



Zen Puls

Impuls der Glassman-Lassalle Zen-Linie

April 2021

Der Lotus blüht von selbst

Die Lotus-Blüte gilt als Symbol der Reinheit, und oft wird Buddha auf einem Lotusthron sitzend dargestellt. Ihren Grund hat die Lotusblüte aber im Schlamm, dem sie entspringt und der sie nährt. So lässt sich sagen: Ohne Schlamm kein Lotus. Auf die Frage: «Was ist Buddha», antwortete der alte Zen-Meister Unmon: «Kanshiketsu!» (ein vertrockneter Holzspatel). Buddha findet sich in allem, auch in unseren menschlichen Schwächen.

Die vielen Jahre meiner Beschäftigung mit Zen haben mich berührbarer werden lassen, offener für die Nöte, meine eigenen und die in der Welt. Zen war ursprünglich streng rituell, männlich dominiert, hierarchisch und oft kopflastig. Die Menschen waren für Zen da. Heute aber ist Zen für die Menschen da. Zen im Westen ist in meinen Augen offener, integrativer, menschlicher geworden.



Das Leben, wir selbst und die Menschen um uns herum sind nicht perfekt. Wir werden ungeduldig oder verzweifeln, z. B. dass Covid nicht endlich verschwindet. Manchmal sind wir wütend, wenn unsere Wünsche nicht erfüllt werden, oder wir sind sprachlos über die Unverfrorenheit anderer Menschen. Häufig fällt es uns schwer, andere, uns selbst oder eine Situation liebevoll zu akzeptieren. Diese Akzeptanz beginnt bei uns selbst und endet bei der Welt. Wir können unsere innere Haltung liebevoll akzeptieren, egal ob es Unzufriedenheit, Wut oder Depression ist. Vielleicht wird uns dies nicht auf Anhieb gelingen. Dann kön-

nen wir versuchen, zunächst unser Scheitern oder unsere Verzweiflung anzunehmen. Wir selbst «Buddha-Kanshiketsu».

«Rechtes Bemühen» ist die höchste Tugend im Zen. Dabei hilft uns immer wieder die Rückkehr der Aufmerksamkeit zum Atem, ins «Hier und Jetzt». Nicht um Schwierigkeiten mit den Atemzügen zu eliminieren, sondern um mit ihnen eins zu sein. Und so gelangen wir in eine Verbindung mit allem, mit allen Sinnen in unseren alltäglichen Aufgaben. Wenn es uns immer wieder von Neuem gelingt, uns in allem liebevoll zu akzeptieren, dann fällt es uns leichter, die Haltungen anderer und die Welt mit all ihren Widersprüchen ebenso liebevoll anzunehmen. Dann wird Leichtigkeit spürbar, und unser Herz weitet sich für ein breites Lachen. So blüht der Lotus von selbst.

Peter Widmer

Kathrin Stotz wird Zen-Lehrerin

Es ist uns eine grosse Freude, die Ernennung von Kathrin Stotz Bachmann zur autorisierten Zen-Lehrerin (Sensei) durch Dieter Wartenweiler Rōshi anzukündigen. Kathrin zieht jetzt schon viele Menschen an, die gerne mit und bei ihr meditieren. Ihr tiefes Zen-Verständnis kommt auch in den zwei Büchern zum Ausdruck, die sie bisher geschrieben hat. Sie wird den Kreis der Zen-Lehrenden unserer Linie in schöner Weise erweitern, und mit ihrem grossen Engagement am Zen wird sie ihren künftigen Zen-Schüler/innen eine wunderbare Begleiterin sein.

Unwichtige Dinge

Warum sollen sich Zen-Neulinge in ihrer Ausbildung mit scheinbar unwichtigen und un kreativen Dingen beschäftigen? Bei dieser Frage fällt mir ein, wie ich als 16-Jähriger Schüler ein Karate Training begonnen hatte. Zu meiner Überraschung war das Training einseitig, fast langweilig. Zu Beginn einer Einheit übten alle die Grundtechniken, eine nach der anderen, rauf und runter. Ich fand schnell Freude an dieser Art und vergass, dass ich eigentlich kam, um ein paar Tricks zu lernen. Und jetzt kommt mir unser Samu in den Sinn. Eine halbe Stunde üben wir uns in Sesshins darin, Alltägliches in Achtsamkeit zu verrichten. P. Kapleau schreibt zu diesem Thema «Wirkliche Kreativität ist erst dann möglich, wenn der Geist völlig leer ist und ganz und gar in der jeweiligen Aufgabe aufgeht». Ich bin keine 16 Jahre mehr alt, es sind noch 50 dazugekommen. Heute geniesse ich es, wenn ich morgens das Geschirr aus dem Spüler hole, den Tee aufbrühen und die Betten machen darf.

