

ZUGANG ZUM ZEN

GLASSMAN-LASSALLE ZEN-LINIE



HINWEISE ZUR GESCHICHTE DES ZEN
UND ZUM AUFBAU DER MEDITATION



Inhalt

Einleitung	5
Geschichte des Zen	6
Der Zen-Weg	8
Die Zen-Linie	10
Einstieg in die Praxis	12
Häufige Fragen	14
Literatur	18
Adressen	19



Einleitung

Der Zenmeister und Dichter Ryokan, der 1758 in Japan zur Welt kam, vergleicht das Wesen des Zen mit einer leuchtenden Perle, die er jedem Menschen gerne schenken würde, doch kaum jemand frage danach. Mittlerweile zieht es viele Menschen zur Zen-Meditation, und das grosse spirituelle Geschenk des Ostens entfaltet sich in der westlichen Kultur in vielfältiger Weise. Im Lassalle-Haus wurden von 1988 bis 2025 Zen-Kurse angeboten, und die vom Zen-Meister Niklaus Brantschen und der Zen-Meisterin Pia Gyger 2003 gegründete Glassman-Lassalle Zen-Linie verkörpert heute mit ihrer grossen Lehrenden-Sangha (Gemeinschaft) und den verschiedenen Zendo (Räume der Meditation) und Meditationsgruppen den traditionsreichen spirituellen Weg in authentischer und kraftvoller Weise.

„ZUGANG ZUM ZEN“ unterstützt mit Ausführungen zur Geschichte des Buddhismus, zum Schulungsweg und zur geistigen Ausrichtung der Zen-Linie einen guten Einstieg in die Praxis der Meditation. Die verschiedenen Lehrelemente und Kurs-Angebote werden vorgestellt, und häufig gestellte Fragen kommen zur Sprache. Der äussere Zugang zum Zen und seinen Strukturen weist gleichzeitig auf die Tiefe und Grenzenlosigkeit unseres Daseins und damit auf den wesentlichen Gehalt des Zen.



Geschichte des Zen

Buddhas Lehre

Zen ist eine Linie der buddhistischen Tradition. Der Begründer des Buddhismus war der Inder Siddhartha Gautama, der um 500 v. Chr. lebte. Seine spirituelle Einsicht liess ihn zu Buddha, „dem Erwachten“, werden. Seine Lehre konzentriert sich auf das seelische Leiden, das aus einem dualen Weltverständnis entsteht. Es geht um das befreiende Erkennen unserer eigentlichen Natur und damit um eine tiefe existentielle Verankerung in der Weite des reinen Daseins. Aus der Einsicht in die Einheit der Welt entspringen Stille und eine konstante innere Kraft, womit sich viele Bereiche unseres Lebens transformieren, hin zu Mitgefühl und Weisheit.

Aus buddhistischer Sicht ist die Ursache des Leidens im Trugbild des Ich zu finden; die diesbezügliche Täuschung wird Verblendung genannt. Sie ist die Energie, welche das Leiden verursacht, und Buddha rät dazu, diese Ich-Verhaftung zu erkennen und auszublasen. So basiert der Befreiungsweg des Zen auf der Erkenntnis, dass alles in dieser Welt voneinander abhängt, vergänglich und unbestimmbar ist, und dass es keine feste Substanz in uns gibt, die als „Ich“ bezeichnet werden könnte. Alle Erscheinungen sind in sich leer im Sinne von offen und unbeständig, und als solche sind sie miteinander verbunden. „Alles ist

eins und eins ist alles“, heisst es im Zen. Unsere zahllosen Selbstdefinitionen werden in der Praxis der Zen-Meditation nach und nach als das erkannt, was sie sind: einengende Illusionen. Die befreiende Botschaft der Selbstlosigkeit lässt uns erkennen, dass nichts eine Grenze hat und isoliert existiert, weder die Dinge noch die Lebewesen.

Entstehung des Zen in China

In China verband sich ab dem 5. Jahrhundert der indische Buddhismus mit der spirituellen Richtung des Daoismus, welcher das Leben als mit den Naturkräften verbundenen einheitlichen Prozess versteht. Das daraus sich entwickelnde Zen (chines. Chan) wurde zu einer alltagsnahen Praxis, in der nicht spekuliert und philosophiert wird. Darin wird deutlich, dass das Nahe zugleich das Absolute ist – vor unseren Augen, an diesem Ort, in diesem Augenblick, als Welt und unser körperliches Dasein.

