 10.09.–16.09.23 | 18.30–09.00 | CHF 360

Neujahrs-Sesshin

Z37 | 27.12.23.–02.01.24 | 18.30–09.00 | CHF 360

Zazenkai

Jürgen Lembke

Z52 | 13.01.–15.01.23 | 18.30–13.30 | CHF 190

Z53 | 20.10.–22.10.23 | 18.30–13.30 | CHF 190

Längeres Zazenkai

Z54 | 20.04.–23.04.23 | 18.30–13.30 | CHF 270

Hans-Walter Hoppensack

Längeres Zazenkai

Z04 | 06.07.–09.07.23 | 18.30–13.30 | CHF 270

Z05 | 02.11.–05.11.23 | 18.30–13.30 | CHF 270

Peter Widmer

Z25 | 15.12.–17.12.23 | 18.30–13.30 | CHF 190

Längeres Zazenkai

Z24 | 30.03.–02.04.23 | 18.30–13.30 | CHF 270

Marcel Steiner

Z11 | 05.05.–07.05.23 | 18.30–13.30 | CHF 190

Z12 | 04.03.–05.03.23 | 12.00–13.30 | CHF 90

Kathrin Stotz

Z38 | 03.02.–05.02.23 | 18.30–13.30 | CHF 190

Zen Jahreskurs für Einsteiger/innen

Kathrin Stotz, Jürg Heldstab

Z30 | jeweils von 17.00–17.00 | CHF 760

1. Einheit 28.–29.04.23 3. Einheit 01.–02.09.23

2. Einheit 02.–03.06.23 4. Einheit 10.–11.11.23

Zazen-Tag 2023

Lisbeth Granacher oder K.-P. Wichmann

Z55 | 18.02.23 Z57 | 04.06.23 Z59 | 11.11.23

Z56 | 29.04.23 Z58 | 16.09.23

Seminartag für Leitende von Meditationsgruppen

Peter Widmer

Z29 | 27.05.23 | 09.30–17.00 | CHF 110

Kursleitung



Dieter Wartenweiler

Zen-Meister der Glassman-Lassalle
Zen-Linie, Kushin Genjo Rōshi,
Kursleiter, Referent, Buchautor



Marcel Steiner

Erhielt 2009 die Zen-Lehrbefugnis
und den Dharma-Namen Kyosa
Evang. Pfarrer



Peter Widmer

Seit 2004 Zen-Lehrer mit dem
Dharma-Namen Ki Gen, Kursleiter,
Referent und Coach



Hans-Walter Hoppensack

Erhielt 2014 von Anna Gamma Rōshi
und Niklaus Brantschen Rōshi die
Lehrbefugnis und den Dharma-
Namen Doshin, Evang. Pfarrer



Jürgen Lembke

2020 Ernennung zum Zen-Lehrer
durch Niklaus Brantschen Rōshi
mit dem Dharma-Namen Kenzan



Kathrin Stotz

2021 Ernennung zur Zen-Lehrerin
mit dem Dharma-Namen Myoyu
durch Dieter Wartenweiler Rōshi



Lisbeth Granacher

Seit 2018 Anerkennung durch Niklaus
Brantschen Rōshi als Zen-Assistenz-
lehrerin.

Andere Kurse von Zen-Lehrenden

Peter Widmer

Traumarbeit, luzides Träumen und Zazen

Z26 | 05.02.–10.02.23 | 18.30–13.00 | CHF 500

Metta-Meditation und Zazen

Z28 | 28.05.–02.06.23 | 14.30–13.00 | CHF 360

Z27 | 17.12.–22.12.23 | 14.30–13.00 | CHF 360

Marcel Steiner, Beat Streuli

BodyZen (BBAT und Zazen)

