



ZenPuls

Impuls der Glassman-Lassalle Zen-Linie

Das Weibliche im Zen

Als spiritueller Weg eint und integriert Zen Lebenskräfte, die im normalen Bewusstsein getrennt oder nicht im Gleichgewicht sind. Zen führt uns zur Mitte, was sich etwa darin zeigt, dass dem Weiblichen zugeordnete Qualitäten wie der Sinn für Konkretes, alltägliche Fürsorge, Empfänglichkeit und Absichtslosigkeit, Passivität und Intuition in der Koan-Schulung eine entscheidende Rolle spielen. Dies lässt sich auf die historische Verbindung des indischen Buddhismus mit dem chinesischen Daoismus zurückführen, aus der Zen entstanden ist. Letzterer folgt der weiblichen Kraft des Yin: dem Empfangenden, Passiven, Sanften und Dunkeln. Ist diese Kraft mit entfaltet, öffnet sich das universelle Tor der Einheit.



Kanzeon,
Stele auf dem Grab
von Yamada Koun Rōshi

Kein Besitz

Der daoistische Weise Laotse fragt: «Beim Öffnen und Schliessen der Pforte des Himmels, kannst du die Rolle des Weiblichen spielen? Im Begreifen aller Erkenntnis, kannst du auf das Denken verzichten? Gebären und nähren, gebären ohne Besitz zu ergreifen, handeln ohne sich anzueignen.» Handeln ohne besitzen zu wollen entspricht einem selbstvergessenen Tun. Es ist uns im berühmten *Wuwei* überliefert, der daoistischen Handlungsweise, die den Naturkräften folgt und sich ohne zielorientierten Zugriff entfaltet. Für den Verzicht auf die Idee, dass uns etwas gehört – ja auch dass wir uns selbst gehören – findet sich bei Laotse das Tal oder die Schlucht als Sinnbild für das Empfangende. «Wer sich des Männlichen bewusst ist, sich aber an

das Weibliche hält, wird zur Schlucht der Welt», sagt er. Mit dieser Ausrichtung entzogen die Zen-Meister ihren Mönchen alle intellektuellen Vorstellungen; auf der Suche nach der Buddha-Natur standen sie plötzlich im Dunkeln. Hier zeigt sich die Integration des Weiblichen im Zen: Wenn in den Koan auf Konkretes hingewiesen wird, auf eine Pflanze, die Blume des Buddha oder das Waschen der Essschale, geht es um einen Impuls zur Einbindung dieser übersehenen Lebenskraft.

Der mittlere Weg

Umgekehrt kann durch Zen auch die männliche Kraft des Yang hervorgehoben werden. Überwiegen in einem Menschen Sanftmut und Hingabe, kann sich auch das als Anhaften erweisen. Die konkreten Belange dominieren, und der helle Blick auf das Ganze fehlt. Immer «nachgebend zu sein wie schmelzendes Eis», wie Laotse sagt, ruft nach Integration zur klaren Sicht und aktivem Geben. So wächst die Einsicht, dass es kein Tal gibt ohne Berg. Ist in einem Menschen der Intellekt dominant, wirkt er als Hindernis. Ebenso verhält es sich mit dem Anhaften an Intuition, Gefühl oder Empfindung. Die alten Zen-Meister prüften den geistigen Zustand des Gegenübers und reagierten darauf, sodass sich die Energien einen konnten. Beim «Auffinden des Weges» geht es um das Auflösen aller Gegensätze – die Pole werden in die Mitte gerückt und weichen reiner Offenheit. So weisen die Zen-Texte über die einzelnen Lebenskräfte hinaus auf das unauslotbar Ganze.