Von China gelangte das Zen ab dem 12. Jahrhundert nach Japan, wo es in vielen Zen-Klöstern aufblühte und auch in den Künsten zu neuen Formen fand, so etwa zum Teeweg (Chado) oder zum Weg der Kalligraphie (Shodo).

Zen im Westen

In Japan öffneten sich einige Klöster und Zen-Zentren für Laien und für interessierte Menschen aus dem Westen. Der Jesuitenpater Hugo M. Enomiya-Lassalle schulte sich bei den Meistern Harada Daiun Sogaku und Yamada Koun und wurde ein Wegbereiter des Zen in Europa. Japanische Zenmeister begannen in Europa und Amerika zu lehren, so Taizan Maezumi in den USA; Bernard Tetsugen Glassman, ebenfalls Namensgeber unserer Zen-Linie, gehörte dessen White Plum Asanga an und wurde Maezumis Nachfolger.

Das Zen trifft im Westen auf das Christentum, die Philosophie, Psychologie und Wissenschaft, die es beeinflussen. So nimmt es auf dem Weg durch die Zeiten und Länder verschiedene Gestalten an, verweist im Kern aber stets auf das Erwachen zu unserer eigenen tiefen Natur.



Der Zen-Weg

Motive

Die Menschen begeben sich aus unterschiedlichen Gründen auf den Weg des Zen. Einige möchten den Geist beruhigen, um in Stresssituationen zentriert bleiben und sich gut entspannen zu können. Andere wollen sich selber bis auf den Grund kennenlernen, wobei sich ihre Lebensprobleme in neuem Licht zeigen sollen. Auch tiefe existentielle Fragen können Anlass sein für den Weg nach innen: die Sehnsucht nach einem neuen Lebenssinn, nach bedingungsloser Liebe oder einem gelassenen Umgang mit dem Tod. Das zentrale Motiv aller östlichen Übungswege ist der Wunsch, nachhaltige seelische Befreiung bis hin zum Erwachen zu finden. Das Zen bietet Raum für alle diese Motive; letztlich weisen sie auf die Einheit des Lebens und der Welt.

Aspekte der Zen-Meditation

Im Gegensatz zur Psychotherapie richtet das Zen sein Augenmerk nicht auf biografische Ereignisse, sondern auf den Gesamtraum unseres Daseins. Lebensfragen können in der Stille des präsenten Sitzens auftauchen, werden aber nicht weiter bearbeitet. Was sich in unserem Geist an Themen zeigt, lassen wir ohne Zugriff weiterziehen.

Um zur Ruhe zu kommen, üben sich Meditierende zu Beginn in der Konzentration, dem Einsgerichtetsein. Dabei hilft das Achten auf den Atem. Der Geist findet in die Versenkung (Samadhi), in ein fließendes Gewahrsein ohne Meditationsgegenstand und angestrebtes Ziel. Freilassend achtsam zu sein ist die Basis der Zen-Meditation. Darin können uns unsere Selbstbilder bewusst werden, die im Buddhismus als leidvolle Illusionen gelten.

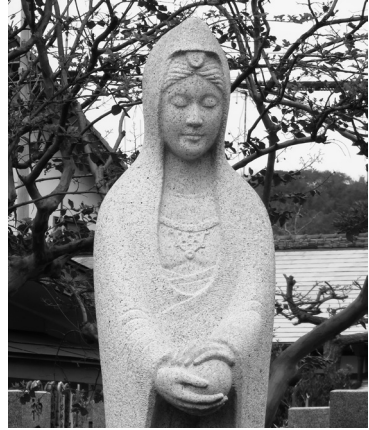
Wer ist es, die oder der das alles erlebt? Im Eintauchen in diese Frage vertieft sich die Suche, und es besteht in der Folge die Möglichkeit, in eine eigentliche Zen-Schulung bei einem/einer Zen-Lehrer/in einzutreten. Dabei wird in einer verbindlichen Abfolge mit Koan meditiert, überlieferten Texten, die den Prozess des Loslassens fördern können. Ein klarer innerer Entscheid, diesen Weg wirklich gehen zu wollen, ist für eine fruchtbare Entwicklung essenziell.

