



ZenPuls

Impuls der Glassman-Lassalle Zen-Linie

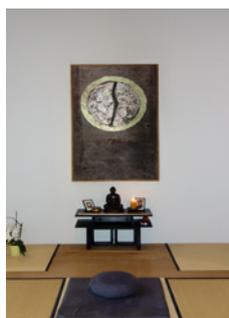
Der mittlere Weg

Gemäss Shakyamuni Buddha ist die Ursache unseres seelischen Leidens am Leben der Wunsch nach einem definierten Selbst. Die Sicherheit bezüglich uns selbst sehen wir gerne entweder in einer ewigen Existenz oder in der absoluten Nichtexistenz. Das Leben ist vergänglich, es konfrontiert uns mit Verlust, Krankheit, Tod, Kummer und Unrast, und damit stellt sich die Frage: gibt es etwas Ewiges in uns, das jenseits davon liegt, und wäre dies unser «wahres Wesen»? Oder existieren wir und diese Welt in Wirklichkeit gar nicht, ist alles nur ein Trugbild, sodass wir uns von allen Schwierigkeiten distanzieren können, weil sie nur eingebildet sind?

Am einen oder anderen Pol solcher Selbstdefinition – Selbst oder Nicht-Selbst – scheint uns eine Antwort auf die Leidensfrage möglich. Buddha Shakyamuni jedoch nannte die Vertretenden des einen Pols Ätneralisten, die des anderen Nihilisten. Bei der Frage nach der Natur des Selbst, die der Wanderer Vacchagotta ihm stellte, verharrte er im Schweigen, abstinert gegenüber beiden Polen. Er plädierte für den «Mittleren Weg», den er für einzig befreiend hielt. Dieser zeichnet sich dadurch aus, dass er die Frage nach dem Selbst so nicht stellt. Woran erkennen wir die zwei Pole, die Buddha vermied?

Der eine Pol zeigt sich als Überhöhung einer mystischen Einheitserfahrung, wie sie im Laufe des Zen-Weges auftreten kann. Wer lange nach tiefer Erkenntnis hungert, greift manchmal zu extremen Methoden wie überlangem Zazen oder Schlafentzug, und neuerdings wird gar der Gebrauch psychoaktiver Substanzen in Erwägung gezogen – eine Praxis, die nicht dem

buddhistischen Rahmen entspricht. So gut die Erfahrung von Einheit in vielen Fällen ist, kann sie allerdings auch auf ein labiles Ich treffen und destabilisierend wirken. Manches Ich wird aber auch übermässig gestärkt und kann etwa den Impuls verspüren, die Welt heilen zu wollen. Derartige Wirkungen einer Einheitserfahrung bedürfen der Vertiefung, die auch eine Ernüchterung mit sich bringt.



Am anderen Pol kann sich die Erfahrung eines dezidierten Nichts einstellen – einer Leere, worin keine Verletzung, kein Verlust und keine Kränkung mehr erlebt wird. Entsprechend kann auch das Gefühl für persönliche Verantwortung schwinden, denn alles ist gut, so wie es ist. Das Ich scheint aufgelöst zu sein, als wäre es ein Gebilde, das man traktieren und loswerden könnte.

Die Tendenz, dem einen oder dem anderen Pol zuzuneigen, können wir in geduldiger Selbstforschung mehr und mehr erkennen. Wir merken dann, wenn wir ein Selbstbild am Pol der Grandiosität oder des Nihilismus pflegen. Mit der Zeit werden wir von den beiden polaren Energien weniger bedrängt, und erst dadurch fühlen wir uns wirklich und lebendig. Buddhas Auffassung des mittleren Weges zielt auf eine Haltung, welche die Grösse im Kleinen erkennt, die Einheit in allen Erscheinungen, und die Erfüllung in der Tiefe des alltäglichen Daseins.
Kathrin Stotz

