

Ausgabe Aare, AZA 3321 Schönbrühl-Shopp/land, Postg DP AG, Entf. bez. A 44631

# M

MIGROS MAGAZIN

# M

**30 SEITEN  
ASIEN SPEZIAL**



www.migrosmagazin.ch, vormals WIR BRÜCKENBAUER

**ASIATISCH KOCHEN 30  
Gaeng Ped Nua und andere  
Rezepte zum Ausprobieren.**

Nr. 6, 8. Februar 2010

MENSCHEN 20

## Der Zen-Meister

Seit 20 Jahren lehrt Marcel Geisser seine Schüler die hohe Kunst der Meditation. Und das im heimeligen Appenzell.

**BIO BOOMT 54  
Gesundes - vom  
Feld bis auf den Teller.**

**WENIG SAFT, VIEL KRAFT 69  
Die Smoothies von Anna's  
Best strotzen vor Vitaminen.**

Bilder: Renate Wernli, Jorma Müller

Adressänderungen am Postschalter melden oder dem regionalen Mitgliederdienst: Tel. 058 585 84 01  
E-Mail: dienstleistungen@gmaare.migros.ch



# Erleuchtung im Appenzell

Eines der Importgüter aus Fernost ist die Zen-Philosophie. Der Schweizer Zen-Meister Marcel Geisser meditiert in Wolfhalden.

**E**in leiser Gong erklingt. Zen-Meister Marcel Geisser (58) erklärt die Meditation für beendet. Nach einer halben Stunde schweigendem Sitzen strecken und schütteln die 18 Frauen und Männer die Beine. In einem dreitägigen Kurs werden sie im Meditationszimmer des Hauses Tao, eines knarrenden, 200-jährigen Riegelbaus im tief verschneiten Appenzellerland, in die Zen-Praxis eingeführt.

Für viele ist Zen irgendetwas, das mit Teezeremonie, Bogenschiessen und asiatischen Blumengestecken zu tun hat. «Zen ist die lebendige Erfahrung der Erweckung Buddhas», erklärt das Internet. Was meint der Zen-Meister dazu? Marcel Geisser lacht. Der Versuch, seine Philosophie in wenige Worte zu fassen, belustigt den Ostschweizer. Er findet aber eine schlichte Definition: «Übersetzt man den ursprünglichen indischen Begriff <Dhyana>, heisst Zen Meditation. Genauer: das Versinken in Meditation.»