Auf dem Zen-Weg können wir schliesslich zu unserer Wesensnatur erwachen, was uns als befreiende Gabe zufällt. Dies wird Kensho, Wesensschau, genannt – es ist das Erwachen zu unserer Selbst-Natur.

Lehrelemente und Begleitung

Zen gilt als „Überlieferung unabhängig von Worten, unmittelbar des Menschen Herz zeigend“ – es ist ein Erfahrungsweg. Diese Haltung spiegelt sich in der Glassman-Lassalle Zen-Linie in drei Elementen, mit denen die Meditierenden unterstützt werden: Zentral ist das Zazen, das Sitzen in Versenkung. Die klaren Vorgaben für diese Übung fördern die Kunst, ganz gegenwärtig zu sein und das Hier und Jetzt nicht mit Erinnerungen, Plänen und urteilenden Gedanken zu trüben. In längeren Kursen werden von den Lehrenden Teisho (Vorträge) gehalten, die in einer meditativen Weise Zen-Themen beleuchten. Im Dokusan (Einzelgespräch) mit dem oder der Zenlehrenden können Erfahrungen und Fragen der Meditation angeschaut werden, und es wird auch die oben erwähnte weitergehende Zen-Schulung angeboten.

Voraussetzung für die Teilnahme an allen Zen-Kursen ist der Besuch einer Zen-Einführung der Linie. Für die Meditation wird psychische Stabilität vorausgesetzt.



Die Zen-Linie

Geschichte und Geist

Wesentliche Inspiratoren der Glassman-Lassalle Zen-Linie waren Yamada Koun Roshi, Robert Aitken Roshi, Hugo Makibi Enomiya-Lassalle sowie Bernard Tetsugen Glassman Roshi. Von ihnen wurde das authentische Zen, das den Geist der Linie prägt, an Niklaus Brantschen und Pia Gyger übermittelt. Die Meditierenden üben Shikantaza (Nur-Sitzen; Soto-Zen) und gehen später durch eine umfassende Koan-Schulung (Rinzai-Zen). Koan sind tradierte, meditative Texte, die den Kern des Zen enthalten. Als Erfahrungsweg hat das Zen keine festgelegten Glaubensinhalte und bezieht sich nicht auf Dogmen.

Lehrkörper und Autorisierung

In der Zen-Linie wirken Lehrer*innen (Sensei) und Assistent*innen. (Meditierende, die für den Rahmen und die Sutrenrezitationen besorgt sind). Die nach umfassender Zen-Schulung autorisierten Zen-Lehrer*innen wirken in Sesshin und Zazenkai; sie nehmen Schüler*innen in die Koan-Schulung auf, begleiten sie im Einzelgespräch und regen sie mit Vorträgen zur Vertiefung an. Lehr-Autorisierungen werden von den Zen-Meistern verantwortet.

Rahmen, Rituale und Sutren

Der klar gestaltete zeitliche und rituelle Rahmen der Meditation wurzelt im japanischen Zen und dient dazu, gut in die Stille zu finden. Das durchgehende Schweigen und die präzise Zeitstruktur reduzieren Ablenkungen und tragen zur Sammlung des Geistes bei. Das Kinhin (Gehmeditation) und die einfachen Rituale rahmen die Sitzeinheiten ein, die schönen und eindrücklichen Töne der Klangschalen, des großen Gongs und des Han leiten in die Präsenz und schaffen eine dichte Stimmung. Das Rezitieren der gehaltvollen Sutren und die Verneigungen widerspiegeln bildhaft den Gehalt des Zen und bereichern das intensive Sitzen.

Selbstverantwortung und Freiheit

Die Zen-Lehrenden der Linie richten sich nach einem Ethik-Code und tauschen sich untereinander aus. Dadurch bleibt die Glassman-Lassalle Zen-Linie lebendig und entwickelt sich weiter. Das Verhältnis Lehrer*in – Schüler*in basiert auf gegenseitigem Respekt und Freiheit.

Zen als Erfahrungsweg entfaltet sich in jedem Menschen auf eigene Weise. Die Verbindlichkeit und Konstanz von Seiten der Lehrenden und das Engagement sowie die Eigenverantwortung der Meditierenden ergänzen sich dabei in fruchtbarer Weise.



Einstieg in die Praxis

Übersicht über die Angebote

Nach dem Besuch einer ein- oder mehrtägigen Zen-Einführung können die Interessierten an allen Angeboten der Glassman-Lassalle Zen-Linie teilnehmen.

Wer das Sitzen schrittweise aufbauen möchte, kann mit kürzeren Kursen beginnen. Dazu gehören die Zazenkai sowie der Aufbaukurs für Einsteiger/innen, der in den Vorträgen die Grundlagen des Zen vertieft vermittelt. Die Sesshin sind geistig und körperlich anspruchsvoller und bieten intensive Erfahrungen in der Stille. Einzelgespräche sind in allen Kursen möglich.

Die Zendo der Linie und die zugewandten Meditationsgruppen bieten Zazen unter der Woche an, wobei die Sitzeinheiten von Zen-Lehrenden oder geübten Meditierenden begleitet werden. Diese Orte bieten Gelegenheit, sich einer Sangha (Gemeinschaft Meditierender) anzuschließen und die Praxis des Zazen kontinuierlich zu üben.

Der „ZenPuls“ ist der mehrmals jährlich erscheinende Newsletter der Zen-Linie, welcher über verschiedene Belange informiert und Impulse setzt.

Angebote in den Zendo und Kurshäusern

Die Lehrenden wirken in eigenen Zendo, wo Meditierende am Zazen unter der Woche, Zazenkai und z. T. an Sesshin und an weiteren Kursen teilnehmen können. In externen Kurshäusern werden zahlreiche längere Kurse angeboten.

Der Zen-Linie sind rund 20 Zen-Gruppen angeschlossen, die regelmässige Meditationstermine anbieten.

Die Zendo und ihre Leiter*innen

Zendo Balzers – Roland Frick

Zen Zentrum Basel – Peter Widmer

Zendo am Rhy, Schaffhausen – Ursula Popp

Zendo Stäfa – Dieter Wartenweiler

Rebberg Zendo, Wettingen – Jürgen Lembke

Zendo Inneres Lind, Winterthur – Kathrin Stotz

Zendo Maximilianeum Zürich – Jürg Heldstab

Zendo Zug und Zürich-Wiedikon – Klaus-Peter Wichmann

Häufige Fragen

Was nehme ich ins Zendo mit?

In den Kursen tragen wir schwarze, dunkelblaue oder dunkelgraue Kleidung. Die zurückhaltende Farbgebung dient der optischen Stille. Parallel dazu vermeiden wir beim Sitzen unnötige Geräusche und Bewegungen. Wir verzichten auch auf Parfüm. In die harmonisch gestalteten Zendo wird nur mitgebracht, was unmittelbar gebraucht wird: die Matte und eine Sitzgelegenheit. Der Duft der Sandelholz-Räucherstäbchen unterstützt die meditative Atmosphäre. Die Reduktion trägt dazu bei, dass wir uns sammeln können, sie entlastet uns vom vierteiligen Alltag und widerspiegelt den klaren Zen-Geist.

Wie finde ich ins Zazen?

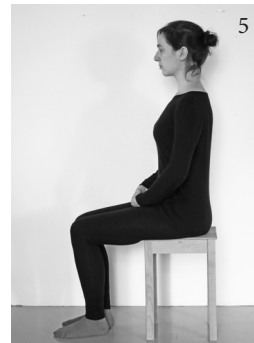
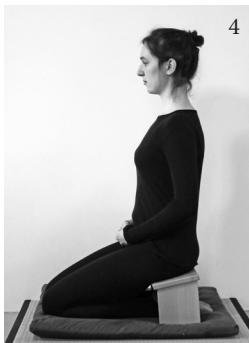
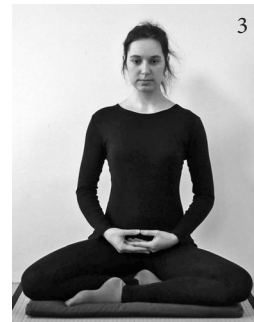
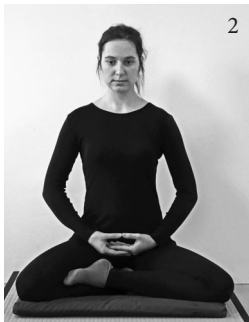
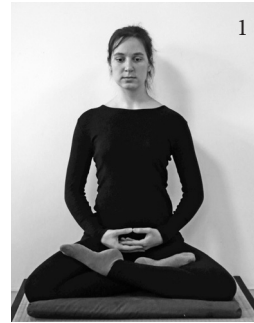
Am Anfang ist es wichtig, eine geeignete Sitzposition zu finden und den eigenen Körper mit seiner aufrechten Haltung gut zu spüren. In der Balance von wacher Präsenz und Entspannung entspricht diese Haltung unserem Geist, der in der Gegenwart verweilt, ohne an etwas zu haften. Wenn wir in der Versenkung sitzen, sind Körper und Geist ununterschieden, und es wird zu einem Abenteuer, sie ohne Definition den ganzen Raum unseres Daseins einnehmen zu lassen. Ohne ein angestrebtes Ziel da zu sein, ist ungewohnt und faszinierend zugleich.