Kathrin Stotz

Absichtslos

Als Hōshi bin ich aufgefordert, Zen-Einführungen zu geben. Um mich erinnern zu können, wie es zu Beginn meines Zen-Weges war, stöberte ich im Büchergestell und fand von Eugen Herrigel «Die Kunst des Bogenschiessens», mein erstes Zen-Buch! Gerade am Beginn der Zen-Praxis steht oft die Frage: Was bringt mir die Meditation? Herrigel beschreibt seinen Weg vom ahnungslosen Anfänger über viele Stufen des Scheiterns, der Verzweiflung sowie kleinen, ermutigenden Erfahrungen bis zur Anerkennung durch den Meister. In der Begleitung durch den Lehrer spielte das Losgelöstsein vom Streben nach Erfolg eine wichtige Rolle. Unerbittlich deckte dieser jedes absichtsvolle Handeln auf. Eines Tages, nach einem Schuss, rief der Meister: «Soeben hat ES geschossen!» und: «Sie verweilten völlig selbstvergessen und absichtslos in höchster Spannung; da fiel der Schuss von ihnen ab wie eine reife Frucht.» Tief beeindruckt von dieser mir unbekanntem Grundhaltung bei einer Handlung, begann ich mit der Zen-Praxis. Bald merkte ich, dass auch in meiner Tätigkeit als Malerin Absichtslosigkeit von zentraler Bedeutung ist. Das Wollen stand einem lebendigen Ausdruck im Wege. Doch mit dem Gelingen einer absichtslosen Handlung ist nichts erreicht. Herrigel wurde an diesem Punkt von seinem Meister unterwiesen: «Nun üben Sie weiter, wie wenn nichts geschehen wäre!»

Lisbeth Granacher

Gedanken zu Corona von Zen-Praktizierenden

«In dieser unverhofften äusseren Stille kann man weit hören. Und in der Abwesenheit äusseren Alltagslebens weit sehen. Sehr weit. Der Stillstand und die Stille ermöglichen mir, dass meine Antennen noch ganz anderes wahrnehmen. Vielleicht auch die Verwundung jener, von denen ich bisher nur gehört und gelesen habe. Die nur aus weiter Ferne als Nachricht oder Bild meine Ohren und Augen streiften. Ganz leise, in aller Stille löst sich diese Ferne auf. Die Distanz schrumpft zusammen und alles ist, alle sind da.» *Iren Meier*

«Diese Zeit, in der viele Menschen in ihrer Geschäftigkeit innehalten, bringt vieles klarer an den Tag. Sie fordert mich nochmal anders und durchdringender, meine Vorstellungen und Ideen «wie etwas sein sollte» ganz zu lassen. Was ist eine gute Ehe, was eine gute Mutter? Was ist eine Meditierende, was eine Zen-Schülerin? Ich weiss es nicht. Da, wo meine Vorstellungen von allem enden – von dem was ich dachte, annehm, und zu sein meinte – da beginnt es.»

Monica Bürki

«In meiner Selbstquarantäne wird aus der zunächst begrüssteten Reiraite und Leerzeit eine Erfahrung von Isolation. Das menschliche Angewiesensein auf Kontakt, Austausch, Nähe, Berührung, Spiegelung, Verstandenwerden, Angenommensein, Zugehörigkeit – das ganze soziale Wesen bäumt sich auf. Was hat das mit Zazen zu tun? Eben genau dies. Auf dem Kissen allein zuhause, gemeinsam im Zendo oder im

All-Einen aufgehoben – es geht nicht alleine. In Notzeiten wird die Verletzlichkeit spürbarer.»

Hendrikje Posch

«Seit Januar leide ich an einer neurologischen Störung. Es stellte sich die Frage, ob ich mit meiner Behinderung Zazen üben kann. Wieder musste ich mich von einer Vorstellung lösen. Ich sitze «zappelnd» auf meinem Stuhl und versuche zur Ruhe zu kommen. Nach einer gewissen Zeit kann ich Stille wahrnehmen. Das gibt mir die Kraft, in meiner schwierigen Situation weiter zu leben und weiter zu üben. Wie es weiter geht, weiss ich nicht – weiss niemand. Nicht Wissen.»

Peter Schwegler



«Was ich denke ist überholt. All meine Gedanken werden überdacht, und schlussendlich ist auch dies nicht mehr wahr, nicht mehr relevant. Jetzt habe ich auf einmal mehr Zeit. Das Zendo ist geschlossen, Fitness und all meine Freizeitbeschäftigungen sind nicht mehr aktuell – was für ein Wunder. Es bleibt der Moment des JETZT. Da ist keine Angst, da ist das Herz, das sich öffnet und schliesst – und ist, wie es ist.»

