



Liebe Leserinnen und Leser

Die Begegnung zwischen Ost und West ist ein grosses Thema. Heute mehr denn je. Wenn C.G. Jung vor Jahrzehnten noch sagen konnte, der Geist des Ostens stehe vor der Tür, so hat dieser Geist inzwischen unser Haus betreten. Menschen anderer Kulturen und Religionen leben nicht mehr nur in fernen Ländern, sondern mitten unter uns. Und was das Zen betrifft, gibt es heute nicht wenige Menschen, die diesen Weg ernsthaft und mit grossem Gewinn gehen. Die wenigsten stellen sich dabei die Frage, die Jung noch bewegt hat, nämlich ob der Geist des Ostens eine Infektion auslöse oder ein Heilmittel sei. Es ist ein Heilmittel, wie in dieser Nummer nachzulesen ist.

Indem Zen mehr und mehr im Westen Fuss fasst, wird es sich, wie Yamada Roshi oft betonte, wandeln. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, diesen Wandlungsprozess zu reflektieren und mitzugestalten. Die internationale Konferenz «Zen im Westen» im kommenden Juli dient diesem Anliegen. Informationen dazu finden Sie in dieser Nummer sowie auf der Website www.zenimwesten.lassalle-haus.org.

Und noch eine Neuigkeit: Die Zahl der Lehrerinnen und Lehrer unserer Zen-Linie wird bis Ende Jahr mit Pfarrer Hans-Walter Hoppensack die runde Zahl 10 erreicht haben. Der neue Zen-Kursleiter ist vielen bekannt durch seine Assistententätigkeit in ungezählten Sesshin.

In herzlicher Verbundenheit und mit guten Wünschen für den Weg

Niklaus Brantschen

Dieter Wartenweiler

Tagebuch

Der Tag
ist mein Buch

Hier trage ich
Leben ein

an dem ich
mich erfreue
das
ich erleide

(Rose Ausländer)

Vom Berg heruntersteigen



Der «Berg» oberhalb Bad Schönbrunn.

Es ist bekannt: Das Lassalle-Haus steigt im kommenden Jahr auf den Berg. «Berg» heisst im Zuger Land soviel wie Menzingen. Und dort steht, als Krönung des Berges, sehr markant ein Kloster. So wird Menzingen für uns beinahe zu einem heiligen Berg, so wie der Fujisan für Japan, der Himalaya für Indien, der Olymp und der Berg Athos für Griechenland heilige Berge sind. Auf heiligen Bergen staut sich gleichsam eine Kraft. Diese vermag uns zu läutern, zu verwandeln, ja zu verklären. Gipfelerlebnisse und Durchbrüche nennt man das. Sie sind beglückend und notwendig. Doch daran festhalten zu wollen ist nicht der Weg. Ein Zeugnis aus der Zen-Tradition mag dies verdeutlichen:

Man erzählt, dass der Einsiedler vom Lotos-Gipfel, einer Spitze des Tendai-Gebirges in China, jedem Besucher seinen erhobenen Stab hinhielt und ihm die Frage stellte: «Wenn die Alten diesen Punkt erreicht hatten, warum wagten sie es nicht, hier zu bleiben?» Da niemand eine befriedigende Antwort zu geben vermochte, antwortete er selber: «Weil das keine Kraft hätte auf dem Weg.» Für meinen Lehrer Yamada Roshi bedeutet «auf dem Weg sein» auf die Strasse gehen, sich für andere einsetzen. Sein Kommentar zu dieser Stelle ist so treffend, dass ich ihn in voller Länge zitiere: «Heutzutage gibt es viel zu viel Lärm. Viele Menschen reden über Zen, auch wenn sie nichts davon verstehen, bloss um sich wichtig zu machen. Manche bauen grosse Tempel oder machen angeberisch Werbung für sich. Ich will nicht ausschliessen, dass solche Mittel

manchmal nötig sind, um Zen überhaupt bekannt werden zu lassen. Lieber aber würde ich es sehen, wenn ihr an einem abgelegenen Ort in Ruhe die eigene Zen-Verwirklichung vertieft – so wie der Eremit vom Lotos-Gipfel.»