Worauf richte ich mich im Zazen aus?

Oft taucht die Frage auf, ob es im Zen einen Meditationsgegenstand gäbe wie etwa bei der Achtsamkeitsmeditation. Im Zen richten wir uns nicht auf ein „Etwas“ aus. Wir praktizieren „munen muso“ (ohne Gedanken und Begriffe). Das Denken und auch alle Meditationsthemen gelten als abtrennende Energien. Benennen, urteilen, definieren und etwas erreichen wollen werden als Zusatz erkannt. Was uns ohne diese Aktivitäten begegnet, ist eine überraschend frische Welt.

Wie sitzen wir?

Die Wirbelsäule halten wir im Lot, die Arme ruhen entspannt auf den Oberschenkeln, die Hände liegen schalenförmig ineinander (die linke Hand oben), die Daumen berühren sich leicht. Die Augen bleiben offen, wir blicken nach unten (1-1½ m vor uns) ohne etwas zu fixieren. Bei grosser Unruhe kann man die Augen für eine Weile schliessen, ohne sich in Träumen zu verlieren. Wir sind wach und gegenwärtig, die Gedanken und Gefühle ziehen vorbei wie Wolken.



- 1 Lotussitz
- 2 Viertellotussitz
- 3 Burmesischer Sitz
- 4 Fersensitz (Seiza) auf
Meditationsbank
- 5 Sitzen auf Hocker



Warum schweigen wir?

Im Sesshin pflegen wir die Stille; auch bei den Mahlzeiten und während den Intervallen enthalten wir uns der Worte. Dem Schweigen entspricht, dass wir in der Meditation die Gedanken fallenlassen. Der diskursive und gefühlsgeladene Geist beginnt aus anderen Quellen zu schöpfen: wir horchen und schauen nach innen, und anstatt zu meinen und zu wissen, leitet uns die Intuition. In diesem weit offenen Raum kann uns auf dem Zen-Weg aufgehen, dass die Fülle und Erfüllung, nach der wir suchten, immer schon da ist.

Nützt mir das Zen etwas?

Beim Zazen wird unser Geist still, die Gedanken und Gefühle und die damit verbundenen Urteile relativieren sich; das entlastet uns und macht uns weit. Es ist eine Empfindung, die sich vorerst noch auf ein „Ich“ bezieht. Wenn wir im Verlauf der Übung erfahren, dass dieses gefühlte Ich ein Trugbild ist, verschwindet die Frage, was wir für uns gewinnen können. Das Zen befreit uns aus der inneren Isolation und lässt uns sehen, dass wir eins sind mit allem. Aus dieser Erfahrung entwickelt sich ein natürliches Mitgefühl, wir wenden uns vorbehaltlos allem Geschehen zu und empfangen das Leben mit seinen Wellenbewegungen so, wie es ist. Im Alltag erfüllen wir weiterhin unsere Aufgaben und stehen zugleich in einem offenen Horizont.

Welche Rolle spielt die Lehrperson?

Ein intensiver Zen-Weg kann seelisch anspruchsvoll sein. Wenn sich jemand nach ersten Erfahrungen mit dem Sitzen dafür entscheidet, ist es sinnvoll, dass er oder sie von einer Lehrperson begleitet wird, was vor allem in den Dokusan (Einzelgesprächen) zum Tragen kommt. Diese Zuwendung wird in der Glassman-Lassalle Zen-Linie mit dem Eintreten in eine Schüler*inschaft realisiert. Eingeleitet wird der Schritt mit einem Aufnahme-ritual, worin beide ihre Bereitschaft zum verbindlichen Engagement am Zen-Weg bekunden. Die Verbindung verlangt Vertrauen und Offenheit auf beiden Seiten und wird von der gegenseitigen und gemeinsamen Hingabe an das geistige Werk genährt.