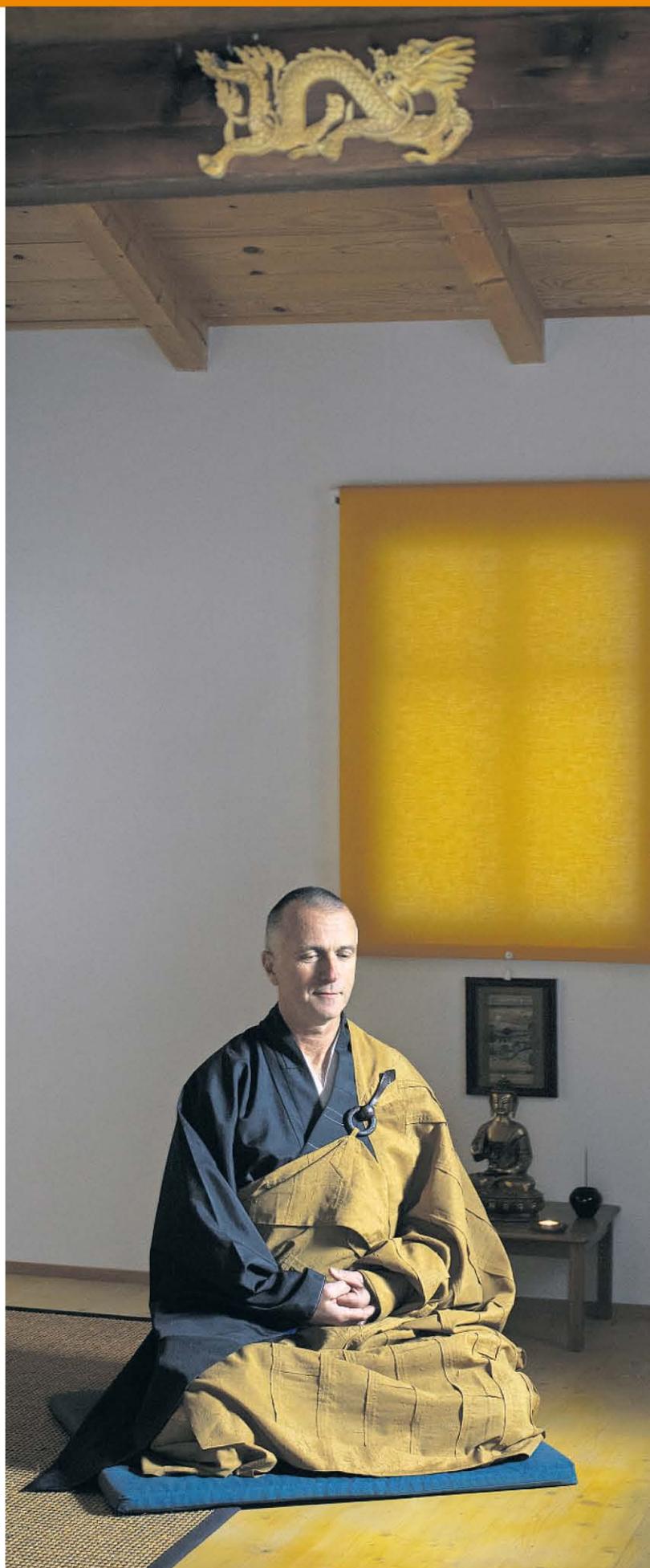
Marcel Geisser sitzt in Jeans und Faserpelz beim Kaffee. Wer sich unter einem Zen-Meister einen vergeistigten Esoteriker vorstellt, wird überrascht. Geissers Natürlichkeit ist geradezu erfrischend. Nachdem er eine Besucherin am Bahnhof abgeholt und sich dazu mit seinem Kleinwagen durch den Schnee gekämpft hat, telefoniert er kurz mit dem Handy,

klagt ein bisschen über den Winter und gesteht, dass er den Sommer viel lieber mag. Er lacht und scherzt.

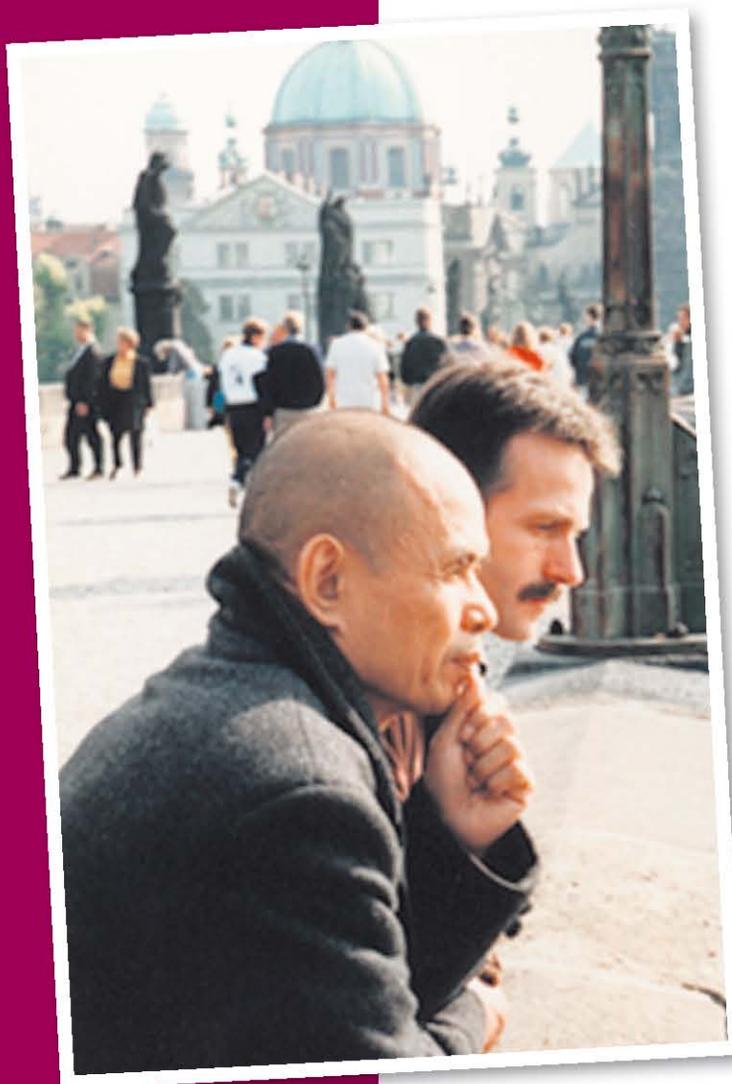
Zen-Meister wie Geisser gibt es etwa fünf in der Schweiz, solche, die in der Traditionslinie des buddhistischen Zen wirken. Seine Befugnis zur Lehrtätigkeit erhielt Geisser 1994 vom vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh persönlich, was in weltlichen Dimensionen ungefähr einem Ritterschlag der englischen Königin entspricht. «Thich Nhat Hanh kommt in der buddhistischen Welt gleich nach dem Dalai Lama», sagt Geisser. Und dieser Zen-Meister erachtete Geisser nach 26 Jahren Zen-Praxis für reif und des Zen-Lehrtitels würdig.