Unterwegs

Mein ganzes Berufsleben lang war ich Lehrerin. Ich habe Kinder und Jugendliche, angehende und ausgebildete Lehrpersonen, Menschen, die achtsamer mit Stress und Belastungen umgehen wollen und MBSR-Lehrende unterrichtet. Dass ich nun als Hōshi oder Zen-Assistenzlehrerin Menschen begleiten darf, freut mich sehr. Lehren und unterrichten verstehe ich als gemeinsames Unterwegs-Sein. Manchmal ist das wunderbar und führt stetig vorwärts, manchmal ist es anstrengend und scheint keine Früchte zu tragen. Vielen Lehrer*innen bin ich dankbar, dass sie mich in solchen Situationen unterstützt und ermutigt haben und mit mir unterwegs waren.

Der Zen-Weg scheint so klar und gut strukturiert zu sein. Dennoch können sich unzählige Um-, Ab- und Irrwege auftun. Einige habe ich kennengelernt, manche dank Begleitung umgangen. Weiterhin bin ich unterwegs, das Ziel ist nicht absehbar. Wesentlich ist mir, überhaupt zu gehen, manchmal allein, ein anderes Mal in Gesellschaft von Menschen mit Erfahrung und neuerdings hin und wieder vorangehend als Wegweiserin.

Claudia Suter

Sangha-Treffen 2023

26. November, 10–17 Uhr, Forrenmatt

Am Morgen des diesjährigen Sangha-Treffens wird **Niklaus Brantschen** von Weggefährten und -gefährten für seinen jahrzehntelangen Einsatz als Zen-Lehrer geehrt, und am Nachmittag wird er **Ursula Popp** im Rahmen einer Zeremonie zur Zen-Lehrerin ernennen.

Kosten: CHF 30 für das Mittagessen
Anmeldung: info@lassalle-haus.org

Fisch oder Vogel?

Dōgen Zenji veranschaulicht uns im Genjōkōan, seiner Abhandlung über die Verwirklichung der Erleuchtung, mittels zahlreicher Bilder die Zen-Erfahrung. So lässt er uns im Boot, das für unseren Leib steht, auf den weiten runden Ozean hinausfahren bis alle Berge verschwinden, wobei das Wasser für die Wesenswelt steht. Etwas später in der Betrachtung darüber, wie grenzenlos frei sich Vögel in der Luft bewegen, und wie ebenso die Fische im Wasser entsprechend ihrem innersten Wesen gedeihen, hält er uns überraschend einen Spiegel vor: Vögel können nicht im Wasser leben, Fische nicht in der Luft. Wer immer nicht seinem Wesen entsprechend lebt,

verliert das Leben, so können wir auf uns bezogen schliessen. Aus seinem Satz «Dieser Weg, dieser Ort ist nicht gross oder klein, gehört nicht mir oder den anderen, ist nicht vergangen oder gegenwärtig – er ist eben so, wie er ist» lese ich die Anspielung auf das Wesentliche heraus, welches nicht verfügbar ist und nicht in Kategorien gefasst werden kann. Hier im Lassalle-Haus, wo dicht beieinander diverse Formen die Suche nach dem Wesentlichen fördern wollen, lässt sich die Frage stellen: «Bist du Fisch oder Vogel?» Persönlich fühle ich mich vogelfrei und wie ein Fisch im Wasser, wenn ich Zazen praktizieren kann. Und Du?
Jürgen Lembke

Kubota Rōshi 1932–2023



Der Hinschied von Kubota Ji'un Rōshi am 6. April 2023 bewegte manche, die ihn auf der ersten Japanreise unserer Zen-Linie 2012 in Tokyo kennengelernt hatten, und allen voran Niklaus Brantschen, der ihn viele Male getroffen hat. Kubota wurde 1983 von Yamada Ko'un Rōshi zum Zen-Meister ernannt und wurde 1989 sein Nachfolger als Abt der Sanbōzen-Linie, die er bis 2004 leitete. Auf der erwähnten Japanreise gab es ein Treffen mit ihm in der Sophia-Universität Tokyo, wo er mit Bezug auf seinen Meisterstab mit der Inschrift «ungeboren» in eindrücklicher Weise Zen lehrte: «As long, as you cannot say, all human beings never die, your Zen is not yet.» Das kann nur von einem Standpunkt «jenseits von Geburt und Tod» gesagt werden, und diese Worte klingen über seinen Tod hinaus nach.
Dieter Wartenweiler

