



ZenPuls

Impuls der Glassman-Lassalle Zen-Linie

Die Erde mit dem Pflug auflockern

Der **ZenPuls**, den Sie in den Händen halten, ist die neue Form des früheren «Newsletter» der Glassman-Lassalle Zen-Linie und wird zweimal jährlich erscheinen. Sein Logo ist das Kanji *shizuka* (still, ruhig, friedlich), das mit dem Motto des Hauses «Stille bewegt» einhergeht. Nach alter Bedeutung kann das Zeichen auch als «die Erde mit dem Pflug auflockern» verstanden werden. Die Kalligraphie ist von Sanae Sakamoto, die schon viele künstlerische Arbeiten im Lassalle-Haus gezeigt hat. Nebst der Vermittlung von Neuigkeiten soll in den Artikeln des **ZenPuls** das Wesen resp. der Puls des Zen zum Ausdruck kommen. Dabei geht es weniger um einzelne Botschaften und Auffassungen, als vielmehr um Zen als Ausdruck unserer Welt und unseres Lebens.

Zen Impulse

«Nichts bewegt sich» – das ist eine zentrale Aussage des Zen. Wie können von Zen also Impulse ausgehen? Beides gilt, und es gilt gleichzeitig. *Shiki soku se kū* – so rezitieren wir in den Zen-Kursen das Herz-Sutra – *kū soku se shiki*. Form ist Leere und Leere ist Form. Das unbewegte unergründliche Sein ist in aller Gestalt, und alle Erscheinungen sind zugleich unbewegt und unfassbar. Es gilt also nicht manchmal das eine, und manchmal das andere. Da sind letztlich nicht zwei Welten – eine Welt der Leere, die man in der Zen-Meditation erfährt und in der man hängen bleiben kann (auch wenn das zeitweilig so erscheinen mag), und eine Welt der Form, in der nach einer «Zen-Erfahrung» alles wieder wie bisher ist – auf ein «Ich» bezogen, wo man richtig oder falsch handeln kann. Das Geheimnis des Zen ist viel grösser. Es kann nicht beschrieben werden, es betrifft die Unergründlichkeit des Seins. Alle Form ist *Das*, worum es geht. Auch wir selbst sind es.

Kurse

In einer grossen Renovation wurde das Lassalle-Haus den Erfordernissen der Zeit angepasst – und zugleich bleibt es sich selber treu. In gleicher Weise haben wir die Veranstaltungen etwas erweitert und erneuert. Die reinen Zen-Kurse (Einführungen, Zazenkai und Sesshin) sind klarer von jenen Seminaren getrennt, in welchen unter dem neuen Titel «Körper, Geist & Zen» Themen wie Leibarbeit, psychologische Prozesse oder Fragen des Geistes mit Zen-Meditation verbunden sind. Zudem sind Themenkurse vorgesehen, in welchen über Grundlagen des Zen gesprochen werden kann. Im Rahmen der reinen Zen-Kurse werden neu *flexible Sesshin* mit einer Dauer von vier Tagen angeboten, in denen nebst täglich 4 Stunden verbindlicher Zazenzeit 3 Stunden frei wählbare Meditationszeit besteht, dies von 6–8 Uhr morgens sowie zweimal tagsüber.

Assistenzlehrende

Neu in der Zen-Linie ist die Position des *Hōshi* als Zen-Assistenzlehrer/in. Bisher sind vier erfahrene Zen-Assistent/innen zu *Hōshi* ernannt worden: Jürgen Lembke, Kathrin Stotz, Lisbeth Granacher und Ursula Popp. Sie erweitern den Lehrkörper, gestalten eigenständig Zen-Einführungen, verwenden sich für die Schulung der Assistent/innen und tragen neue Ideen in die Zen-Linie. Am kommenden Sangha-Treffen vom 24. November werden sie sich der Zen-Gemeinschaft vorstellen und auch an den weiteren jährlichen Sangha-Treffen mitwirken. Im Neuen bleiben wir die alten und wirken weiterhin unter der umsichtigen Anleitung von Niklaus Brantschen, unserem Lehrer, Namensgeber vom Haus und Gründer der Zen-Linie.
Dieter Wartenweiler

Von Bildern leer

Vor kurzem habe ich zahlreiche Leinwände aus meinem Atelier weggetragen, dem Raum, der auch als Zendo dient. Die Verlagerung des Schwergewichts meiner Tätigkeit kam überraschend. Als Malerin haben mich Bilder umgeben, als *Hōshi* räume ich sie weg. Der Raum ist leer. Im Zen wird die Leere in einem tiefen Sinn als Lebensquell erkannt, und die Gewissheit nimmt Raum, dass sie immer schon da war. Lange suchte ich in der Bildsprache nach einem Ausdruck dieser Erfahrung; die Formen einten sich, bis hin zum stillen Versinken im Schwarz, einer Metapher für das Unfassbare. Wie kann ich als *Hōshi* dieses Ausblasen des Lichts vermitteln? Gewöhnt an das mir vertraute Medium der Kunst, stehe ich im Zen mit neuen Werkzeugen da – im Wissen um ihre Unzulänglichkeit. Als Künstlerin weiss ich um die Schwierigkeit, die Praxis zu vermitteln. Kreative Prozesse entspringen, ähnlich wie die Meditation, der tiefen schöpferischen Quelle der Menschen, einer Schatzkammer, die sich von allein öffnen muss. Das Feld dieses inneren Fliessens ist mir seltsam vertraut, doch, Pinsel und Farbe weglegend, bin ich jetzt mit neuen Mitteln unterwegs. Ich freue mich daran, sie zu erkunden und mich aus ganzem Herzen den Menschen zuzuwenden, die in den Raum des Zen eintreten.

Kathrin Stotz

Aktuell

Sangha-Treffen

Zen fürs Leben

Begegnung, Ideen, Austausch

24.11.2019, 10–17 Uhr, Lassalle-Haus

Zen-Begegnungen im Lassalle-Haus

Meine Woche beginnt am Montag um 6.30 Uhr mit Meditation im kleinen Zendo im Lassalle-Haus, mit Menschen aus dem Hause und von auswärts, alle sind eingeladen. Ich komme zu mir, finde Ruhe, pflege Gemeinschaft, anschließend oft auch im Gespräch. Nichts Besonderes, aber es erdet und berührt mich. So auch am Dienstagabend und am Freitagmorgen, ganz regelmäßig. Tagsüber begegne ich den schweigenden, dunkel gekleideten Teilnehmenden aus den Zen Kursen, und mein Herz wird still.

Immer mehr Menschen scheinen diese Stille im Lassalle-Haus zu suchen. Jugendliche werden von ihren Religionslehrenden hierher geführt. Schon im Park, aber sicher im Zendo spüren sie die Stille, wo ich sie in die Übung des Zazen einführe. Nach anfänglichem Gekicher werden sie ruhiger, im Körper, im Geist, und können den gefundenen Frieden dann sogar zum Ausdruck bringen. Auch Expats, die in der Region tätig sind, finden den Weg ins Lassalle-Haus. Sie entdecken in Bad Schönbühl eine neue Seite des wirtschaftlich geprägten Kantons Zug. Manche kommen danach regelmäßig zum Sitzen unter der Woche oder in einen Zen-Kurs. Auch Menschen, welche an Firmenseminaren, Ausbildungen und für Vereinsnähe im Hause weilen, suchen



vermehrt den Weg in die Stille. Beispielsweise kommen die Vertreter einer staatlichen Stelle aus Deutschland wiederholt mit unterschiedlichen Mitarbeitenden ins Lassalle Haus. Am ersten Tag ist es für sie Pflicht, morgens um 6.30 Uhr an der Zen-Einführung teilzunehmen, am zweiten Tage ist es für sie dann freiwillig. Es freut mich, wenn auch dann noch mehr als die Hälfte von ihnen an der Meditation teilnimmt. In meinen eigenen Kursen ist die Zen-Meditation fester Bestandteil – so in den religionsübergreifenden Einführungen in die Meditation, in meinem Jahreskurs «Das Beste kommt noch» oder in den Fastenkursen. «Ich habe so viel mehr bekommen als nur einen Fastenkurs» meinte kürz-

lich ein Teilnehmer. Ich auch! Nächstes Jahr wird es die Möglichkeit geben, monatlich an einem Samstag in der Gruppe Zen zu üben. Ich hoffe, mit Ihnen sitzen zu dürfen!

