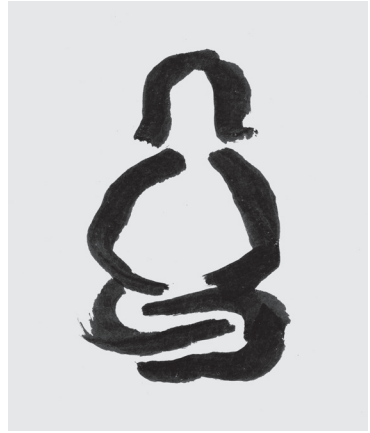


ZUGANG ZUM ZEN

KATHRIN STOTZ



HINWEISE ZUR GESCHICHTE DES ZEN
UND ZUM AUFBAU DER MEDITATION



Inhalt

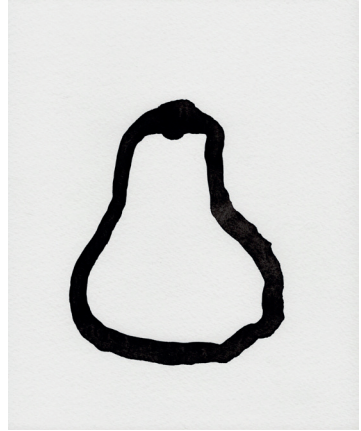
Einleitung	3
Geschichte des Zen	4
Der Zen-Weg	6
Die Zen-Tradition	8
Häufige Fragen	10
Zen-Literatur	14
Kontakt, Impressum	15



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.

„ZUGANG ZUM ZEN“ unterstützt mit Ausführungen zur Geschichte des Buddhismus, zum Schulungsweg und zur geistigen Ausrichtung des Zen einen guten Einstieg in die Praxis der Meditation. Die verschiedenen Lehrelemente 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

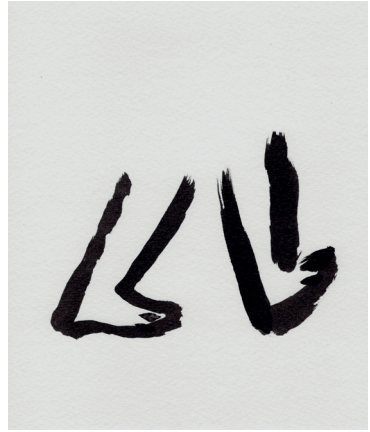
In China verband sich ab dem 5. Jahrhundert der indische Buddhismus mit der spirituellen Richtung des Daoismus, welcher das Leben als mit den Naturkräften verbundenen einheitlichen Prozess versteht. Das daraus sich entwickelnde Zen (chines. Chan) wurde zu einer alltagsnahen Praxis, in der nicht spekuliert 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.

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 die seelische Befreiung.



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 tiefer 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 Interesse an der fernöstlichen Kultur oder ein neuer Zugang zu Spiritualität vermögen ebenfalls das Interesse an der Zen-Meditation zu wecken. Alle diese Motive finden Resonanz im Zen und werden beim östlichen Übungswege gebündelt im Wunsch, nach seelischer Befreiung. Buddha nannte diesen geistigen Zustand Wach-Sein.

Aspekte der Zen-Meditation

Im Zen ruhen die biografischen Ereignisse im weiten Gesamtraum unseres Daseins. Durch die Ausdehnung des Geistes in ein umfassendes Gewahrsein können die Ängste, Schmerzen, Freuden und Fragen ruhig betrachtet und innerlich gehalten werden. Diese offene Weite ist

der eigentliche Zustand der Meditation, in den alle Meditierenden mit Hingabe und Geduld mit der Zeit hineinflinden.

Die Meditierenden üben sich zu Beginn in der Konzentration, dem Einsgerichtetsein. Dabei ist das Achten auf den Atem ein bewährtes Hilfsmittel. Der Geist findet in eine stille, wache Versenkung (Sama-dhi), ein fließendes Gewahrsein ohne das Ziel von Selbstoptimierung. Diese freilassende Achtsamkeit ist die Basis der Zen-Meditation und die Voraussetzung für eine vertiefte Untersuchung der fixen Selbstbilder, die im Buddhismus als Leid verursachende Illusionen gelten.

Wer ist es, die oder der das alles erlebt? Im Eintauchen in diese Frage vertieft sich die Suche. In der Folge besteht die Möglichkeit, in eine intensivierte Zen-Schulung einzutreten und sich von der Lehrperson begleiten zu lassen. Dabei kann reines Sitzen (Shikantaza) gepflegt oder mit Koan meditiert werden, überlieferten Texten, die den inneren Prozess der Öffnung unterstützen.

Das unmittelbare Erleben der Leerheit und Bedingtheit des Selbst und aller Phänomene wird im Zen Satori (Erwachen) genannt – es ist „menschenmöglich“ je neu, in jedem Augenblick.

Lehrelemente und Begleitung

Zen gilt als „Überlieferung unabhängig von Worten, unmittelbar des Menschen Herz zeigend“ – es ist ein Erfahrungsweg. Diese Haltung spiegelt sich 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 Plänen und urteilenden Gedanken zu trüben. In längeren Kursen werden von der Sensei Teisho (Vorträge) gehalten, die in einer meditativen Weise Zen-Themen beleuchten. Im Dokusan (Einzelgespräch) können Erfahrungen und Fragen der Meditation angeschaut werden, und es wird auch die oben erwähnte weitergehende Zen-Schulung angeboten.