Klaus-Peter Wichmann



Die öffentliche Feier soll am **13. November 2021 um 14 Uhr** im Forrenmattsaal des Lassalle-Hauses stattfinden. Niklaus Brantschen Rōshi wird mit dabei sein und sie als autorisierte Zen-Lehrerin in die Glassman-Lassalle Zen-Linie aufnehmen. Alle im Lassalle-Haus Meditierenden sind dazu herzlich eingeladen.

Zen und die moderne Hirnforschung

Neulich hat mich eine meiner Schülerinnen auf ein Buch von Chris Niebauer aufmerksam gemacht. Es trägt den Titel «Kein Ich – kein Problem» mit dem Untertitel: «Was Buddha schon wusste und die Neuropsychologie heute bestätigt». Beim Lesen des Titels erinnerte ich mich an ein Sesshin mit Niklaus Brantschen, in dem ich eine tiefe Erfahrung machen durfte, die ich am Schluss ebenso im Sinne von «kein Ich – kein Problem!» formulierte. Mir war klar geworden, dass das, wozu wir «ich» sagen, keine Wirklichkeit an sich besitzt, sondern ein vorübergehendes Phänomen des Denkens ist.

Niebauer sammelt in seinem Buch aussagekräftige Belege dafür, dass der Denkprozess das Ich erschafft und es kein Ich mit einer eigenständigen unabhängigen Existenz gibt. So ist es nicht nur die Erkenntnis von Meditierenden sondern auch diejenige der Neuropsychologie, dass dieses Ich, das wir als etwas Festes erleben, im Wesentlichen eine Illusion ist. Dies in der Meditation zu erkennen bedeutet Befreiung – das Ende des Leidens, wie es im Herz-Sutra heisst. Dort steht: «Avalokiteshvara klar sah, dass alle fünf Skandhas (Empfindung, Gefühle, Wahrnehmung, Wille, Bewusstsein) leer sind und jeglichen Schmerz und jegliches Leid verwandeln.» Er erkannte, dass unser Geist in

seinem Aspekt von Leere viel weiter ist, als wir allgemein vermuten.

Spannend ist, dass die Illusion eines engen «Ich» in der linken Hirnhälfte erzeugt wird, die für unsere Sprechfähigkeit verantwortlich ist. Erfahrungen der Einheit, Geborgenheit und der Ich-Freiheit stellen sich ein, wenn dieser Teil für einmal nicht arbeitet. Exemplarisch deutlich wurde dies der Hirnforscherin Jill B. Taylor, die in ihrer linken Hirnhälfte einen Schlaganfall erlitt und genau dieses Erleben in ihrem Buch «Mit einem Schlag» schildert. Natürlich ist nicht angezeigt, die linke Hirnhälfte mit Gewalt ausschalten zu wollen, und Jill Taylor tat später alles dafür, damit sie wieder funktionierte. Dieser Teil unseres Gehirns ist für unser tägliches Leben unverzichtbar. Der Makel ist nur, dass wir gewöhnlich in einer «Ich-Vorstellung» gefangen sind und darüber die Einheit allen Seins vergessen geht.

Wenn wir Zazen üben, entziehen wir dem linken Gehirnteil Energie, und in der Erfahrung von Einheit und Ich-Freiheit erkennen wir unsere tiefe, wahre Natur. Viele Zen-Praktizierende bestätigen das, und jedes Sesshin hilft uns dabei.

Hans-Walter Hoppensack

Stimmen aus dem Lockdown

Ein Jahr bald. Die Pandemie, dieses andere, ungewohnte Leben. Auf der einen Seite scheint es mir unendlich lang, auf der anderen dünkt es mich, als sei es eben erst gestern über uns gekommen. Zeit und Raum – Ideen und Konzepte, die sich aufzulösen scheinen.

Sitzen. Wahrnehmen. Sein. Und ahnen, wie alles zusammenhängt. Erfahren, wie alles immer weniger wird und dadurch mehr. Erleben, wie das Selbstverständlichste zur Kostbarkeit wird. Das Gewohnte zum Aussergewöhnlichen. Und im Innersten bleibt alles, wie es ist. Wie es immer war. Immer sein wird. Unberührt. Manchmal gehe ich an einem geschlossenen Kino vorbei, schaue mich um und sehe den Film, wie er weiterläuft.

