

Zen-Kurse

Sesshin, Zazenkai und weitere Angebote

2024

Dieter Wartenweiler

Marcel Steiner

Peter Widmer

Kathrin Stotz

Hans-Walter Hoppensack

Jürgen Lembke

Ursula Popp



Stille bewegt

Zen

Zen, das grosse Geschenk des geistigen Ostens an den Westen, weist seinem Wesen nach über alles hinaus, was dem Verstand zugänglich ist. Durch die gegenstandslose Sitz-Meditation in Stille (Zazen) tritt die gewohnte alltägliche Wahrnehmung in den Hintergrund, und die unbewegte Basis unseres Seins kann offenbar werden. Darin zeigt sich eine unermessliche Weite und Freiheit.

Der Buddhismus, aus welchem Zen hervorgegangen ist, strebt die Überwindung des Leidens an. Dieses kann in der Meditation zeitweilig als persönliches Empfinden aufscheinen und sich auch verändern. Darüber hinaus ermöglicht Zen eine allgemein befreiende Sicht. Die Welt zeigt sich ungeteilt als widerspruchsloses Sosein. Das tiefe Wissen der alten Zen-Meister ist auch heute zugänglich.

Zen ist gleichermaßen Übungsweg, Ort der Selbsterkenntnis und gelebte Spiritualität. Die Vielfalt des äusseren Lebens verdichtet sich in seine Substanz, welche unsere letzte, zeitlose Heimat ist.

Als praktischer **Übungsweg** bietet Zen-Meditation die Möglichkeit, das tiefe Wesen einer ungeteilten Lebenswirklichkeit zu erkennen und sich darin nach und nach zu beheimaten. In der radikalen Stille des Sitzens kann sich ein Bewusstsein zeigen, das jenseits des diskursiven Denkens liegt. Auf dem Weg dazu zeigen sich aber auch die inneren Ablenkungen, die das tägliche Leben prägen. Sich darüber bewusst zu werden und die eine oder andere abzulegen, führt zu einer neuen Orientierung in der Welt.

Die **persönliche Entwicklung** ist die Folge solcher Erkenntnisse. Sie ergibt sich, ohne dass man irgendwelche Vorsätze zu fassen bräuchte. Indem etwas erkannt worden ist, ist es schon anders. Diese Ausweitung wird als befreiend erlebt und gibt neue Spielräume für die tägliche Lebensgestaltung. Es geht dabei um spirituelle und nicht um psychologische Entwicklung, auch wenn diese als Begleiterscheinung auftreten mag. Nicht Verhaltenskorrekturen sind angestrebt, sondern die Ausweitung der eigenen Identität im Grundsatz. Darin erübrigt sich manches Problem.

Zen als **Ausdruck des Einen Seins** wird in der länger geübten Zen-Meditation erfahrbar. Wenn sich die zu Beginn des Meditationsweges oft bestehende innere Unruhe gelegt hat, kehrt jene grosse Stille ein, die als Samadhi bezeichnet werden kann. Aussen- und Innenwelt erscheinen als Einheit, der oder die Meditierende und die Meditation eingeschlossen. An Stelle einer Ich-zentrierten Orientierung tritt die Empfindung eines umfassenden Seins in den Vordergrund. Dieses Bewusstsein ist von einem Gefühl wahrer Freiheit geprägt.

*Jenseits der Wolken
ein weiter blauer Himmel,
unter den Wolken
grollt der Donner.*

– Kodo Sawaki –

Zen im Lassalle-Haus

Die Zen-Kurse im Lassalle-Haus werden von autorisierten Zen-Meistern und -Lehrenden geleitet, die für ein hohes Niveau aller Veranstaltungen einstehen. Hauptelement ist das stille Sitzen ohne Vorgabe (Zazen), das von Meditationen im Gehen (Kinhin) unterbrochen wird. Weitere Elemente sind Vorträge zu Themen des Zen (Teisho), sowie Einzelgespräche mit dem oder der Zen-Lehrenden (Dokusan). Bei längeren Kursen kommen Sequenzen von meditativer Arbeit (Samu) dazu, etwa in der Küche oder im Garten. Durchgehendes Schweigen zeichnet alle Zen-Angebote aus.

Das Lassalle-Haus bietet intensive Übungsperioden als Wochenkurse (Sesshin) und Retreats von zwei bis drei Tagen (Zazenkai) an. Das Programm umfasst jeweils täglich ca. 7 Stunden Meditation, einen Vortrag und

Einzelgespräche mit dem Zen-Lehrer oder der Zen-Lehrerin. Im Weiteren gibt es auch flexible Sesshin, in welchen einzelne Sitz-einheiten ausgelassen werden können.