## Die Einsicht, dass alles im Leben vernetzt ist

Nach dem Sinn von Zen gefragt, setzt Geisser mehrere Male an. Er ist sich bewusst, dass es zahlreiche Auffassungen von Zen gibt. «Das Ziel ist es, die Frage nach unserer Bedeutung hier auf der Erde zu beantworten», sagt er. «Es ist die Einsicht, dass alles im Leben der Veränderung unterworfen und alles miteinander vernetzt ist.» Zen sei untrennbar mit dem Buddhismus verbunden, und der Buddhist wisse: Wer seine egozentrische Lebenshaltung ablegt, macht die Welt besser und erntet Weisheit und Liebe. Geissers Ausführ-



310



Marcel Geisser 1992 mit dem grossen Thich Nhat Hanh auf der Karlsbrücke in Prag.

**«Zen kann den Menschen mit dem Leben versöhnen.»**

Ein Zen-Zentrum ist keine Wellnessoase, Bescheidenheit ist angesagt.

rungen enden in einem praktischen Beispiel: Die Bankenkrise hätte es nicht gegeben, würden sich Banker in Zen üben. Denn viel mehr als Raffgier mache Teilen den Menschen glücklich. «Das hat die Wissenschaft längst belegt.»

Ja, es gehe auch ums Glücklichein – zumal es sich auf das Umfeld auswirke. «Jedes Wesen, ob Mensch oder Tier, will glücklich sein», sagt Geisser. Aber er sagt auch: «Die Wohlfühlthematik ist im Zen relativ klein geschrieben.» Will heissen: Ein Zen-Zentrum hat nichts mit einer Wellnessoase gemeinsam – vielmehr ist Bescheidenheit angesagt. Das Haus Tao illustriert, was damit gemeint ist. Saubere, aber sehr

schlichte Zimmer reihen sich aneinander, es gibt Etagenbäder und eine einfache Küche.

Geisser schert sich herzlich wenig um die asiatische Folklore, die bei uns zelebriert wird. Den «Rakusu», das feierlich anmutende Gewand, trägt er seinen Besuchern zuliebe. Er lebt nicht zölibitär, und ob er nun Zen-Priester oder Zen-Lehrer genannt wird, ist ihm einerlei. Es geht ihm um die Essenz des Zen, um den Weg zu Liebe und Weisheit. Um die Erleuchtung.

Mit der Suche danach hat Geisser Jahrzehnte seines Lebens zugebracht. Ein einziges Wort hat genügt, um den katholischen St. Galler Jungen auf den Weg zu schicken. «Mit 16 stiess ich auf den Begriff Meditation», erzählt er, «und niemand konnte mir sagen, was das ist.»

### **Zen-Philosophie westlichen Bedürfnissen anpassen**

Der Junge kaufte sich das einzige Buch zum Thema, das er 1968 finden konnte, und wurde erst richtig neugierig. Es folgten ein meditativer Winter in der Alphütte seines Onkels im Alpsteingebirge und Aufenthalte in Indien an der Schule des Dalai Lama, in Korea und Japan. In Deutschland liess er sich zum Psychologen ausbilden. Weiter gings nach Massachusetts (USA) «go sitze», wieder in die Schweiz und nach Asien. Seit 1990 lebt Geisser von seiner Tätigkeit als Zen-Lehrer und Lebensberater. «Das zu werden, war ein innerer Ruf», sagt er, «etwas, das in mir angelegt war. Mein Karma.»