Die Dankbarkeit ist grösser und tiefer geworden in diesem Jahr. Das Vertrauen auch. Und die Stille.

Iren Meier

Anfangs der Coronazeit schien mir, als ob ich immer auf etwas wartete. Seit Längerem aber nehme ich all die Dinge und Umstände um mich herum in tiefer Weise wahr. In diesem Sinne bin ich der gegenwärtig schwierigen Zeit sogar dankbar. Obwohl ich schon länger nicht mehr im Zendo war, fühle ich mich doch sehr

mit den Meditierenden verbunden und trage das Zendo in meinem Herzen. Bestimmt wird es irgendwann wieder eine Zeit geben, wo wir gemeinsam im Stillen sitzen dürfen. In der Zwischenzeit meditiere ich in der Ruhe des frühen Morgens.

Marina Schilling

Immer wieder stellt sich mir die Frage danach, was mich dazu bringt, mich mit Zen zu beschäftigen. Ich fühle eine allgemeine Suche, eine Neugierde, ein Interesse, und ich habe ein intuitives Gefühl, dass da etwas Wichtiges und Interessantes ist. Und dann frage ich mich manchmal was dies – jetzt und praktisch gedacht – mit Buddhismus zu tun hat. Wenn «einfach alles so ist», weshalb braucht es dann das Buddhistische? Weshalb das Leben nicht einfach so akzeptieren, wie es ist? Dennoch möchte ich die Weisheiten und Erkenntnisse derer würdigen, die ihr Leben dem Erfassen und Formulieren widmeten und Grundlegendes geschrieben und gelehrt haben. Ich spüre und sehe, dass da etwas sehr Tiefsinniges, Wichtiges und Kunstvolles existiert, das uns mit dem Transzendenten in Kontakt bringt. Ob mein jetziges Erleben genügt, oder ob sich mir irgendwann eine innere Notwendigkeit nach tieferem Verstehen aufdrängt, weiss ich nicht.

Corinne Marti

Zen Kurse im Lassalle-Haus

Sesshin / Zazenkai

Zazenkai mit Marcel Steiner

Z15 | 09.04. – 11.04.21

Sesshin mit Marcel Steiner

Z11 | 11.04. – 17.04.21

Sesshin mit Dieter Wartenweiler

Z28 | 17.04. – 23.04.21

Längeres Zazenkai mit H.-W. Hoppensack

Z06 | 29.04. – 02.05.21

Zazenkai mit Jürgen Lembke

Z44 | 14.05. – 16.05.21

Zazenkai mit Niklaus Brantschen

Z25 | 28.05. – 30.05.21

Sesshin mit Jürgen Lembke

Z43 | 15.08. – 20.08.21

Zazenkai mit Niklaus Brantschen

Z26 | 03.09. – 05.09.21

Zazenkai mit Dieter Wartenweiler

Z31 | 10.09. – 12.09.21

Sesshin mit H.-W. Hoppensack

Z05 | 19.09. – 25.09.21

Körper, Geist & Zen

Metta-Meditation und Zen mit Peter Widmer

Z40 | 02.05. – 07.05.21

Wandern und Zen – Meditation auf dem Sitzkissen und in der Natur mit H.-W. Hoppensack

Z08 | 24.05. – 28.05.21

Seminartag für Leitende von Meditationsgruppen mit Peter Widmer

Z41 | 19.06.21

Sanftes Yoga und Zen

mit Marcel Steiner, Lucia Sidler

Z19 | 24.07. – 29.07.21

Weiter Geist – Grosses Herz

mit Marcel Steiner, Johanna Rüttschi

Z17 | 29.07. – 01.08.21

Zazen-Tage 2021

mit Ursula Popp

17.04., 22.05., 26.06., 25.09., 23.10.,

13.11., 11.12. | jeweils 9.45 – 16 Uhr

Buch-Neuerscheinungen

Drei Erzählungen im Zen-Geist von Dieter Wartenweiler

- ♦ Die weisse Klause
- ♦ Wiedersehen mit Jeduschin
- ♦ Einkehr im Steinhaus

Erhältlich im Buchhandel



Sangha-Treffen

14. November 2021 | 10–17 Uhr

Coronabedingt musste das für April 2021 vorgesehene Sangha-Treffen auf den November verschoben werden. Wie üblich findet das Treffen im Forrenmatt-Saal statt. Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme.