



# ZenPuls

## Impuls der Glassman-Lassalle Zen-Linie

### Zen und die Zukunft

Zen führt uns in eine erkennende Offenheit im Sinne eines zeitlosen Gewahrseins dessen, was ist. Dieses Gewahrsein ist frei von Gedanken, Konzepten und Problemen, frei von Ich-Gefühlen und egoistischen Selbstinteressen. Dabei transformieren «spirituelle Gipferlebnisse» aber nicht per se den ganzen Menschen. Eine zeitgemässe Zen-Praxis muss in den Alltag integriert sein, psychologische Erkenntnisse berücksichtigen und mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Sozial- und Naturwissenschaften kompatibel sein. Ebenso soll sie auch Verantwortung für diese Welt übernehmen und innere Ressourcen stärken.



Gert Scobel auf 3sat

Angesichts der vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit stellen sich auch Fragen an Zen: Wie führt Zen zu einer grundlegenden Aufrichtigkeit uns selbst und allem gegenüber und zu einem tiefen Mitgefühl mit uns selbst, allen Lebewesen und zukünftigen Generationen? Was kann Zen zur Befreiung von aktuellem Leiden beitragen, wie es im Zusammenhang mit der Klimakrise, den aktuellen Kriegen, den Wirtschaftsstrukturen, den Veränderungen angesichts der künstlichen Intelligenz und im Zuge weiterer Entwicklungen entsteht? Und ganz grundsätzlich: Könnte, sollte oder muss sich Zen verändern?

Derartigen Fragen widmet sich eine neue Zen-Konferenz, die kommenden Jahr im Lassalle-Haus stattfinden wird. Die Tagung ermutigt hinzuschauen, was in der Welt geschieht, und dabei Ressourcen wie Gelassenheit, innere Stille, tiefes Glück und Mitgefühl zu kultivieren. Und es geht auch um die Frage, wie wir uns in dieser aus den Fugen geratenen Welt als Meditierende aus der inneren Quelle aktiv engagieren können: als Einzelne in unserem konkreten Umfeld, als politische Menschen an den Orten, an denen wir leben, und als Sangha, als Gemeinschaft Meditierender.

An dieser Zen-Konferenz werden namhafte auswärtige Zen-Lehrende sowie öffentlich präsen- te Langzeit-Meditierende in Referaten und Gesprächen in qualifizierter Weise wirken. Dazu gehören unter anderen der Deutsch-Amerikaner Christian Dillo Rōshi, der in Europa durch sein Buch «Der tiefe Wunsch nach Lebendigkeit» bekannt geworden ist; Gert Scobel, der mir zahlreichen Preisen versehene versierte Philosoph, TV-Moderator und erfahrene Kenner des Zen-Buddhismus, sowie Prof. Thomas Metzinger, der sich mit der Philosophie des Geistes, Neurowissenschaften und angewandter Ethik beschäftigt. *Peter Widmer*

### Anfängergeist

Mit meinen Enkelkindern erlebe ich, wie wertvoll Nähe und einfaches Dasein sind. Neulich waren wir im Krabbelgym. Mein Enkel Leano (2) hat sich das Trampolin und Schaumstoffblöcke aus der Schnitzelgrube ausgesucht, um darauf einen Turm zu bauen. Mit jedem Block, den er hinzufügte, wuchs der Turm und Leanos Freude. Als der Turm schliesslich seinen höchsten Punkt erreicht hatte, war das für Leano nicht das Ende, sondern die «Fortsetzung» eines Moments der Freude: Plötzlich sprang er auf das Trampolin und der Turm fiel in einem kreativen Akt von Aufbau und Zerstörung in sich zusammen. Sein Lachen erfüllte den weiten Raum und sprengte alle Grenzen in einer unmittelbaren Umarmung der Wirklichkeit: Das einfachste Sein, das zugleich das Natürlichste und das Komplexeste ist, offenbarte sich ganz natürlich, bevor ein Gedanke sich über das reine Erleben legen konnte. Ein lebendiger Zen-Moment, der nicht gelehrt und erlernt werden kann. – Ganz nach Leanos Manier setze ich mich gleich aufs Kissen und öffne die «Faust meiner Gedanken»: Das ist es schon. Nichts Kompliziertes. Ja, Zen ist einfach und Zazen ist meine Lebenspraxis. – Ist das wirklich Zen? Leano würde fragend antworten: «Ist das?!» *Roland Frick*