Unter dem Titel «Andere Kurse von Zen-Lehrenden» finden sich im Programm zudem Themenkurse, in welchen Leibübungen, psychologische Arbeit oder andere Themen mit Zen-Meditation verbunden sind.

Voraussetzung

Der Besuch eines Einführungskurses bildet die Basis für die Teilnahme an längeren Zen-Kursen. Darin werden Formen und Elemente der Sitzmeditation vermittelt, erste Meditationserfahrungen gemacht und Themen des Zen erörtert. Das Lassalle-Haus bietet zahlreiche Zen-Einführungen an, deren Daten sich auf der Homepage befinden.



Kurse der Glassman-Lassalle Zen-Linie

Sesshin

Dieter Wartenweiler

Z17 | 21.04.–27.04.24 | 18.30–09.00 | CHF 360

Z18 | 03.11.–09.11.24 | 18.30–09.00 | CHF 360

Hans-Walter Hoppensack

Flexibles Sesshin

Z02 | 11.02.–16.02.24 | 18.30–09.00 | CHF 310

Neujahrs-Sesshin

Z03 | 27.12.24–02.01.25 | 18.30–09.00 | CHF 380

Peter Widmer

Flexibles Sesshin

Z20 | 13.10.–18.10.24 | 18.30–09.00 | CHF 310

Rohatsu Sesshin

Z21 | 01.12.–08.12.24 | 18.30–13.30 | CHF 460

Jürgen Lembke

Z32 | 26.05.–01.06.24 | 18.30–09.00 | CHF 360

Flexibles Sesshin

Z33 | 08.09.–13.09.24 | 18.30–09.00 | CHF 310

Marcel Steiner

Z07 | 18.02.–24.02.24 | 18.30–09.00 | CHF 360

Z08 | 22.09.–28.09.24 | 18.30–09.00 | CHF 360

Flexibles Sesshin

Z09 | 12.05.–17.05.24 | 18.30–09.00 | CHF 310

Kathrin Stotz

Z37 | 07.04.–13.04.24 | 18.30–09.00 | CHF 360

Z38 | 27.10.–02.11.24 | 18.30–09.00 | CHF 360

Ursula Popp

Z43 | 24.11.–30.11.24 | 18.30–09.00 | CHF 360

Zazenkai

Jürgen Lembke

Z34 | 26.01.–28.01.24 | 18.30–13.30 | CHF 190

Längeres Zazenkai

Z35 | 18.04.–21.04.24 | 18.30–13.30 | CHF 270

Marcel Steiner

Z10 | 24.02.–25.02.24 | 12.00–13.30 | CHF 90

Z11 | 09.11.–10.11.24 | 12.00–13.30 | CHF 90

Peter Widmer

Z24 | 09.02.–11.02.24 | 18.30–13.30 | CHF 190

Längeres Zazenkai

Z22 | 07.03.–10.03.24 | 18.30–13.30 | CHF 270

Z23 | 23.05.–26.05.24 | 18.30–13.30 | CHF 270

Ursula Popp

Z44 | 03.05.–05.05.24 | 18.30–13.30 | CHF 190

Hans-Walter Hoppensack

Längeres Zazenkai

Z04 | 04.07.–07.07.24 | 18.30–13.30 | CHF 270

Z05 | 24.10.–27.10.24 | 18.30–13.30 | CHF 270

Kathrin Stotz

Z39 | 13.12.–15.12.24 | 18.30–13.30 | CHF 190

Zen Jahreskurs für Einsteiger:innen

Kathrin Stotz

Z40 | jeweils von 17.00–17.00 | CHF 760

1. Einheit 23.–24.02.24 3. Einheit 17.–18.05.24

2. Einheit 26.–27.04.24 4. Einheit 14.–15.06.24

Zazen-Tage 2024

Lisbeth Granacher, K.-P. Wichmann, Ursula Popp

Z49 | 17.02.24 Z51 | 22.06.24 Z53 | 02.11.24

Z50 | 13.04.24 Z52 | 07.09.24 Z54 | 30.11.24

Seminartag für Leitende von Meditationsgruppen

Peter Widmer

Z29 | 19.10.24 | 09.30–17.00 | CHF 110

Kursleitung



Dieter Wartenweiler

Zen-Meister der Glassman-Lassalle
Zen-Linie, Kushin Genjo Rōshi,
Kursleiter, Referent, Buchautor