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



Die Zen-Tradition

Es gab immer schon verschiedene Auffassungen und Ausprägungen von Zen. Einige Schulen sind dem Buddhismus als Religion verpflichtet, andere verstehen sich als säkular. Im Ursprung, bei Buddha und den ersten Zen-Meistern, stand das eigene Fragen im Vordergrund.

Wie wird Buddhas Erkenntnis heute weitergegeben, wie werden Lehrende autorisiert? Lückenlose Zen-Linien, die der Legende nach bis auf den historischen Buddha zurückgehen und als traditionelle Dharma-Übertragungslinien (Ernennung) fungieren, wurden in China frei erfunden und zwischen dem 10. und 13. Jh. formalisiert. Dahinter steht das verständliche Bemühen, die Echtheit der inneren Erfahrung zu garantieren und die Qualität des Lehrens abzusichern.

Einerseits garantiert eine Zen-Linie somit eine gewisse Qualität der Vermittlung, da sich niemand selber autorisieren kann, andererseits entstanden durch die Institutionalisierung hierarchische Strukturen mit Machtgefällen, der Gefahr von Abhängigkeit und Missbrauch.

Buddha selber hat die Lehre ins Zentrum gestellt, nicht den Lehrer. Er lehnte das indische Guru-Prinzip mit seiner personalen Bindung ab: „Die Lehre als Leuchte, die Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht“.

Das Zendo Inneres Lind ist in der Glassman-Lassalle Zen-Linie gewachsen. Kathrin Stotz wurde vom Zenmeister Dieter Wartenweiler zur Zen-Lehrerin ernannt. Seit 2026 ist das Zendo unabhängig.

Einstieg in die Praxis

Nach dem Besuch einer Zen-Einführung können die Interessierten an allen Angeboten des Zendo Inneres Lind teilnehmen.

Wer das Sitzen schrittweise aufbauen möchte, kann mit kürzeren Kursen beginnen. Dazu gehören das Zazen-Angebot unter der Woche und die eintägigen Zazenkai. Die Sesshin sind geistig und körperlich anspruchsvoller und bieten intensive Erfahrungen in der Stille. Einzelgespräche sind in allen Kursen möglich.

Das Zendo bietet die Gelegenheit, sich der Sangha (Gemeinschaft der Meditierenden) anzuschliessen, Freundschaften und den Austausch zu pflegen und die Praxis des Zazen kontinuierlich zu üben.

Rahmen, Rituale und Sutren

Der klar gestaltete zeitliche und rituelle Rahmen der Meditation wurzelt im chinesischen und 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 eindrucklichen Töne der Klangschalen, des grossen Gongs und des Han leiten in die Präsenz und schaffen eine dichte Stimmung. Das Rezitieren der Sutren und die Verneigungen widerspiegeln bildhaft den Gehalt des Zen und bereichern das intensive Sitzen.

Selbstverantwortung und Freiheit

Die Zen-Lehrerin im Zendo Inneres Lind richtet sich nach einem Ethik-Code (siehe Webseite). Das Verhältnis Lehrerin-Schüler*in basiert auf gegenseitigem Respekt und Freiheit.

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

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 Parfum. Ins harmonisch gestaltete 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 vielteiligen Alltag und widerspiegelt den klaren Zen-Geist.

Wie finde ich ins Zazen?

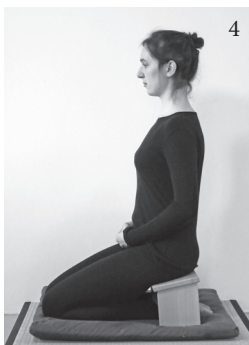
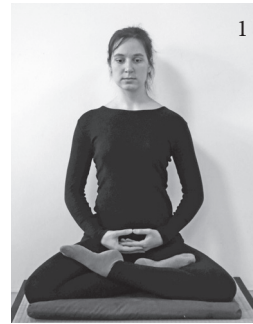
Am Anfang ist es wichtig, eine geeignete Sitzposition zu finden und den eigenen Körper mit seiner aufrechten Haltung gut zu spüren. In der Balance von wacher Präsenz und Entspannung entspricht diese Haltung unserem Geist, der in der Gegenwart verweilt, ohne an etwas zu haften. Wenn wir in der Versenkung 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 der Intervalle 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 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 im 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. Im Zendo Inneres Lind trifft man sich gelegentlich zu einem Zen-Forum oder eine Sangha-Versammlung. 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 der Sangha, der Austausch mit anderen Meditierenden und gelegentliche Lektüre befeuern die Motivation. Alle Faktoren zusammen führen zu einer stabilen Praxis.



Zen-Literatur

Publikationen Zendo Inneres Lind

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

Kathrin Stotz, Eine Sprache der Hingabe, Zen und Mystik im Spiegel
der Kunst, Verlag Zendo Inneres Lind, Winterthur 2019

Zen-Literatur für Einsteiger/innen:

Poraj-Zakiej, Alexander, Zen Einführung, Verlag West-Östliche
Weisheit Willigis Jäger Stiftung, Würzburg 2017

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

Bernard Glassmann, Das Herz der Vollendung, Theseus Verlag 2003

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

Kontakt

Kathrin Stotz
Zendo Inneres Lind
Friedenstrasse 16
CH-8400 Winterthur

Tel.: +41 052 242 02 38
mail: info@zendo-inneres-lind.ch
www.zendo-inneres-lind.ch

Bildnachweis

© Kathrin Stotz: Tuschzeichnungen, Fotos Sitzpositionen

Impressum

Text und Gestaltung, Druck Kathrin Stotz
Verlag Zendo Inneres Lind, Winterthur 2026