



# ZenPuls

## Impuls der Glassman-Lassalle Zen-Linie

### Weiter Himmel – blaues Meer

Wir gehen der warmen Jahreszeit entgegen, und schon bald ist wieder Sommer. Letzten Sommer bin ich einmal weit ins Meer hinaus geschwommen. Umgeben von unendlicher Weite ging es immer weiter hinaus in den Horizont, wo sich Himmel und Meer verbinden. Dabei hatte ich keinen Augenblick das Bedürfnis, zurück zu sehen. Da war nur Weite und dieser Weg nach vorne. Vielleicht ist es unserem Lehrerkollegen Erwin Egloff so ergangen, als er uns letztes Jahr verlassen hat. Denkt man ans Sterben, kommen einem leicht Gedanken an das, was man alles zurück lassen muss – an all das Liebgewonnene, die Menschen, die Heimat, die Welt. Es könnte aber auch ganz anders sein – ein glückliches Vorwärts, worin man nichts vermisst und einfach ins ununterschiedene «Himmelsmeer» geht. Niklaus Brantschen widmet Erwin Egloff hier einen Nachruf.

#### Universelles Zen

In der Zen-Meditation ist es nicht viel anders. Wir sitzen da und lassen die ganze Welt um uns herum verschwinden. Und wir vermissen nichts. Im Gegenteil: es eröffnet sich ein unendlich weiter Raum, der als das «Eigentliche» erscheint. Er besteht ganz unabhängig davon, wie sich die einzelnen Formen und Ereignisse der Welt gestalten. Die Buddhisten sprechen da vom «Absoluten». Demgegenüber bezeichnen sie die Erscheinungen der Welt als «relativ», denn alles was erscheint, muss wieder vergehen. Was dem gegenüber Bestand hat, ist unfassbar. Es mag das Göttliche genannt werden, oder die Leere; die Fülle oder das Unermessliche, und es gibt noch tausend andere Namen dafür. Und kein Name genügt, weil es nicht zu beschreiben ist. Dennoch ist dieses Eigentliche nicht getrennt von unserer Erscheinungswelt, nicht von uns

selbst. Leere und Form sind eins, heisst es im Herz-Sutra. Nicht von ungefähr wird es in allen Zen-Hallen rezitiert, nicht nur im Osten, sondern auch bei uns im Westen.

#### Stille bewegt

Die Einheit von Leere und Form ist auch eine solche von Stille und Bewegung. Geht man von der Stille aus, war schon immer reines Sein, und es gibt nichts zu gewinnen. Geht man von der Bewegung aus, spricht man von einem «Weg». So verhält es sich auch mit den Kursen im Lassalle-Haus: sie schöpfen aus der Stille und lassen die Stille bewegend wirken. Im Bereich des Zen gibt es diesbezüglich verschiedene Angebote: einerseits strenge Zen-Kurse (Sesshin und Zazenkaï), in denen stets geschwiegen wird, und andererseits Kurse, in denen Körper und Fragen des Geistes mit Meditation verbunden sind. Stets geht es aber um die Unermesslichkeit des Daseins. In den reinen Zen-Kursen lassen wir alles weg, damit das Formlose sichtbar werden kann, und in anderen Kursen hilft die Begegnung mit der Formenwelt zur Sicht aufs «Eigentliche». Sie sind herzlich eingeladen, an der für Sie passenden Form teilzuhaben.

Dieter Wartenweiler

#### Jürgen Lembke wird Zen-Lehrer

Am 21. November 2020 wird Jürgen Lembke von Niklaus Brantschen Rōshi zum Zen-Lehrer ernannt, dessen Schüler er seit 1992 ist.

«Er hat tiefe Einsicht gewonnen und ein hohes Mass an praktischer Vernunft erreicht», schreibt Niklaus Brantschen dazu, «seine emotionale und spirituelle Intelligenz stehen ausser Zweifel».

### Ein einfaches Gesicht

Im Zendo des Lassalle-Hauses steht eine Buddha-Statue mit stillem einfachem Gesichtsausdruck. Ein Gesicht mit wachen Augen, gelassen und mit offenen Sinnen präsent. Wem diese Haltung fremd ist, kann Vorstellungen von jenseitiger Erhabenheit in diese Figur projizieren.

Den Neuen im Zen sind auch Verbeugungen, Handhaltung, Gehmeditation und andere Zen-Formen ungewohnt und erklärungsbedürftig.