Solche Ausdrücke benützt der Ostschweizer selten. Er will die Zen-Philosophie für westliche Bedürfnisse aufbereiten. Als einer der wenigen Zen-Lehrer der Schweiz pflege er den Dialog mit anderen Religionen, sagt er. So ist er auch über das Minarettverbot nicht nur unglücklich: «Es hat längst fällige Gespräche ausgelöst.» ➔

## ASIEN SPEZIAL



➔ Aufklärung ist Geisser wichtig. «Oft muss ich in Kursen zuerst die ganze Zen-Geschichte entrümpeln, bis nur noch ihre 2600 Jahre alte buddhistische Essenz übrigbleibt.» Denn inzwischen sind Auslegungen aus Indien, Japan und anderen Ländern hier angekommen und werden mit asiatischem Lifestyle vermischt. «Räucherstäbchen und Buddhafiguren allein führen aber nicht zur Erleuchtung», sagt Geisser schmunzelnd.

Auch er bekommt das wachsende Interesse am Buddhismus zu spüren, seine Kurse sind immer häufiger ausgebucht. Oft kommen gestresste Berufsleute mit dem Wunsch nach Entspannung, Mütter, die nach ein paar geräuscharmen Tagen lechzen, sowie Menschen auf Sinnsuche. Und oft Ärzte und anderes Spitalperso-



Das Haus Tao: Ein 200-jähriger Riegelbau im Appenzell.



An Geissers Zen-Kursen nehmen Mütter wie gestresste Manager oder Menschen auf Sinnsuche teil.

nal, das hier Erkenntnisse für den Umgang mit psychisch Kranken gewinnt. Was sie alle in den Alltag mitnehmen, sei Gelassenheit, die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben statt in Träumen, sagt Geisser. «Zen kann den Menschen mit dem Leben versöhnen.»

Noch weiss Geisser nicht, wer sein Werk, die Gemeinschaft des Hauses Tao, weiterführen wird.

Die Zeit wird Kandidaten bringen, ist er überzeugt. «Denn das Leben entfaltet sich fortwährend», sagt er lächelnd, bevor er in den Winter hinausstapft. *Text Yvette Hettinger  
Bilder Renate Wernli*

Mehr Infos: [www.haustao.ch](http://www.haustao.ch)  
Buchtip: Marcel Geisser: «Die Buddhas der Zukunft – ein authentischer Buddhismus für den Westen», Fr. 32.–.

## Die Wege des Zen: Von Kyudo bis Kung-Fu

Meditation – die Kernübung des Zen – kann auf verschiedene Arten ausgeführt werden. Neben Sitz- und Gehmeditation gibt es auch Aktivitäten, die als gangbare **Zen-Wege** gelten, zum Beispiel:

→ **Kyudo**: Der Weg des Bogenschiessens.

→ **Chado**: der Teeweg.

→ **Ikebana**: der Blumenweg.

→ **Kendo**: der Schwertweg.

→ **Shodo**: der Weg der Tuschemalerei (Kalligrafie).

→ Die **Zen-Gärten**, wie sie hier im Trend sind, sind ein Beispiel dafür, wie sich die chinesische Kultur in Japan durchgesetzt hat, bevor sie in den Westen gelangte.

→ Unter Modeerscheinungen einzuordnen sind Interpretationen wie «Zen als Kunst des **Projektmanagements**» oder «Zen als **Musikstil**», wie Zen-Funk. Sie widersprechen der Zen-Lehre nicht, solange sie den buddhistischen Grundsatz der **Gewaltlosigkeit** erfüllen. Ein weiteres Zen-Prinzip ist das Handeln ohne Absicht und ohne Egoismus.

→ Ein eigenes Gebiet sind **asiatische Kampfsportarten**, einerseits der Shaolin-Mönche, andererseits der Samurai-Tradition. Nicht alle sind mit der Lehre des Buddha vereinbar.