### Zen-Konferenz

25.–28. September 2025, Lassalle-Haus

Mit den Referierenden

**Christian Dillo Rōshi, Nicole Baden Rōshi, Dr. med. Angela Geissler Sensei, Manfred Rosen Sensei,** sowie Publizist **Gert Scobel, Prof. Dr. Thomas Metzinger, Prof. Dr. Almut-Barbara Renger**

Konzept und Leitung:  
**Peter Widmer Sensei**

## Natürlich reifen

Frau Okada aus Higashikagawa, einem kleinen Dorf in Japan, lässt das Soja in ihrer Brauerei mindestens 50 Jahre reifen. «Gute Dinge brauchen Zeit, ich kenne keine Eile», sagt sie. Das Zen verkörpert diese zeitlose Hingabe – doch wie so oft eilen wir auch hier und wollen in nützlicher Frist Resultate ernten. So wünschen wir uns Mittel, die eine Verbesserung der Praxis ermöglichen und unser Leben erleichtern. Wer aber ist es, der oder die einen Gewinn ziehen soll aus der Übung des Zazen?

Für das Erwachen zur unbewegten Basis unseres Seins ist Zen ein uralter, bewährter Weg. Die Upaya (nützlichen Mittel) sind dabei so schlicht, dass sie uns zutiefst herausfordern und wir geneigt sind, sie für ungenügend zu erachten. Wir wünschen uns Erfahrungen, die uns inspirieren, trösten oder die eigene Psyche erhellen. Doch der Zen-Weg in seiner Einfachheit genügt, er kümmert sich nicht um solche Wünsche. Das Zen ist in sich vollständig, wertvoll und umfassend. Es verweist auf den vollkommenen Augenblick. «Es ist ein Irrtum zu glauben, dass das Leben von der Geburt bis zum Tod verläuft.

Leben ist der Stand eines Augenblicks», sagt Zen-Meister Dogen, und fährt fort: «Deshalb sagen wir im Buddha-Dharma, dass Geborenwerden nichts anderes ist als Nicht-Geborenwerden». Es wurde niemals ein festes «Ich» geboren, welches wir beleuchten, absichern oder für die Zukunft gestalten müssten.

Wir beschränken uns in der Glassman-Lassalle Zen-Linie deshalb auf reine Zen-Kurse, welche zur inneren Reifung folgende «Upaya» anbieten: Zazen – der Geist wird still, Teisho – wir erahnen die ursprüngliche Weisheit, Dokusan – wir sind die all-eine Gegenwart. Nichts wird empfohlen, um das Zen anzureichern oder wirkungsvoller zu machen. Das tiefe Sein braucht keinen Antrieb, sagt Zen-Meister Rinzai: «Weggefährten, das Buddha-Dharma existiert und ereignet sich aus sich selbst heraus, ohne jegliches Zutun von aussen. Seid einfach nur ihr selbst, und sucht nach nichts. Verhaltet euch natürlich. Tragt eure Kleider und esst».

*Kathrin Stotz*

## Buddhas Nachfolge

Am 26. November 2023 wurde Ursula Popp von Niklaus Brantschen Rōshi zur Zen-Lehrerin ernannt. In Ihrer Ansprache sagte sie unter anderem:

«In meiner offiziellen Bitte um diese Anerkennung habe ich mit folgenden vorgeschriebenen Worten darum gebeten: «Ich wünsche die Position einer neuen Nachfolgerin von Buddha und den Vorfahren zu erlangen». Es fühlt sich an, als ob ich damit in einen Wasserfall der Leben, der Weisheit und der Liebe der Vorgänger und Vorgängerinnen getreten bin und davon durchflutet werde. Mein Herz ist weit offen in Dankbarkeit für dieses Geschenk, im Mitgefühl für die Menschen, für die Tiere und alle Lebewesen auf dieser Welt. Ich bin erfüllt von der Verbundenheit von allem, was ist. So verstehe ich auch meinen neuen Namen, *Jishin*, mitfühlendes, gütiges Herz.