Romano Locatelli

Ango – ein unerwartetes Geschenk

Mit seinem Gespür für Praktisches, Wichtiges und Schönes hat Niklaus Brantschen im Zuge der vielen Kursausfälle zu einer langen Übungszeit (Ango) angeregt: 3 x 5 Tage Zazen, in Form eines Sesshin, geleitet von mir und Ursula Popp. Eine Chance, nach dem langen Üben allein endlich wieder in der Sangha sitzen zu können. Meine leise Frage, ob sich denn wohl so kurzfristig genügend Menschen finden würden, löste sich bald auf. Es war alles ausgebucht, und unter den jeweils 24 Teilnehmenden gab es 12, die das ganze Ango mitgesessen sind. Es zeigte sich einmal mehr, wie wichtig die Gemeinschaft auch auf dem Zen-Weg ist, mit dem vielfach eher eine individuelle Übungspraxis verbunden wird.

Veränderungen wegen Corona

Vor allem das Kinhin im Freien wurde als grosses Geschenk empfunden. Das Erste am frühen Morgen, bei dem wir 15 Minuten durch den Park gingen, war wunderbar. Klänge, Gerüche, der Kontakt zur Erde – alles wurde intensiver wahrgenommen. Dazu jene Kinhin, bei denen wir wegen des Regens einen Teil in der Halle, den andern unter den schützenden Vordächern auf

der Terrasse gingen und so stetig den Wechsel von innen nach aussen praktizierten. Dieser kontinuierliche Vollzug liess spüren, dass «wir nie irgendwo anders sind, ob wir kommen oder gehen» – wie es im Lied auf Zazen heisst. Vielen kam entgegen, dass wir es beim Essen den Einzelnen überliessen, wann sie vom einen Gang zum andern wechselten und wann sie die Mahlzeiten beendeten. Das achtsame selbständige Abräumen ersetzte das Samu und störte die Stille und Sammlung der noch Essenden nicht. An den freiwilligen Körperübungen nahmen die meisten teil und Dehnungsübungen unterstützten das lange Sitzen.

Bald wieder ein Ango

Ango scheint – gerade auch in der Ferienzeit – ein wichtiges Bedürfnis zu sein. Wie es Niklaus Brantschen gelegentlich sagt: «Eine Woche Zen ist wie zwei Wochen Ferien!», und dies gilt nicht nur darum, weil die Zeit manchmal still zu stehen scheint. Nein, Zeiten der stillen Verbundenheit im Zazen werden in der an Hektik wieder zunehmenden Welt immer kostbarer.

Marcel Steiner

Zen Kurse im Lassalle-Haus

Sesshin / Zazenkai

Z03 | 04.10.–09.10.2020

Flexibles Sesshin mit H.-W. Hoppensack

Z30 | 16.10.–18.10.2020

Zazenkai mit Dieter Wartenweiler

Z12 | 23.10.–29.10.2020

Sesshin mit Marcel Steiner

Z28 | 08.11.–14.11.2020

Sesshin mit Dieter Wartenweiler

Z26 | 19.11.–21.11.2020

Zazenkai mit Niklaus Brantschen

Z13 | 29.11.–05.12.2020

Sesshin mit Marcel Steiner

Z35 | 05.12.–11.12.2020

Sesshin mit Peter Widmer

Z07 | 10.12.–13.12.2020

Längeres Zazenkai mit H.-W. Hoppensack

Z37 | 18.12.–20.12.2020

Zazenkai mit Peter Widmer

Z23 | 27.12.2020–02.01.2021

Neujahrs-Sesshin mit Niklaus Brantschen

Körper, Geist & Zen

Z20 | 18.10.–22.10.2020

BodyZen (BBAT und Zazen) mit Marcel Steiner und Beat Streuli

L12 | 01.–03.11.2020

Zen im Management mit Dieter Wartenweiler

Z66 | 08.11.–13.11.2020

Traumarbeit, luzides Träumen und Zen mit Peter Widmer

Zazen-Tage

mit Ursula Popp | jeweils 9.30–16 Uhr

Z56 | 10.10.2020

Z57 | 14.11.2020

Z58 | 05.12.2020

Assistenz-Training

15. November 2020, 9.30–16.30 Uhr
(Ankunft mit Kaffee ab 9 Uhr)

Zusammenkunft der im Lassalle-Haus tätigen Zen-Assistent/innen zum Austausch und zur Übung der Rituale

Lehrer-Ernenennung von Jürgen Lembke

21. November 2020, 14 Uhr

Nach fast 30 Jahren Zen-Schulung wird Jürgen Lembke von Niklaus Brantschen Rōshi zum Zen-Lehrer ernannt, Einladung folgt.