Wie sind die Meditierenden verbunden?

Die Sangha in einem Zendo ist verbunden in der Erfahrung des gemeinschaftlichen Zazen und in der Pflege des Zen-Geistes. Zu Beginn und am Ende der längeren Zen-Kurse können sich die Teilnehmer/innen bei den Mahlzeiten austauschen und lernen sich dabei kennen. Am Ende der Meditationstage werden Erfahrungen in einer Abschlussrunde geteilt. In den kleineren Zendo trifft man sich gelegentlich zu Gesprächen – der Kontakt besteht dort jeweils durch das ganze Jahr. Das gemeinsame Schweigen auf einer Ebene jenseits der Sprache ist darüber hinaus eine Verbindung, die viele Menschen tief berührt.

Wie integriere ich das Zen in den Alltag?

Ein tägliches Zazen von 15 bis 25 Minuten zu einer wiederkehrenden Tageszeit und ein stimmig eingerichteter Meditationsplatz verhelfen zu einem guten Einstieg in die Zen-Übung. Das Sitzen braucht Geduld und Wohlwollen, um gelegentliche Einbrüche in der Motivation überbrücken zu können. Es geht darum, im reinen, gegenwärtigen Dasein alles so anzunehmen wie es sich zeigt, ohne es zu beurteilen. Das regelmässige Sitzen in einer Sangha, der Austausch mit anderen Meditierenden und gelegentliche Lektüre befeuern die Motivation. Alle Faktoren zusammen führen zu einer stabilen Praxis.



Zen-Literatur

Publikationen in der Zen-Linie:

Niklaus Brantschen, *Stille*, Herder Verlag, Freiburg i. Br. 2016

Niklaus Brantschen, *Auf dem Weg des Zen*, Kösel Verlag, München 2002

Bernard Glassmann, *Das Herz der Vollendung*, Theseus Verlag 2003

Hugo M. Enomiya-Lassalle, *Kraft aus dem Schweigen, Einübung in die Zen-Meditation*, Patmos Verlag, Ostfildern 2012

Kathrin Stotz, *Wege im Gras, Grundlagen der Zen-Meditation*, Verlag Zendo Inneres Lind, Winterthur 2020

Dieter Wartenweiler, *Zen nondual, Über die Freiheit von sich selbst*, BoD, Norderstedt 2019

Die Sutren der Glassman-Lassalle Zen-Linie, hrg. Zendo

Zen-Literatur für Einsteiger/innen:

Willigis Jäger, *Die Welle ist das Meer, Mystische Spiritualität*, Herder Spektrum, Freiburg i. Br. 2000

Philipp Kapleau, *Die drei Pfeiler des Zen*, O. W. Barth Verlag, München 2010

Shunryu Suzuki, Zen-Geist – Anfänger Geist, Unterweisungen in
Zen-Meditation, Theseus Verlag in Kamphausen Media,
Bielefeld 2016

Michael von Brück, Zen, Geschichte und Praxis, C. H. Beck Verlag
München 2016

Koun Yamada, Das Tor des Zen, Grundlagen und Praxis, Edition
Steinrich, Berlin 2017

Adressen

Website der Glassman-Lassalle Zen-Linie mit Informationen,
Texten, Angaben zu den Lehrenden und Links zu den Zendo:
www.zen-glassman-lassalle.ch

Bildnachweis

© Kathrin Stotz: Tuschzeichnungen S. 3, 5, 16, Fotos S. 6 (Buddha,
Zendo Lassalle-Haus), S. 10 (Kanzeon, Grab Yamada Koun, Kamakura),
S. 12 (Meditierende), S. 15 (Sitzpositionen).

Kalligraphien von Sanae Sakamoto (in Privatbesitz): Umschlag vorn
(Zen), S. 8 (Do, Weg), S. 18 (Bu Shin, Buddha-Geist).

Impressum

Text und Gestaltung Kathrin Stotz
Winterthur 2026