Z15 | 06.03.–09.03.23 | 18.30–13.00 | CHF 330

Z16 | 10.12.–14.12.23 | 18.30–13.00 | CHF 440

Marcel Steiner, Lucia Sidler

Sanftes Yoga und Zazen

Z14 | 07.05.–12.05.23 | 18.30–09.00 | CHF 440

Marcel Steiner, Lucia Sidler

Weiter Geist – Grosses Herz

Z13 | 18.06.–21.06.23 | 18.30–13.00 | CHF 330

Hans-Walter Hoppensack, Dieter Bigler

Bogenschiessen und Zazen

Z06 | 17.08.–20.08.23 | 18.30–13.30 | CHF 330

Claude AnShin Thomas,

Wiebke KenShin Andersen

Zen und unser alltägliches Leben

Seminar

Z32 | 20.10.–25.10.23 | 18.30–13.00 | *

Vortrag

Z33 | 21.10.23 | 19.30–21.00 | freie Gabe (Dana)

*CHF 100 zur Begleichung der Reisespesen für die
Kursleitung

CHF 80 Administrationskosten fürs Lassalle-Haus plus
freie Gabe (Dana) für die Kursleitung

Meditationsgruppen

in Verbindung mit der Glassman-Lassalle Zen-Linie

Aargau

Alters- und Pflegeheim Herosé
5000 Aarau
Lisbeth Wermelinger
056 624 25 31
oli.wermelinger@bluewin.ch

Ökumeneraum
Alterswohnheim an der Bünz
5605 Dottikon
Lisbeth Wermelinger
056 624 25 31
oli.wermelinger@bluewin.ch

Rebberg Zendo
5430 Wettingen
Jürgen Lembke, Sensei
079 486 93 04
info@rebbergzendo.org
rebbergzendo.org

Kapelle Kath. Kirche
5210 Windisch
Regula Büttler-Bumbacher
056 444 76 82
regula.b.b@bluewin.ch

Basel-Stadt

kanzeonZENDO
4053 Basel
Erna Hug, Sensei
061 515 64 31
e.hug@katharina-werk.org
kanzeonzendo.ch

Zen Zentrum Basel
4058 Basel
Peter Widmer, Sensei
061 691 39 37
info@peterwidmer.com
zen-integral.com

Bern

Hochschulseelsorge AKI
3012 Bern
034 422 14 33
seppseite@bluewin.ch
antoniaseiler@bluewin.ch

«Stiller See» Bruder Klaus Kirche
3006 Bern
Georg Walker
031 352 37 40 | 078 619 51 97
g.walker@gmx.ch

Kath. Pfarreizentrum
3053 Münchenbuchsee
Silvia Kalt
031 869 33 04
s.kalt@quickline.ch

Raum der Stille
Betagtenheim «Schöneegg»
3600 Thun BE
Roland Bommeli
033 437 04 48 | 078 656 52 88
roland.bommeli@bluewin.ch

Freiburg

Centre Spirituel Sainte Ursule
1700 Fribourg
Diane Hayoz-Bourque
079 626 34 13
Roland Stähli
079 301 56 81
info-zenfr@gmx.ch

Luzern

Der MaiHof – Pfarrei St. Josef
Kapelle
6004 Luzern
Barbara Eberli
041 420 33 06
b.eberli@bluewin.ch

Solothurn

Zen Dōjō
4566 Kriegstetten
Deniz Lebovci
deniz@zen-kriegstetten.ch
zen-solothurn.ch

Meditationsraum Yume
4500 Solothurn
Regina Grünholz
078 636 22 67
r.gruenholz@gmx.ch
meditationsraum-yume.ch

Stiftskirche
5012 Schönenwerd
Peter Kessler
079 548 75 63
peterkessler@bluewin.ch

Tessin

Sitzen in der Stille
Centro Evangelico
6612 Ascona
Verena Burkolter
091 780 94 70
verenaburkolter@bluewin.ch

Thurgau

Raum der Stille
8500 Frauenfeld
Katharina Eichenberger
044 381 70 37 | 079 600 25 18
kaeichenberger@bluewin.ch