Marcel Steiner

Erhielt 2009 die Zen-Lehrbefugnis
und den Dharma-Namen Kyosa
Evang. Pfarrer



Peter Widmer

Seit 2004 Zen-Lehrer mit dem
Dharma-Namen Ki Gen,
Kursleiter, Referent und Coach



Kathrin Stotz

2021 Ernennung zur Zen-Lehrerin
mit dem Dharma-Namen Myoyu
durch Dieter Wartenweiler Rōshi



Hans-Walter Hoppensack

Erhielt 2014 die Zen-Lehrbefugnis
und den Dharma-Namen Doshin,
Evang. Pfarrer



Jürgen Lembke

2020 Ernennung zum Zen-Lehrer
durch Niklaus Brantschen Rōshi
mit dem Dharma-Namen Kenzan



Ursula Popp

2023 Ernennung zur Zen-Lehrerin
mit dem Dharma-Namen Jishin
durch Niklaus Brantschen Rōshi

Andere Kurse von Zen-Lehrenden

Traumarbeit, luzides Träumen und Zazen

Peter Widmer

Z25 | 02.06.–07.06.24 | 18.30–13.00 | CHF 500

Z26 | 29.09.–04.10.24 | 18.30–13.00 | CHF 500

BodyZen (BBAT und Zazen)

Marcel Steiner, Beat Streuli

Z15 | 05.05.–09.05.24 | 18.30–13.00 | CHF 440

Z16 | 15.09.–19.09.24 | 18.30–13.00 | CHF 440

Sanftes Yoga und Zazen

Marcel Steiner, Lucia Sidler

Z14 | 25.02.–01.03.24 | 18.30–09.00 | CHF 440

Metta-Meditation und Zazen

Peter Widmer

Z27 | 04.02.–09.02.24 | 14.30–13.00 | CHF 360

Z28 | 15.12.–20.12.24 | 14.30–13.00 | CHF 360

Weiter Geist – Grosses Herz

Marcel Steiner, Lucia Sidler

Z12 | 09.05.–12.05.24 | 18.30–13.30 | CHF 330

Z13 | 19.09.–22.09.24 | 18.30–13.30 | CHF 330

Bogenschiessen und Zazen

Hans-Walter Hoppensack, Dieter Bigler

Z06 | 15.08.–18.08.24 | 18.30–13.30 | CHF 390

Film – Zen-Meditation im Lassalle-Haus

Weitere Details zum
Zen-Angebot:

lassalle-haus.org/zen



Meditationsgruppen

in Verbindung mit der Glassman-Lassalle Zen-Linie

Aargau

Alters- und Pflegeheim Herosé 5000 Aarau

Lisbeth Wermelinger
056 624 25 31
oli.wermelinger@bluewin.ch

Ökumeneraum

Alterswohnheim an der Bünz 5605 Dottikon

Lisbeth Wermelinger
056 624 25 31
oli.wermelinger@bluewin.ch

Rebberg Zendo 5430 Wettingen

Jürgen Lembke, Sensei
079 486 93 04
info@rebbergzendo.org
rebbergzendo.org

Kapelle Kath. Kirche 5210 Windisch

Regula Büttler-Bumbacher
056 444 76 82 | 079 548 27 34
regula.buettlerbumbacher@
outlook.com

Basel-Stadt

kanzeonZENdo 4053 Basel

Erna Hug, Sensei
061 515 64 31
e.hug@katharina-werk.org
kanzeonzendo.ch

Zen Zentrum Basel 4058 Basel

Peter Widmer, Sensei
061 691 39 37
info@peterwidmer.com
zen-integral.com

Bern

Hochschulseelsorge AKI 3012 Bern

034 422 14 33
seppseit@bluewin.ch
antoniaseiler@bluewin.ch

«Stiller See» Bruder Klaus Kirche 3006 Bern

Adrian Zimmermann
031 352 70 96 | 079 681 12 87
zimmermann-rohr@bluewin.ch

Kath. Pfarreizentrum 3053 Münchenbuchsee

Silva Kalt
031 869 33 04
s.kalt@quickline.ch

Raum der Stille Betagtenheim «Schönegg» 3600 Thun BE

Roland Bommeli
033 437 04 48 | 078 656 52 88
roland.bommeli@bluewin.ch

Freiburg

Centre Spirituel Sainte Ursule 1700 Fribourg

Madeleine Fracheboud
079 428 86 30
Arbesa Shehu Gremaud
076 500 86 06
info-zenfr@gmx.ch
centre-ursule.ch/meditation-zen