Wer sich dieser Übung längere Zeit anvertraut, realisiert aber: Zen ist so einfach, dass es sich Erläuterungen entzieht. In der östlichen Tuschemalerei bringen wenige Pinselstriche zum Ausdruck, was Worte nicht übermitteln können.

So ist es, wenn wir uns je neu zur Meditation hinsetzen und alles lassen, was nicht essentiell ist. Das Essentielle ist da. Ohne besondere Anstrengung zeigt es sich auf unserem Antlitz, traurig, freudig, besorgt. Wir zeigen ein einfaches Gesicht. Manchmal ist es ein einfach unruhiges, dann wieder ein einfach glückliches Gesicht. Immer dieses gegenwärtige einfache Gesicht.

Jürgen Lembke



*Wir freuen uns auf diesen Anlass, der um 14 Uhr im Forrenmattsaal stattfindet.*

*Im ZenPuls vom Herbst 2020 wird sich Jürgen Lembke näher vorstellen.*

# «Ob wir kommen oder gehen, sind wir nie irgendwo anders»

Dieses Wort aus dem Lied auf Zazen von Meister Hakuin hat Erwin Egloff sich für die Anzeige seines Todes gewünscht. Am 19. September 2019 ist er heimgegangen. Bis zuletzt wurde Erwin liebevoll umsorgt von seiner Frau Alice und begleitet von seinen fünf Kindern Gabriela, Benedikt, Martina, Kristin und Niklaus. Erwin, langjähriger Leiter von Fasten- und später Zen-Kursen, war ein Freund des Lassalle-Hauses. Er gehörte zu meinen ersten Schülern und erhielt 2004 Dharma-Transmission und die Zen-Lehrbefugnis. Im Jahr 2013 legte er seine Zen-Funktionen nach fast 10-jähriger Lehrtätigkeit altershalber nieder.

Was viele nicht wissen: Erwin Egloff war ein Strahler. Wohlgerichtet, ein Strahler, kein Strahlemann. «Strahler» sind Menschen, die Steine suchen, die strahlen – wie Bergkristalle. Bei einer Rast auf dem Weg zu geeigneten Fundstellen im Walliser Binntal entdeckte Erwin im Gras etwas Funkelndes: die Spitze eines Rauchquarzes. Prompt formuliert er ein Tanka und vergleicht später (in seinem Buch Die beste Jahreszeit. Zen – und die Liebe zum Leben) das «Strahlen» mit der Zen-Praxis.



*Was sucht dieser Mensch  
Abseits des Pfades, einsam  
Im grauen Gestein?  
Ahnt er nicht, dass der Kristall  
Unter seinen Füßen liegt?*

Und Erwins Kommentar dazu:  
«Strahlen hat Parallelen zur Meditation: Beides geschieht abseits der viel begangenen Pfade und erfordert Anstrengungen und Ausdauer. Anfänglich glaubt man öfters, einen Fund gemacht zu haben, und dann war es eine Täuschung. Oder man zweifelt am Sinn des Tuns und denkt ans Aufgeben. Schliesslich lässt man die Ansprüche und Erwartungen los, wirft die heimlichen Träume und Konzepte weg – und dies ist der Moment, wo sich das Unerwartete ereignen kann.»

Dem ist nichts hinzuzufügen ausser dies: Nomen est Omen. Der Name ist nicht wie ein Mantel, der um einen Menschen herumhängt, sondern wie ein vollkommen passendes Kleid. Der Lehrer-Name, den ich Erwin geben durfte, passte präzise zu ihm: Mu-I no shinin: Wahrer Mensch ohne Rang. Dieses Wort geht auf den bekannten Meister Rinzai (+866) zurück, der die Zen-Übenden aufzufordern pflegte: «Zeigt mir auf der Stelle den wahren Menschen ohne Rang, der durch euer Antlitz ein- und ausgeht». Gemeint ist der freie ganz konkrete Mensch aus Fleisch und Blut – so wie Erwin einer war und uns in Erinnerung bleibt.

*Niklaus Brantschen*

## Zen-Einführung – ein Erfahrungsbericht

Am Anfang stand der Wunsch, mich im «Loslassen» zu üben. Also ergriff ich vor zwei Jahren Massnahmen. Irgendetwas Meditatives sollte funktionieren. Aber was? Sich einfach so für etwas entscheiden, ohne abzuwägen und zu prüfen? Das ging natürlich nicht. Mit Tai Chi hatte ich damals schon Anfängererfahrungen gemacht. Zen war nur mein Plan B.