Das ist das eine. Das andere ist nach Yamada, dass der aufgerichtete Stab als solcher keine Hilfe darstellt, wenn wir anderen Menschen helfen wollen. «Wer mit seinem Satori (Erleuchtungserfahrung) hausieren geht, kann niemandem helfen. Denn in der Satori-Welt gibt es gar keinen anderen, der gerettet werden könnte oder müsste. Die Wesenswelt als solche hat keinen Wert, sobald es um die Rettung anderer geht. Wer kranken Menschen helfen will, muss sich in die Welt der Krankheit einlassen. Wollt ihr Kindern helfen, müsst ihr in die Welt der Kinder hineingehen, müsst ihr werden wie die Kinder. Anders geht es nicht. Die Erleuchtungswelt ist wie der Aufenthalt auf der Spitze eines hohen Berges. Bleibt ihr dort, entfaltet sich keine Aktivität, um anderen menschlichen Wesen zu helfen. Ihr sollt also ganz bewusst noch einmal in die Welt der Kinder, in die Welt der Kranken, in die Welt der Leidenden, in die Welt der Armen hineingehen, um ihnen zu helfen.»

Dem ist nichts hinzuzufügen, ausser dies: Das Kloster Menzingen ist ein sehr guter Ort für Zen und für grössere Gruppen der Via Integralis. Aber es wird gut sein, zur gegebenen Zeit wieder vom «Berg» herunterzusteigen nach Bad Schönbrunn und in die Niederungen des Alltags.

Niklaus Brantschen

Zen ist ein Heilmittel – mit Risiken und Nebenwirkungen!

Hakuin Zenji publizierte ein Rezept für die «Pille zum Erkennen der Eigen-Natur und zum Buddha-werden». Heutzutage müsste hinzugefügt werden: «Dies ist ein Arzneimittel – lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage». In der Packungsbeilage steht das Kleingedruckte des Zen-Weges. Wir alle, die Zen-Meditation praktizieren, haben uns auf einen Weg eingelassen, dessen Ausgang ungewiss ist, wie bei einer Krankheitsbehandlung oder Operation. Ist die Wahrscheinlichkeit gross genug, dass uns die Behandlung hilft, dann lassen wir uns darauf ein. Wozu aber ein Heilmittel – sind wir krank? Zen-Texte sprechen in vielfältiger Weise davon. In Dogos Koan «Kranke»¹ sind mit Krankheiten die drei buddhistischen «Geistesgifte» Gier, Hass und Verblendung gemeint. Moderner ausgedrückt sind das die übermässige Identifikation mit dem Materiellen, unkontrollierte Gefühle und fehlendes Wissen über die Tiefe unseres Daseins. Auf dem Weg zur grösseren Persönlichkeit gibt es weitere Krankheiten – Ummon nennt vier davon²: keine Erkenntnis zu haben, nur über eine kleine Erfahrung zu verfügen, in der Leere hängen zu bleiben sowie zu meinen, man habe «es». All diese Krankheiten kann Zen heilen.

Wie wirkt das Heilmittel?