Ursula Popp

Leitung einer Meditationsgruppe

Wer Zen-Erfahrung, Zeit und die räumlichen Möglichkeiten hat, kann eine Meditationsgruppe leiten, in der gemeinsam und meist in regelmässigen Abständen Zazen geübt wird. Nebst der Anleitung der Meditationen werden dabei oft auch Einführungen für Neuhinzukommende angeboten. Vielleicht haben diese noch nie oder aber anders meditiert. In der Glassman-Lassalle Zen-Linie gibt es bereits zahlreiche derartige Gruppen, und es ist wünschenswert, dass weitere Gruppen entstehen. Diesbezüglich werden an mich als Zen-Lehrer Fragen herangetragen wie: «Kann ich es wagen Zen-Meditationen zu leiten? Ich bin ja noch nicht so erfahren!», oder «Was alles benötige ich, wenn ich eine Meditationsgruppe leiten will?», «Wie genau gehen die Rituale im Zen?», «Welche Rituale soll ich in der Gruppe pflegen?». Oder: «Wie gestalte ich einen Zen-Einführungsabend? Was ist da wichtig?», «Wie gehe ich mit schwierigen Teilnehmenden und mit

Konflikten zwischen den Teilnehmenden um?», «Wenn jemand aus einer anderen Meditations-tradition kommt, lasse ich die dann einfach anders sitzen?». Oder: «Wie finde ich Meditierende für meine Gruppe?», «Wie gestalte ich allenfalls eine Webseite? Worauf kommt es da an?» u. v. m.

Zur Behandlung solcher wiederkehrender Fragen von Interessierten, die eine Meditationsgruppe gründen möchten, und ebenso zur Unterstützung der Leiterinnen und Leiter bestehender Meditationsgruppen gestalten wir im Jahr 2020 einen entsprechenden Kurstag. Dieser dient auch dem Erfahrungsaustausch und der Vernetzung der Gruppenleitenden untereinander wie auch mit den Zen-Lehrenden und der Sangha.

Das neue Angebot richtet sich sowohl an langjährig erfahrene Leitende von Meditationsgruppen, wie an weniger erfahrene und solche, die gerne eine Meditationsgruppe aufbauen und

Zen Kurse im Lassalle-Haus

Zazenkai / Sesshin

Z15 | 20.–26.10.2019

Sesshin mit Marcel Steiner

Z18 | 26.–27.10.2019

Zazenkai mit Marcel Steiner

Z33 | 10.–16.11.2019

Sesshin mit Dieter Wartenweiler

Z40 | 17.–22.11.2019

Sesshin mit Peter Widmer

Z31 | 22.–24.11.2019

Zazenkai mit Niklaus Brantschen

Z22 | 01.–08.12.2019

Rohatsu-Sesshin mit Marcel Steiner

Z06 | 12.–15.12.2019

Längeres Zazenkai mit Hans-Walter Hoppensack

Z42 | 20.–22.12.2019

Zazenkai mit Peter Widmer

Z27 | 27.12.2019–02.01.2020

Sesshin (Neujahr) mit Niklaus Brantschen

Körper, Geist & Zen

Z48 | 11.–16.10.2019

Zen und unser alltägliches Leben,

Seminar mit Claude AnShin Thomas,

Wiebke KenShin Andersen

Z49 | 12.10.2019

Der Alltag ist mein Zen-Kloster,

Vortrag mit Claude AnShin Thomas,

Wiebke KenShin Andersen

Z44 | 13.–18.10.2019

Zen und Metta-Meditation mit Peter Widmer

Z24 | 27.–31.10.2019

BodyZen (BBAT und Zazen) mit Marcel Steiner,

Beat Streuli

Z43 | 01.–06.12.2019

Zen, Traumarbeit und luzides Träumen mit Peter Widmer

Zen Einführungen

Z50 | 08.–10.11.2019

mit Paul Shepherd, Katharina Shepherd-Kobel

Z12 | 29.11.–01.12.2019

mit Marcel Steiner, Johanna Rütschi

Z37 | 13.–15.12.2019

mit Peter Widmer, Carolina Dux

sich dabei innerhalb der Glassman-Lassalle-Sangha intensiver vernetzen möchten. Ich freue mich, diesen Kurstag zu gestalten.

Peter Widmer

Seminartag für Leitende von Meditationsgruppen

Samstag, 6. Juni 2020
9.30–17 Uhr
Lassalle-Haus