Das Datum für den Zen-Einführungskurs passte gut in meine Agenda. Vom Lassalle-Haus hatte ich schon gehört. Als ehemalige Katholikin war ich skeptisch, aber es ging nur darum, mir eine Idee von Zen zu verschaffen. Rückblickend erinnere ich mich an zwei Dinge: Ich sträubte mich gegen die ins kleinste Detail strukturierten Abläufe, die uns vermittelt wurden, und ich war überzeugt, dass Zen nichts für mich war.

Warum ich – zurück in Zürich – bereits eine Woche später ins Zendo Max ging, fällt mir schwer zu erklären. Es hatte mit Zazen, mit dem «Aufrechten Sitzen» zu tun. Heute würde ich sagen, dass ich damals im Zen-Einführungskurs auf dem Meditationskissen meine Würde wiedergefun-

den habe. Mich hinein zu finden in eine gerade Haltung, mich weder grösser noch kleiner machen zu müssen, einfach nur sitzen zu dürfen, das fühlte sich irgendwie gut, irgendwie heilsam an. Es war, wie wenn die äussere aufrechte Haltung sich in mein «inneres» Sein übertragen konnte und mir half, Ordnung in mein inneres Chaos zu bringen. Gerade die klare Ausrichtung in den Abläufen und Ritualen war und ist nach wie vor entlastend: keine Ablenkungen. Die Sangha war für mich ebenfalls sehr wichtig. Zusammen zu sitzen gab mir einen sicheren Rahmen.

So bin ich über Vorstellungen stolpernd ins Zen gefallen. Es ist ja nicht so, dass Zazen reiner «Friede, Freude, Eierkuchen» wäre. Ich hatte Angst, mein erstes Zazen nicht durchzustehen. Beim ersten Sesshin brauchte ich die Taschentücher gleich packweise. Schmerzende Gedanken sitzen noch immer treu mit mir auf dem Kissen. Aber da gibt es eben auch etwas ganz tief in mir drin, das mich immer wieder zum Kissen führt. Wenn dann alles ruhig wird und alles wegfällt, dann weitet es sich und lebt.

*Caroline Imoberdorf*

## Zen Kurse im Lassalle-Haus

### Sesshin / Zazenkai

Z27 | 10.05. – 16.05.20

Sesshin mit Dieter Wartenweiler

Z24 | 21.05. – 24.05.20

Längeres Zazenkai mit Niklaus Brantschen

Z22 | 05.07. – 10.07.20

Flexibles Sesshin mit Niklaus Brantschen

Z16 | 14.08. – 16.08.20

Zazenkai mit Marcel Steiner

Z04 | 16.08. – 22.08.20

Sesshin mit Hans-Walter Hoppensack

Z25 | 04.09. – 06.09.20

Zazenkai mit Niklaus Brantschen

Z34 | 06.09. – 12.09.20

Sesshin mit Peter Widmer

Z03 | 04.10. – 09.10.20

Flexibles Sesshin mit H.-W. Hoppensack

Z30 | 16.10. – 18.10.20

Zazenkai mit Dieter Wartenweiler

Z12 | 23.10. – 29.10.20

Sesshin mit Marcel Steiner

Z28 | 08.11. – 14.11.20

Sesshin mit Dieter Wartenweiler

Z26 | 19.11. – 21.11.20

Zazenkai mit Niklaus Brantschen

Z13 | 29.11. – 05.12.20

Sesshin mit Marcel Steiner

### Körper, Geist & Zen

Z38 | 03.05. – 08.05.20

Traumarbeit, luzides Träumen und Zen mit Peter Widmer

Z08 | 31.05. – 05.06.20

Wandern und Zen – Meditation auf dem Kissen und in der Natur mit Hans-Walter Hoppensack

Z47 | 06.06.20

Seminartag für Leitende von Meditationsgruppen mit Peter Widmer

Z18 | 09.08. – 14.08.20

Sanftes Yoga und Zen

mit Marcel Steiner, Laura Medler

Z20 | 18.10. – 22.10.20

BodyZen (BBAT und Zazen)

mit Marcel Steiner, Beat Streuli



**Buch-Neuerscheinung**  
**Eine Sprache der Hingabe**  
Zen und Mystik  
im Spiegel der Kunst  
*Text und Gestaltung*  
Kathrin Stotz

## Zazen-Tage 2020

16.05., 06.06., 11.07., 12.09., 10.10., 14.11.,  
05.12. | jeweils 9.30–16 Uhr  
mit Ursula Popp