In buddhistischer Sicht liegt der Kernpunkt dieser Krankheiten in unseren Anhaftungen, d.h. in der übermässigen Identifikation mit den Inhalten unseres «Ich». Wenn wir unsere materiellen Umstände, Bedürfnisse, Erlebnisse, Gefühle und Einschätzungen zum Zentrum unserer Persönlichkeit machen, übersehen wir, dass wir viel mehr sind als das. Meister Ryokan sagt: «Hör doch auf mit deiner verrückten Jagd nach Gold und Juwelen – ich habe etwas viel Kostbareres für dich gefunden: eine glänzende Perle, strahlender funkelt sie als Sonne und Mond, und jedes Auge erleuchtet sie. Verliere sie, und du treibst in einem Meer der Schmerzen. Finde sie, und du erreichst sicher das andere Ufer. Ich würde diesen Schatz jedem kostenlos schenken, aber kaum jemand fragt darnach.» Die Perle ist die Wesensnatur, die unendliche Weite unseres Seins, wie es Bodhidharma treffend formuliert hat³, die Dimension der Formlosigkeit, die in allem liegt. Zu dieser Erfahrung zu führen, ist die primäre Wirkung des Heilmittels. Die zweite Wirkung betrifft die Konsequenzen für unser Leben: die gewonnene Einsicht soll sich deutlich in den «zehn Himmelsrichtungen» zeigen.

Risiken und Nebenwirkungen

Wollte man die Risiken des Heilmittels in der Packungsbeilage aufführen, so müsste darin stehen: «Vorsicht, Ihre Persönlichkeit könnte sich verändern». Dies bezieht sich auf beide Wirkungen des Heilmittels: die «Wesensschau» und ihre Umsetzung im Alltag. Jedes ernsthafte Bemühen verursacht seelische Wellenschläge, und so ist der Nut-

zen des Heilmittels auch von Nebenwirkungen begleitet. Dazu gehört in den Beipackzettel: «Die Anwendung des Heilmittels erfordert Ihren Mut, kann zeitweilig Ihre Befindlichkeit beeinträchtigen, Leiden verursachen und Ihre Beziehungen verändern.» Wenngleich das nicht einladend klingt, ist die Anwendung des Mittels doch empfehlenswert. Ausgangspunkt für den Weg ist dabei die erste von Ummon angeführte Krankheit, «keine Erkenntnis zu haben», was dem konventionellen Bewusstsein mit seiner Ausrichtung auf die rein äussere, materielle Welt entspricht.



Unendliche Weite ...

Wenn wir uns der transzendenten Dimension bewusst werden, werden wir «ganz». Für das konventionelle Bewusstsein bedeutet dies aber ein Leiden. Die grössere Persönlichkeit wird in Form eines «Nicht-Ich» erlebt, und die Konfrontation des Ich mit der «Leere» der Mitte entspricht nach C.G. Jung einer schweren Aufgabe, einer «Passion des Ich, d.h. des empirischen, gewöhnlichen, bisher-

gen Menschen, dem es zustösst, in einen grösseren Umfang aufgenommen und seiner sich frei dünkenden Eigenwilligkeit beraubt zu werden»⁴. Relativ zur wachsenden grösseren Persönlichkeit verliert unser Ich an Bedeutung, und wir leiden an diesem Verlust. Es braucht Mut, sich der Erfahrung des «Nicht-Ich» auszusetzen und damit die «unendliche Weite» des Bodhidharma zu erfassen. Dabei müssen wir auf alle Sicherheiten verzichten, welche uns die Identifikation mit dem engeren Ich gibt. Dies entspricht, etwas pointiert ausgedrückt, einem «Sprung in den Abgrund», wie es Carlos

Sturm, wenn wir uns scheinbar grundlos deprimiert oder euphorisch fühlen. Dies sind nebst dem Leiden weitere Nebenwirkungen, die wir zu erdulden haben – bis zu dem Zeitpunkt, wo wir uns als viel grösseres Sein erkennen und darin eine neue Heimat finden.