Luzern

Der MaiHof – Pfarrei St. Josef Kapelle

6004 Luzern
Barbara Eberli
041 420 33 06
b.eberli@bluewin.ch

Solothurn

Zen Dōjō 4566 Kriegstetten

Deniz Lebovci
deniz@zen-kriegstetten.ch
zen-solothurn.ch

Meditationsraum Yume 4500 Solothurn

Regina Grünholz
078 636 22 67
r.gruenholz@gmx.ch
meditationsraum-yume.ch

Stiftskirche 5012 Schönenwerd

Peter Kessler
079 548 75 63
peterkessler@bluewin.ch

Tessin

Sitzen in der Stille Centro Evangelico

6612 Ascona

Verena Burkolter

091 780 94 70

verenaburkolter@bluewin.ch

Thurgau

Raum der Stille 8500 Frauenfeld

Katharina Eichenberger

044 381 70 37 | 079 600 25 18

kaeichenberger@bluewin.ch

Zug

Lassalle-Haus Bad Schönbrunn 6313 Edlibach

Kurt André Meier

041 757 14 14

info@lassalle-haus.org

lassalle-haus.org

City Kirche Zug 6300 Zug

Beatrice Sutter Sablonier

079 822 17 38

sutter.sablonier@gmx.ch

Zürich

Zendo Stäfa 8713 Stäfa-Uerikon

Dieter Wartenweiler, Röshi

044 926 26 60

info@zendo-staefa.ch

zendo-staefa.ch

Zendo Inneres Lind 8400 Winterthur

Kathrin Stotz, Sensei

052 242 02 38

info@zendo-inneres-lind.ch

zendo-inneres-lind.ch

Sitzen in der Stille 8400 Winterthur

Jan Martz

079 271 23 08

jan.martz@zumbeherztenleben.ch

Zendo Zürich c/o Maximilianeum

8001 Zürich

Jürg Heldstab, Höshi

079 636 20 09

juerg.heldstab@gmail.com

zenimax.ch

Kirche St. Peter 8001 Zürich

Mark Hadorn

078 679 75 22

st-peter-zh.ch

Ref. City-Kirche Offener St. Jakob 8004 Zürich

Patrick Schwarzenbach

044 241 37 01

patrick.schwarzenbach@reformiert-zuerich.ch

citykirche.ch

Portugal Algarve

Zendo Arroeteia 8100 Boliqueime, Algarve

Marcel Steiner, Sensei

+31 93 995 10 33

casadasaguascalmas@gmail.com

casadasaguascalmas.com/de

Weitere Informationen zur
Glassman-Lassalle Zen-Linie
zen-glassman-lassalle.ch

Kursort

Veranstaltungsort ist das Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn, Edlibach. Das Bildungszentrum der Schweizer Jesuiten oberhalb von Zug bietet einen idealen Rahmen für das Einüben von spirituellen Wegen. Das Raumangebot ist grosszügig, die Architektur wohltuend, der Park harmonisch eingebettet in die Quelllandschaft von Bad Schönbrunn. Der gepflegte Park mit altem Baumbestand aus Kurhauszeiten bietet Begegnungs- und Rückzugsorte mit zahlreichen Parkbänken und Aussichtspunkten.



Gastronomie

Frisch, regional, saisonal – das sind die drei Hauptmerkmale unserer Küche. Diese ist vegetarisch ausgerichtet. Am Dienstag, Donnerstag und Sonntag wird zum Mittagessen auch Fleisch angeboten. Wir achten auf nachhaltige sowie biologische Produktion und Saisonalität der verwendeten Produkte und berücksichtigen Landwirte und Lieferanten in der direkten Umgebung. Einen Teil des Gemüses können wir aus dem eigenen Garten beziehen.



Ort der Stille

«Stille bewegt» ist unser Credo. Als Bildungszentrum mit interreligiös gelebter Spiritualität bieten wir Raum, der eigenen Quelle nachzugehen und den persönlichen spirituellen Weg zu vertiefen. Mehrere Meditationsräume, ein grosses Zendo, zwei Kapellen prägen den Charakter des Hauses. Bei der gemeinsamen Meditation und Vertiefung der Spiritualität wird die Stille erfahrbar.



Übernachten

Alle Zimmer sind schlicht ausgestattet. Wir verzichten bewusst auf Radio/TV, um eine Atmosphäre der Stille und Konzentration zu fördern. Alle Zimmer blicken auf die hügelige Parklandschaft oder ins Tal. Der WLAN-Zugang ist in den öffentlichen Räumen gewährleistet.

Kontakt & Kursanmeldung

Lassalle-Haus
Bad Schönbrunn
6313 Edlibach
Schweiz

+41 41 757 14 14
info@lassalle-haus.org
lassalle-haus.org

Eine Institution der



JESUITEN
in Zentraleuropa