Die Schule der Leere

Zen ist ein fundamentaler Heilsweg, und die Erfahrung tiefer Leere und Weite stellt darin einen Kulminationspunkt dar. An der Schwelle zur Zen-Lehrerin blicke ich mit tiefer Dankbarkeit auf meine letztjährige Auszeit zurück. Im Mai 2022 hatte ich mich entschieden, mich nach langen Jahren gelebter Aktivität zurückzunehmen und der Leere Raum zu geben und diese auch auszuhalten.

Nach meiner Übersiedlung von Amerika in die Schweiz hatte ich es verpasst, ein Jahr des Rückzuges einzuschalten, was meine Spannkraft, Flexibilität und Energie abnehmen liess. Jetzt war es an der Zeit, dies nachzuholen. Ganz sich selber ausgesetzt zu sein und nichts besonders zu pflegen, wurde mir zur grossen Herausforderung und zu einer eigentlichen Schu-

lungszeit. Im Übergang zu erneuter Aktivität lagen schliesslich ein Visionsfasten in Lettland und ein Kurs in Non-Dualität im Mecklenburgischen, was mir half, die alles durchdringende Wesenswelt noch tiefer zu erfassen.

Nun freue ich mich, ab 2024 nebst meinen Alterskursen im Lassalle-Haus auch Zen-Kurse leiten zu dürfen, und Dankbarkeit erfüllt mich gegenüber meinen Lehrenden und vor allem gegenüber dem grossen Mysterium, welches unser Leben letztlich ist. Zur Transmissionsfeier anlässlich des Sangha-Treffens vom 26. November 2023 lade ich alle herzlich ein. Ich freue mich auf diesen Moment der Einsetzung in die Nachfolge Buddhas und die Gemeinschaft unserer Zen-Linie.
Ursula Popp

Zen-Kurse im Lassalle-Haus

Sesshin / Zazenkai

Zazenkai mit Jürgen Lembke

Z34 | 26.01.–28.01.24

Zazenkai mit Peter Widmer

Z24 | 09.02.–11.02.24

Flexibles Sesshin mit H.-W. Hoppensack

Z02 | 11.02.–16.02.24

Sesshin mit Marcel Steiner

Z07 | 18.02.–24.02.24

Sesshin mit Kathrin Stotz

Z37 | 07.04.–13.04.24

Sesshin mit Dieter Wartenweiler

Z17 | 21.04.–27.04.24

Zazenkai mit Ursula Popp

Z44 | 03.05.–05.05.24

Sesshin mit Jürgen Lembke

Z32 | 26.05.–01.06.24

Körper, Geist & Zazen

Metta-Meditation und Zazen

mit Peter Widmer

Z27 | 04.02.–09.02.24

Sanftes Yoga und Zazen

mit Marcel Steiner, Lucia Sidler

Z14 | 25.02.–01.03.24

Weiter Geist – Grosses Herz

mit Marcel Steiner, Lucia Sidler

Z12 | 09.05.–12.05.24

Traumarbeit, luzides Träumen und Zazen

mit Peter Widmer

Z25 | 02.06.–07.06.24

Bogenschiessen und Zazen

mit Hans-Walter Hoppensack, Dieter Bigler

Z06 | 15.08.–18.08.24

Weitere Zen Kurse

lassalle-haus.org/zen

Neuheit

Buch von Dieter Wartenweiler

«Zen für niemanden»

Von der unendlichen Weite des Seins