... in unserer konkreten Welt

Ist uns die spirituelle Dimension der Welt mit einer gewissen Stabilität gegenwärtig, dann sind wir erneut gefordert. Sich in den «zehn Richtungen des Weltalls zu zeigen», wie es in einem Koan⁷ heisst, stellt die zweite grosse Aufgabe des Zen-Weges dar. Die von Ummon genannte Krankheit, in der Leere hängen zu bleiben, bezeichnet das Risiko, auf halbem Wege stehen zu bleiben. Wer über innere Erfahrungen verfügt und dort «hängen bleibt», bewegt sich in einer spirituellen Dimension ohne Bodenkontakt und wirkt deshalb «blutleer». Die Welt und andere Menschen sind ihm von geringerer Bedeutung, und umgekehrt können ihn andere Menschen nicht gut spüren, weil er ohne Konturen ist. Allerdings halten sich manche einfach aus persönlicher Scheu zurück, sich in ihrer inneren Kraft zu zeigen, obwohl sie viel zu geben hätten. Demgegenüber erfordert es Mut, mit dem Erlangten in die Welt hinaus zu treten. Dieser Schritt ist ebenso wichtig und ebenso schwer zu tun wie der erste. «Innerlichkeit muss sich äussern», ist eine wichtige

Botschaft von Niklaus Brantschen. Dies setzt voraus, volle Verantwortung nicht nur für die eigene Erkenntnis, sondern für ein eigenständiges spirituelles Leben und Wirken zu übernehmen. «Wir sind hier, um die Erfahrung der Einheit in die Welt der Form zu bringen», sagte ein spiritueller Lehrer dazu⁸. Dieser Aufgabe dürfen wir uns nicht entziehen.

Mitten im Lebensfluss

Identifizieren wir uns mit unserer tiefen schöpferischen Kraft und überlassen ihr die Führung der eigenen Person, so gehen die Dinge mit Leichtigkeit. Im anfangs erwähnten Text von Hakuin über die «Pille zum Erkennen der Eigen-Natur und zum Buddhawerden» heisst es: «Nehmt ihr dieses Mittel ein, könnt ihr die Krankheit der Vier Leiden und der Acht Leiden ertragen, und sowohl das Leid der Unbeständigkeit der Drei Welten [Wesenswelt, Erkenntniswelt und Erscheinungswelt, d.Verf.] als auch der Schmerz des Kreislaufs der Wiedergeburten in den Sechs Daseinsbereichen [die Bereiche der Hölle, der hungrigen Geister, Tiere, Menschen, eifersüchtigen Götter und der Götter, d.Verf.] werden leicht und angenehm.» – Wir gewinnen ein Gefühl der Freiheit und fliessen ohne innere Widerstände mitten im Lebensfluss. Wenn wir uns dem grösseren Selbst überlassen, können wir uns dem Leben hingeben, so wie es ist. Zen-Meister Hakuin

sagte auch bei ungerechtfertigten Anschuldigungen nur «ist es so, ist es so?» und liess sie auf sich beruhen. Nicht weil er unbeteiligt gewesen wäre, sondern weil er keinen Widerstand gegen die Lebensereignisse aufbaute. Er hatte die Erkenntnis verwirklicht, dass Nirwana und Samsara nicht zwei Welten sind und erlangte dadurch inneren Frieden und Mitgefühl für alle. Nach Ummon ist das ganze Universum Medizin für die Krankheiten. Wir leben in der einen Welt – tief und unergründlich – jeden Tag, mit jedem Schritt. «Meine Pille zum Buddhawerden kostet auch nicht einen einzigen Sen», sagte Hakuin, «wollt ihr nicht mein Mittel nehmen?»

Dieter Wartenweiler

- 1 Shoyoroku Fall 83
- 2 Shoyoroku Fall 11
- 3 Heikganroku Fall 1
- 4 C.G. Jung, Psychologie westlicher und östlicher Religion (Walter Verlag Olten 1973, S.171)
- 5 Carlos Castaneda, Der zweite Ring der Kraft (S. Fischer Verlag Frankfurt a. M. 177, S.195 und andernorts)
- 6 Mumonkan Fall 34
- 7 Mumonkan Fall 46
- 8 aus Video, Willigis Jäger & Andrew Cohen: Spiritualität im 21. Jahrhundert

Zen im Westen

Internationale Konferenz

An der einwöchigen Konferenz treffen sich anerkannte Zen-Lehrende aus Japan, Amerika und Europa sowie Fachleute aus den Human- und Geisteswissenschaften mit Zen-Praktizierenden und -Interessierten. Ziel der Konferenz ist es, Ansätze zur Erneuerung und Weiterentwicklung des Zen zu reflektieren. Wir freuen uns auf einen regen Austausch über die Landesgrenzen hinweg.

