



Zen Puls

Impuls der Glassman-Lassalle Zen-Linie

Alles Eins

Im Zen geht es um die Einheit allen Seins. Yamada Rōshi nannte es den Nenner aller Erscheinungen. Dieses Eine ist grenzenlos. Es entspricht – bildlich gesprochen – einem Kreis, dessen Mittelpunkt überall und dessen Umfang nirgends zu finden ist. Es kann nicht betrachtet, erkannt, verstanden oder erforscht werden und bleibt als solches ein unergründliches Geheimnis.

Wie dann darüber sprechen? Wäre es nicht besser darüber zu schweigen? Es zu leben? Es zu sein? Oder besser, anzuerkennen, dass wir es sind? Dass es sich ausdrückt in mir als Mensch, in der Pflanze als Pflanze, im Bösen als das Böse? Im Guten als das Gute? Als radikale Anerkennung dessen, was sich zeigt?

In der Wahrnehmung von Einheit lösen sich unsere Selbst- und Weltbilder und damit scheinbar fixe Ich-Strukturen auf. Letztere gebärden sich manchmal gross und sind doch selbst nichts anderes als eine durchlässige Form dessen, was eins ist. Dies kann sich im praktizierten Zen zeigen, es kann auf anderen Wegen erfahren werden, oder es kann spontan erkannt werden – ohne jede äussere Übung. Vor allem jungen Menschen geschieht dies öfter.

In tiefer Erfahrung hat sich mir die Einheit allen Seins vor einiger Zeit als radikales Einssein mit allen und allem gezeigt. Im Zentrum stand das Einssein mit allen Formen des Leidens von Mensch und Tier und Natur durch alle Zeiten, Orte und Kulturen hindurch. Als Leidensverursacher, als Mittel, durch das Leid geschaffen wird und als Opfer. Im totalen Einssein mit allen und allem und zugleich – völlig widersprüchlich vom Verstand her betrachtet – im totalen Un-

versehrtsein davon. Diese doppelte Perspektive (Leid und Unversehrtheit davon), die in Worte gefasst wie ein unvereinbarer Gegensatz erscheint, zeigte sich als das Eine. Kein Hauch einer Wertung und Verurteilung des Bösen, der Gewalt. Nur tiefstes Einssein mit dem, was sich gerade zeigt.

Aber darf das sein? Sträubt sich in uns nicht alles gegen eine Haltung, die scheinbar alles zulässt?

Zunächst: Es war in absoluter Klarheit einfach so. Da war nur mehr grundlegendes Bezeugen dessen, was geschieht ohne Wertung. Da war totales Einssein mit allen und allem, glasklar, zellnahe.

Und wie ist es nun heute? Staunend stehe ich vor einem Prozess, der sozusagen einfach abläuft in mir, durch mich, mit mir. Mir bleibt ein tiefes Verneigen vor diesem heilenden Geheimnis, das, je mehr ich davon weiss, nur umso geheimnisvoller wird.

Was aber soll aus solcher Einsicht werden? Gibt es etwas zu tun, wenn ohne Wertung einfach tiefes Einssein mit allem besteht, gerade wie es ist? Da fühle ich einerseits: Heile die Welt! Das erscheint, ganz ähnlich wie im 1. Bodhisattva-gelübde (Die Lebewesen sind zahllos, ich gelobe, sie alle zu retten), als totale Anmassung und Überforderung. Und zugleich lautet die Antwort auf die Frage, wie heile ich andere: Es gibt keine ändern. Es gibt nur das Eine, das sich ausdrückt als mich in der Welt oder als Welt in mir. Es ist eine tiefe, wunderbare Einladung, dieses Leben zu leben und es fliessen zu lassen.

Marcel Steiner

Gesang des Muezzin

Vom Minarett ertönt der Gesang des Muezzin. Früher schweiften meine Phantasien dazu in Wüstenstädte ab, zu Oasen, Eselwagen, verschleierten Frauen. Was aber, wenn der Ruf jetzt und hier in einer hügeligen Landschaft inmitten von Buchen- und Fichtenwäldern erschallt, die Menschen gekleidet sind wie du und ich und nur überfüllte Abfallcontainer an der Strasse darauf hin weisen, dass wir nicht in der Schweiz, sondern in Bosnien-Herzegowina sind? In den Städten übertönt zwar der Alltagslärm die täglich fünfmal rufenden Muezzine, aber im Dorf Gračanica, wo wir uns übers Wochenende von der Arbeit in der Umwelt-NGO entspannen, ist der Gesang rundum unüberhörbar.

Ich bin mit Kirchenglocken aufgewachsen, die Heimat verkörpern und habe in den letzten Jahren den grossen Gong im Lassalle-Haus als Dharma-Tor lieben gelernt. Jetzt berührt mich der Gesang eines Muezzin in gleicher Weise. Meiner Begleiterin, einer weltlich ausgerichteten Muslimin, fällt in dem Moment nur auf, dass ich stehen geblieben bin mit einem weiten Blick in Richtung des Minarets. *Jürg Heldstab*

Aktuell

Dharma-Transmission

Ernennung von Kathrin Stotz

zur Zen-Lehrerin (Sensei)

Samstag, 13.11.2021, 14 Uhr

Lassalle-Haus, Forrenmatt-Saal

Sangha-Treffen

Zen im Open Space

Begegnung, Kreativität, Vertiefung

Sonntag, 14.11.2021, 10 – 17 Uhr

Lassalle-Haus, Forrenmatt-Saal

Staunend werde ich Zen-Lehrerin

In jungen Jahren notierte ich nach dem Tod meines Grossvaters folgende Gedanken: «Sein kommt aus dem Nichtsein, nicht umgekehrt. Das Unnennbare ist der Ursprung alles lebendig Existierenden. Der Tod ist der Rückgang ins Unnennbare. Nicht-Wissenwollen ist die grösste Gerechtigkeit gegenüber dem Tod.» Es kommt mir heute vor, als hätte ich die unfassbare Leere erahnt, von der das Zen spricht. In langer innerer Suche hatte sich die Ahnung verdichtet, die mich dann umgehend überforderte – ich ging durch eine seelische Krise, eine dunkle Nacht, die mich zur Meditation und zum Zen führte, und die in ihrer Aufhellung das erdende Geschenk eigener Kinder bereithielt.

