



ZenPuls

Impuls der Glassman-Lassalle Zen-Linie

Es gibt nichts zu erreichen

Dies ist ein Satz, der im Zen oft zu hören ist und viele irritiert. Zum Beispiel steht im Herz-Sutra: «Weil es nichts zu erlangen gibt, leben die Bodhisattvas Prajnaparamita (die höchste Weisheit)». Aber warum dann die ganze Anstrengung in einem Sesshin, wo jeden Abend beim sogenannten Totenruf auch zu hören ist: «... Seid stets wachsam, niemals nachlässig, niemals!»? Und bei der Aufnahme von Zen-Schüler/-innen werden diese gefragt: «Willst du den Weg des Zen ernsthaft gehen, um Wesensschau zu erlangen?» Da werden offensichtlich Anstrengungen gefordert, um ein Ziel zu erreichen. Weil gemäss dem Herz-Sutra aber nichts zu erlangen ist, stehen wir vor einem Widerspruch. Die Zen-Praktizierenden fragen sich zu Recht, wie sie sich denn nun verhalten sollen.

sind wir schon, ist unser innerstes wahres Wesen. Es kann und muss nicht erlangt werden. In diesem Sinne müssen wir nicht erst zu Buddhas werden. Wir sind es schon. Der Versuch, es zu werden, kann nur scheitern.

Doch leider hilft es niemandem, diese Wahrheit nur intellektuell zu verstehen oder zu glauben, sich damit zufrieden geben zu können und zu denken: «Ok, ich bin Buddha». Es muss erfahren oder realisiert werden, um unser Leben, unser Denken und Fühlen zu revolutionieren. Ich sage am liebsten: Wir müssen es schmecken, verkosten. Es muss zu einer inneren Bewusstseinsverschiebung kommen vom *Ich* zum *Sein*, von der Welle zum Ozean. Dann bricht der Himmel auf. Es kommt zum grossen

Erstaunen. Doch wir finden nur, was wir schon immer waren. Durch das Finden von etwas, das nirgendwo anders gefunden werden kann, vollzieht sich beglückende Wandlung.

Und es scheint, dass Zazen, besonders in den Sesshin, dafür einen Zugang eröffnet. So wurde es oft erfahren und bezeugt. Also ist es gut, sich immer wieder auf diesen merkwürdi-

gen Prozess, diese harte Schule, einzulassen, bis sie sich vielleicht eines Tages erübrigt.

Hans-Walter Hoppensack



Das Dilemma löst sich in der Erkenntnis auf, dass «alles Seiende der Natur nach Buddha ist» (Lied auf Zazen). Das, was gesucht wird,

Tick, tick

Ich sitze in meinem kleinen Zimmer mit Blick auf den schönen Baumgarten des Lassalle-Hauses. Soeben habe ich meine Armbanduhr genüsslich aufgezogen. Die Antriebsenergie der Uhr wird in einer 1,8 Meter langen eingerollten Feder gespeichert. In den nächsten zehn Tagen wird sich die Feder zunehmend entspannen und gleichzeitig die Energie gleichmässig freigeben, um die Stunden, Minuten und Sekunden auf dem Zifferblatt anzuzeigen. In der Abgeschiedenheit der alten Villa und während meiner Zeit als Langzeitgast versuche ich die Fähigkeiten von Achtsamkeit, Sammlung, Mitgefühl, innerer Freude und Gleichmut zu kultivieren. Dabei unterstützt mich die Ambiance des Hauses und das Sitzen in Stille sehr. Ich weiss, dass meine Übungspraxis nur geringen Wert hat, wenn sie in der Begegnung mit anderen Menschen nicht Früchte trägt. Somit ist Zazen für mich ein stetiger Übungsprozess, welcher mir mehr Sensibilität den Menschen und mir gegenüber schenkt.

Die Ernennung zum Zen-Assistenzlehrer motiviert und inspiriert mich. Ich bin dankbar, dass ich zukünftig mehr von dem zurückgeben kann, was ich in all den Jahren auf dem Weg des Zen geschenkt bekommen habe und was mich bis heute fasziniert.

Roland Hischier

Neue Zen-Assistenzlehrende

Roland Hischier

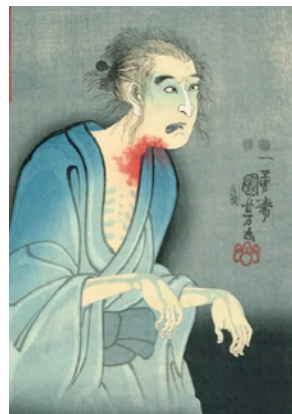
2022 von Niklaus Brantschen Rōshi zum Hōshi ernannt. Er ist Pflegefachmann, selbständiger Unternehmer sowie MBSR- und Yoga-Lehrer.

Claudia Suter

2022 von Marcel Steiner Sensei zur Hōshi ernannt. Sie ist MBSR-Dozentin, Supervisorin und Coach.

Die leere Speisekarte

Die Zen-Meditation zieht oft Menschen an, die sich vom gesellschaftlichen Leben nicht wirklich genährt fühlen. Der Beruf, soziale Kontakte und materielle Güter schaffen keine Abhilfe, und religiöse Erzählungen ändern nichts am schalen Gefühl, unterernährt zu sein. Im Bild des buddhistischen Lebensrades, welches das ewige Drehen unserer



Japanischer Hungergeist

Wünsche und Anhaftungen ausmalt, gehören die Hungergeister mit ihren dünnen Hälsen zu den gequälten Wesen, die keinen Frieden finden: Die Vollwertnahrung des Lebens kann von ihnen nicht geschluckt werden.