Buddha sah nach seiner eigenen Erleuchtung in Indien unter dem Bodhi Baum, dass es nichts zu lehren gibt, dass sein Weg ein Erfahrungsweg und Heilungsweg ist. So heisst es im Text unseres Vorfahren Daio-Kokushi über Zen: «In der Absicht, Blinde (also Unwissende) anzuziehen, liess Buddha seinem goldenen Munde Worte entspringen. Seitdem sind Himmel und Erde überwuchert mit dichtem Dornengebüsch.» Es sind also nicht die Worte, die den Weg weisen, sondern die Erfahrung.

Ich bin keine Gipfelstürmerin, ich bin eine Pass-Gängerin. Ich habe Ausdauer und eine gute Portion Neugierde. Schon als kleines Kind bin ich einfach losgelaufen – einmal auf eine Entdeckungstour mitten in die Stadt St. Gallen, ganz angstfrei, fröhlich und zufrieden. Später war ich als furchtlose Entdeckerin von inneren und äusseren Landschaften auf allen Kontinenten dieser Welt zu Fuss unterwegs, von einem Tal in das andere, von einer Landschaft in die andere, vom Norden in den Süden.

Zusätzlich zu der überwältigenden Schönheit unseres Planeten, lernte ich Menschen verschiedenster Kulturen und religiöser Ausrichtungen kennen und ihre Wege wertschätzen.

All meine vielfältigen Erfahrungen haben mich nicht etwa zu einer Wissenden gemacht, sondern zur Unwissenden, ganz im Sinne von Bernie Glassmans «not knowing». Als Nichtwissende begegne ich den Menschen auf dem Zen Weg, aber auch sonst. Und mit Bernie Glassmans «bearing witness» lasse ich mich tief berühren vom Leben im weitesten Sinn.

Diese beiden Qualitäten, Nichtwissen und Anteil nehmen, ermöglichen Heilung. Ist das nicht wunderbar?»

*Zitate von Ursula Popp*

## Zen-Kurse im Lassalle-Haus

### Sesshin / Zazenkai

#### Zazenkai mit Ursula Popp

Z44 | 03.05.–05.05.24

#### Flexibles Sesshin mit Marcel Steiner

Z09 | 12.05.–17.05.24

#### Längeres Zazenkai mit Peter Widmer

Z23 | 23.05.–26.05.24

#### Sesshin mit Jürgen Lembke

Z32 | 26.05.–01.06.24

#### Längeres Zazenkai mit H.-W. Hoppensack

Z04 | 04.07.–07.07.24

#### Flexibles Sesshin mit Jürgen Lembke

Z33 | 08.09.–13.09.24

#### Sesshin mit Marcel Steiner

Z08 | 22.09.–28.09.24

#### Flexibles Sesshin mit Peter Widmer

Z20 | 13.10.–18.10.24

#### Sesshin mit Kathrin Stotz

Z38 | 27.10.–02.11.24

#### Sesshin mit Dieter Wartenweiler

Z18 | 03.11.–09.11.24

### Körper, Geist & Zazen

#### BodyZen (BBAT und Zazen)

##### mit Marcel Steiner, Beat Streuli

Z15 | 05.05.–09.05.24

#### Weiter Geist – Grosses Herz

##### mit Marcel Steiner, Claudia Suter

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

#### Metta-Meditation und Zazen

##### mit Peter Widmer

Z28 | 15.12.–20.12.24

### Weitere Zen Kurse

[lassalle-haus.org/zen](http://lassalle-haus.org/zen)

## Neuheit

Buch von Peter Widmer

### «Achtsame Selbstentwicklung»



Perspektiven, die alles verändern