20.–25.07.2014 | So 17:00–Fr 13:30

Details zu Programm und Workshops finden Sie unter <http://zenimwesten.lassalle-haus.org>

Kontemplation via integralis 2014

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn

28.9.–3.10. Kontemplationstage Bernhard Stappel
21.–23.11. Einführung und Übung Margrit Wenk
23.–28.11. Kontemplationswoche Margrit Wenk (Möglichkeit, vorher die Einführung 21.–23. November zu besuchen)

Termine Kontemplation via integralis 2015

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn

13.–17.05.	Einführungstage	Bernhard Stappel
18.–22.07.	Vertiefungstage	Bernhard Stappel
20.–25.09.	Kontemplationswoche	Margrit Wenk
18.-22.10.	Vertiefungstage	Bernhard Stappel

Haus Fernblick, Teufen

29.1.–01.02.	Kontemplation Aufbau	Margrit Wenk
06.–08.02	via integralis Ausbildung	Hildegard Schmittfull
26.02.	Kontemplationstag	Margrit Wenk
08.–13.03.	Kontemplation	Hildegard Schmittfull
06.–11.04	Kontemplation	Margrit Wenk
30.4.–3.5	via integralis Ausbildung	Hildegard Schmittfull
18.–20.5	Kontemplation Einführung	Margrit Wenk
21.5.	Kontemplationstag	Margrit Wenk
17.-23.07.	Kontemplation	Hildegard Schmittfull
27.08.	Kontemplationstag	Margrit Wenk
28.–30.08.	via integralis Lehrer -Weiterbildung	Hildegard Schmittfull
11.–13.09	via integralis Ausbildung	Hildegard Schmittfull
04.–10.10	Kontemplation	Hildegard Schmittfull
15.10.	Kontemplationstag	Margrit Wenk
15.–18.10	Kontemplation Aufbau	Margrit Wenk
4.–10.12.	Kontemplation	Margrit Wenk
11.-13.12	Kontemplation	Barbara Alzinger

Änderungen vorbehalten. Die aktualisierten Daten finden Sie auf der Website lassalle-haus.org

Gott ist gegenwärtig

Ein Via-Integralis-Kontemplationsabend



Bernhard Stappel im Meditationsraum der Pfarrei St. Josef/Rheinfelden

Ein anstrengender Arbeitstag liegt hinter mir. Ich gehe die Treppe zum Meditationsraum hinunter. In meinen Gedanken tönen noch die Echos von Begegnungen und Gesprächen dieses Tages, und einen Moment zögere ich, ob ich den Abend nicht doch am PC mit den hängigen Mails verbringen sollte, da stelle ich lächelnd fest, dass mein Körper schon entschieden hat: Er weiss, wie gut mir der wöchentliche Meditationsabend tut.

Ein paar kurze Begrüssungen: Wie geht's? Kommt Hans heute nicht? Die Verneigung am Eingang und vor dem Kissen – die Eingangsrituale sind mir vertraut, wie auch der Raum, der uns so unauffällig wie behutsam jedes Mal aufs Neue zur inneren Sammlung einlädt.

Jeden Mittwochabend treffen wir uns hier: acht, zehn, manchmal zwölf Männer und Frauen aus Rheinfelden und Umgebung. Sie kommen wie ich aus ihrem Alltag, um in das gemeinsame Schweigen einzutauchen.