Das Zen überrascht damit, dass es keine sättigende Speise anbietet – in der gegenstandslosen Meditation wird vielmehr noch der letzte vermeintliche Bissen abgeräumt. Der Leerraum in uns, der mit Substantiellem gefüllt werden möchte, wird nicht aufgefüllt

mit Glaubensvorstellungen, Methoden oder tröstenden Geschichten; er wird vielmehr dauerhaft freigehalten – kein spirituelles Menu und keine bewusstseinsweiternde Substanz wird dem Hungergeist angeboten. Das wirkt irritierend, kann aber dazu führen, dass wir den seelischen Hunger und seine Ursachen tiefer zu untersuchen beginnen.

Die Idee, dass ich hier bin und die Nahrung dort – in Form von spirituellen Erlebnissen, Erkenntnissen oder anderen guten Gefühlen – gilt im Zen als Illusion. Die Bedürftigkeit basiert auf der irrtümlichen Vorstellung, dass uns etwas zukommen soll, an dem es uns bisher mangelt. «Fehlt noch etwas in diesem Augenblick?», fragt hingegen Zen-Meister Hakuin, und fährt fort: «Dieser Leib, das Leben des Buddha.» Die Leibspeise wird nicht ausserhalb von uns gewonnen und zubereitet – doch auch innerhalb wird nichts gekocht. Wir müssen Nahrung weder von aussen noch von innen zuführen, da wir sie selber in einer unfassbaren Einheit von Speise und Mund immer schon sind. Wenn wir den schmerzlichen Hohlraum unserer Sehnsucht nach Lebendigkeit erkunden, kann es passieren, dass das Ende der Sehnsucht unversehens kommt, und wir in jedem Augenblick satt-lebendig sind.

Kathrin Stotz

Rückblick auf die Zen-Konferenz

«Zeitlose Weisheit des Zen». Der Titel der Konferenz hat mein Interesse sofort geweckt. Da wollte ich teilnehmen! Zeitlose Weisheit – ob im Zen, im Christentum oder sonstwo – was wahrhaftig und tief ist, muss zeitlos sein, das scheint mir klar zu sein. Allerdings war ich sehr gespannt, wie denn das vermittelt und diskutiert werden wird. Meine Erfahrung mit Zen war bis dahin, was ich im Lassalle-Haus so wahrgenommen hatte. Zum einen war es die Anwesenheit Zen-Praktizierender im Haus, in den Gottesdiensten, zum anderen waren Diskussionen, zuweilen auch Streitgespräche über Gemeinsames oder Abgrenzendes zum Christlichen und immerhin praktizierte ich ein ganzes Sesshin bei Niklaus Brantschen! Die tiefe Stille und den Rahmen, welcher die Stille ermöglichte, schätzte ich damals. Allerdings staunte ich auch über Strenge und disziplinierte Rituale – alles in allem doch etwas zu rigide für mein Empfinden! Von Strenge war dann allerdings nichts zu spüren an der Konferenz. Beeindruckend war die Ruhe und spürbare Sammlung unter den beinahe 100 Teilnehmenden ganz ohne, dass diese eingefordert worden wäre – wohl eben eine Frucht des disziplinierten Übens! Überraschend fand ich mich weder fremd noch unwissend vor – in den Vorträgen und in den Workshops konnte



Referent Paul Morgan-Somers (rechts) und Jürgen Lembke (links) an der Zen-Konferenz

ich mit meinen eigenen spirituellen Erfahrungen Anschluss finden und hatte tief den Eindruck – irgendwie weniger mental als mit dem Herzen – «zu verstehen», auch wenn ich selber durch eine andere Tradition geprägt bin. Durch das undogmatische und menschliche Berichten der Referierenden aus unterschiedlichen Lebenskontexten eröffnete sich für mich ein viel weiteres Bild von Zen als ich es zuvor hatte. Daher meine ich sogar, mit Respekt ausgedrückt, auch Zen zu praktizieren in meinem Alltag. Ist das nicht Ausdruck der einen «zeitlosen» Weisheit?

Noa Zenger

Noa Zenger ist reformierte Pfarrerin, wohnte und wirkte seit 2016 im Lassalle-Haus. Ende April 23 verlässt sie Bad Schönbrunn und zieht in die Bündner Berge.

Zen-Kurse im Lassalle-Haus

Sesshin / Zazenkai

Längeres Zazenkai mit Jürgen Lembke

Z54 | 20.04.–23.04.23

Sesshin mit Dieter Wartenweiler

Z17 | 23.04.–29.04.23

Zazenkai mit Marcel Steiner

Z11 | 05.05.–07.05.23

Flexibles Sesshin mit Jürgen Lembke

Z51 | 21.05.–26.05.23

Seminartag für Leitende von Meditationsgruppen mit Peter Widmer

Z29 | 27.05.23

Längeres Zazenkai mit H.-W. Hoppensack

Z04 | 06.07.–09.07.23

Zen Einführung

mit Lisbeth Granacher, Barbara Eberli

Z31 | 04.08.–06.08.23

Sesshin mit Kathrin Stotz

Z36 | 10.09.–16.09.23

Zazen-Tage 2023

jeweils 9.45–16 Uhr

mit Klaus Peter Wichmann

29.04. | 11.11.

mit Lisbeth Granacher

04.06. | 16.09.

Körper, Geist & Zazen

Sanftes Yoga und Zazen

mit Marcel Steiner, Lucia Sidler

Z14 | 07.05.–12.05.23

Metta-Meditation und Zazen

mit Peter Widmer

Z28 | 28.05.–02.06.23

Weiter Geist – Grosses Herz

mit Marcel Steiner, Lucia Sidler

Z13 | 18.06.–21.06.23

Neuheit

Buch von Hildegard Schmittfull

«Ehe Abraham wurde, BIN ICH – Mystik entdecken mit Zen und biblischen Schlüsselworten»