In der Zeit davor arbeitete ich neben dem Studium beim Philosophen Walter Robert Corti und kam da mit mystischem Gedankengut in Berührung. Von der auf Heilung ausgerichteten Medizin hatte ich zur Malerei gewechselt, als ich die geistige Welt der Kunst mit ihren intuitiven, der Meditation verwandten Zugangsweisen entdeckte. Als künftige Zen-Lehrerin freut es mich nun, dass Buddha als Arzt oder Hebamme der Seele verstanden werden kann.

Zen ist der innere Weg jedes einzelnen Menschen. Kein Schritt ist vorhersehbar oder machbar – offen und wach nehmen wir wahr,

was uns an Umständen und Einsichten entgegenkommt. Die Erlösung aus existentieller Not geschieht dabei meiner Erfahrung nach ohne eine bestimmte Methode. Mir oblag es, das früh Erlebte, die bohrende Frage nach Leben und Tod, gefasster zu betrachten, die dunkle Nacht nochmals intensiv zu vollziehen, kundig und liebevoll begleitet von meinem Zen-Lehrer Dieter Wartenweiler, dem ich in tiefer Dankbarkeit verbunden bin.



Die Fragen haben sich aufgelöst, sie erhielten eine Antwort, die sprachlich nicht zu fassen ist, die sich vielmehr unmittelbar im Leben zeigt. «Ich lehre euch zu empfangen», sagte ein indischer Meister. Alles ist immer schon da, und der Hunger, die Sehnsucht verschwinden. Eigentlich ist es mir bis heute ein Rätsel, wie und warum wir dazu erwachen können.

Kathrin Stotz

Tränen des Glücks

Das ungewohnte Leben während der Pandemie ist zum Alltag geworden. Dank der bundesrätlichen Lockerungen ist es erlaubt, sich endlich wieder in einem Sesshin im Lassalle-Haus gemeinsam mit der Gruppe zu treffen. Mit Lockerung ist das Tragen einer Maske im Hause und während der Meditation gemeint!

Es ist eine intensive Woche. Die tiefgreifenden Teisho, die oft aufkommende, dichte Stille während den Meditationen und die hilfreichen Dokusan haben mich auf allen Ebenen über schwierige, schmerzliche Momente getragen.

Während der traditionellen Runde zum Abschluss des Sesshins im Zendo äussern sich die Teilnehmenden über ihr Erleben während

der Zeit des Schweigens. Eindrücklich sind die einzelnen Berichte, und ich wollte auch alle an meinem Erleben teilnehmen lassen und war bereit zu sprechen.

Worte und Stimme sind weg. Es gibt nichts zu sagen. Tränen fliessen. Es überkommt mich ein Zustand des Glücks, besser ein Sein des Glücks, der Dankbarkeit. Tränen der Freude! Weggewischt sind die sich wiederholenden Selbstzweifel, die Erwartungen des unersättlichen Egos ...

Herzlichen Dank an alle, welche dieses Sesshin gestaltet haben. Es ist ein inniger Dank. Und danke auch der Sangha und allen Mitarbeitenden des Lassalle-Hauses.

Monika Bär

Zen-Kurse im Lassalle-Haus

Sesshin / Zazenkai

Zazenkai mit Marcel Steiner

Z16 | 16.10.–17.10.21

Flexibles Sesshin mit Peter Widmer

Z34 | 24.10.–29.10.21

Sesshin mit Dieter Wartenweiler

Z29 | 07.11.–13.11.21

Flexibles Sesshin mit H.-W. Hoppensack

Z04 | 13.11.–18.11.21

Sesshin mit Peter Widmer

Z36 | 21.11.–27.11.21

Längeres Zazenkai mit Peter Widmer

Z37 | 16.12.–19.12.21

Längeres Zazenkai mit H.-W. Hoppensack

Z07 | 19.12.–22.12.21

Körper, Geist & Zen

Weiter Geist – Grosses Herz

mit Marcel Steiner, Johanna Rüttschi

Z18 | 17.10.–20.10.21

Traumarbeit, luzides Träumen und Zen

mit Peter Widmer

Z39 | 07.11.–12.11.21

BodyZen (BBAT und Zazen)

mit Marcel Steiner, Beat Streuli

Z21 | 12.12.–16.12.21

Zazen-Tage 2021

mit Ursula Popp

Z30.10.21

Z31.11.21

Z31.12.21

jeweils 9.45–16 Uhr

Retreat und Vortrag

mit Claude AnShin Thomas,

Wiebke KenShin Andersen

Zen und unser alltägliches Leben

Retreat: Z45 | 15.10.–20.10.21

Meditation und unser Alltag sind nicht zwei Dinge

Vortrag: Z47 | 16.10.21 | 19.30 Uhr

Buchvernissage

zum neuen Buch von Niklaus Brantschen

Gottlos beten. Eine spirituelle Spurensuche

Sonntag, 17.10.2021 | 15 Uhr

Lassalle-Haus, Forrenmatt-Saal