Zug

Lassalle-Haus
Bad Schönbrunn
6313 Edlibach
Kurt André Meier
041 757 14 14
info@lassalle-haus.org
lassalle-haus.org

City Kirche Zug
6300 Zug
Rüdiger Oppermann
079 489 55 24
ruediger.oppermann@gmx.ch

Zürich

Zendo Stäfa
8713 Stäfa-Uerikon
Dieter Wartenweiler, Rōshi
044 926 26 60
info@zendo-staefa.ch
zendo-staefa.ch

Zendo Inneres Lind
8400 Winterthur
Kathrin Stotz, Sensei
052 242 02 38
info@zendo-inneres-lind.ch
zendo-inneres-lind.ch

Sitzen in der Stille
8400 Winterthur
Jan Martz
079 271 23 08
jan.martz@zumbeherztenleben.ch

Zendo Zürich
c/o Maximilianeum
8001 Zürich
Jürg Heldstab
079 636 20 09
juerg.heldstab@gmail.com
zenimax.ch

Kirche St. Peter
8001 Zürich
Mark Hadorn
044 250 66 3 | 078 679 75 22
st-peter-zh.ch

Ref. City-Kirche
Offener St. Jakob
8004 Zürich
Patrick Schwarzenbach
044 241 37 01
patrick.schwarzenbach@zh.ref.ch
citykirche.ch

Portugal Algarve

Zendo Arroiteia
8100 Boliqueime, Algarve
Marcel Steiner, Sensei
+31 93 995 10 33
casadasaguascalmas@gmail.com
casadasaguascalmas.com/de

Weitere Informationen zur
Glassman-Lassalle Zen-Linie
zen-glassman-lassalle.ch

Kursort

Veranstaltungsort ist das Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn, Edlibach. Das Bildungszentrum der Schweizer Jesuiten oberhalb von Zug bietet einen idealen Rahmen für das Einüben von spirituellen Wegen. Das Raumangebot ist grosszügig, die Architektur wohltuend, der Park harmonisch eingebettet in die Quelllandschaft von Bad Schönbrunn. Der gepflegte Park mit altem Baumbestand aus Kurhauszeiten bietet Begegnungs- und Rückzugsorte mit zahlreichen Parkbänken und Aussichtspunkten.



Gastronomie

Frisch, regional, saisonal – das sind die drei Hauptmerkmale unserer Küche. Diese ist vegetarisch ausgerichtet. Am Dienstag, Donnerstag und Sonntag wird zum Mittagessen auch Fleisch angeboten. Wir achten auf nachhaltige sowie biologische Produktion und Saisonalität der verwendeten Produkte und berücksichtigen Landwirte und Lieferanten in der direkten Umgebung. Einen Teil des Gemüses können wir aus dem eigenen Garten beziehen.



Ort der Stille

«Stille bewegt» ist unser Credo. Als Bildungszentrum mit interreligiös gelebter Spiritualität bieten wir Raum, der eigenen Quelle nachzugehen und den persönlichen spirituellen Weg zu vertiefen. Mehrere Meditationsräume, ein grosses Zendo, zwei Kapellen prägen den Charakter des Hauses. Bei der gemeinsamen Meditation und Vertiefung der Spiritualität wird die Stille erfahrbar.



Übernachten

Alle Zimmer sind schlicht ausgestattet. Wir verzichten bewusst auf Radio/TV, um eine Atmosphäre der Stille und Konzentration zu fördern. Alle Zimmer blicken auf die hügelige Parklandschaft oder ins Tal. Der WLAN-Zugang ist in den öffentlichen Räumen gewährleistet.

Kontakt & Kursanmeldung

Lassalle-Haus
Bad Schönbrunn
6313 Edlibach
Schweiz

+41 41 757 14 14
info@lassalle-haus.org
lassalle-haus.org

Eine Institution der



JESUITEN
in Zentraleuropa