Ich höre die einführenden Worte von Meister Eckhart: *Geh in deinen eigenen Grund. Inwendig im Innersten der Seele, da ist dein Leben, da allein lebst du!* und lasse mich vom Klang des Gongs in die Stille führen... Das Kissen, die Wand vor mir, die Gemeinschaft atmender Menschen um mich herum... was brauche ich mehr, um den Wiederhall des Tages in mir ausklingen zu lassen?

Beim Meditieren lasse ich meine Gedanken Gedanken sein. Sie kommen und gehen, sofern ich nicht an ihnen klebe. Das Sitzen, das Atmen im natürlichen Rhythmus sind meine Antwort auf alle Fragen. Ich spüre: Ich bin der, der ich jetzt bin, in diesem Augenblick.

Mein Kissen und die Übung sind wie ein Spiegel, mit dessen Hilfe ich mir in die Augen schaue. Er offenbart mir ohne Schnörkel meine ganze Wirklichkeit und Wahrheit: manchmal mühsam, manchmal lustvoll, manchmal leicht, vor allem wenn sich ein «Problem» allmählich in Luft, also im Atem auflöst ...

Dabei birgt der Augenblick so viele Überraschungen – etwa die Fliege, die mir gegenüber die Wand empor krabbelt, um sich im nächsten Moment auf meine Nasenspitze zu setzen. Das Kitzeln auf meiner Nasenspitze zuzulassen ist eine veritable Herausforderung!

Die Kontemplation, vom lateinischen *contemplare*, schauen, betrachten, lehrt mich zu schauen, auszuhalten, zu geniessen, was ist. In diesem Augenblick. An diesem Ort. Braucht es mehr, um wirklich zu SEIN? Immerhin: Mit den Jahren der Übung lassen sich Früchte erkennen: mehr Humor, mehr Mitgefühl mit anderen, mehr Geduld mit mir selber und meinen vermeintlichen Stärken und Schwächen.

«Mein Atem heisst Jetzt», ist ein Gedichtband von Rose Ausländer betitelt. Diese vier Worte sind für mich wie ein Geländer, an dem ich mich entlang bewege, Atemzug für Atemzug, um mich dem stillen Grund, von dem Meister Eckhart spricht, anzuvertrauen. Wie kann ich teilhaben an jener Wirklichkeit hinter all den Oberflächen von Wirklichkeit? An jenem Grund, auf dem ich mich wie selbstverständlich bewege, und den wir gewohnt sind, GOTT zu nennen, oder mit Jesus *Abba* (Väterchen), oder anders ...

«Gott ist immer gegenwärtig», schrieb Madeleine Delbr el, die französische Mystikerin aus der Generation meiner Eltern, einmal in ihr Tagebuch, «wie kommt es dann, dass ich immer woanders bin?» Der Satz hat sich mir tief eingepregt. Er spornt mich an, wenn ich merke, dass ich mal wieder «ausser mir bin». Und dann kehre ich dankbar zurück zum Atem.

In mir formen sich Worte: «Gott, ich will hier sein bei Dir; lass mich ankommen in Deiner bleibenden Gegenwart!»

Kontemplation ist für mich längst ein Übungsweg, der mich näher zu mir selber f hrt – und immer tiefer hinein in das Geheimnis Gottes, der mir Leben schenkt.

Der Kontemplationsabend geht zu Ende. Leichtf ssig und mit einem Vers von Gerhard Tersteegen auf den Lippen kehre ich zurück in die Wohnung.

Bernhard Stappel

Impressum

Erscheint im Mai und Dezember

Herausgeber: Lassalle-Haus Bad Schönbrunn

info@lassalle-haus.org

www.lassalle-haus.org

Redaktion: Niklaus Brantschen, Dieter Wartenweiler,

Bernhard Stappel

Layout&Satz: Manuela Burkart

Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.

  2014 | Lassalle-Haus Bad Schönbrunn