

# Chan-Denken und Chan-Handeln



Vortrag Meister Chi Chern

Kalligraphie von Meister Chi Chern auf der Frontseite: „fa“ oder „dharma“, was einerseits Prinzip oder Theorie bedeutet und andererseits Methode.

# Inhalt

Chan Denken und Chan Handeln	4
Die „Drei Dharma Siegel“	6
Drei buddhistische Schulen zur Philosophie der „Drei Dharma Siegel“	10
Fragen und Antworten	16
<i>Über den Autor: Meister Chi Chern</i>	20
<i>Anhang</i>	21

# Chan Denken und Chan Handeln

Allen einen guten Abend,

heute Abend werden wir über Dinge sprechen, die mit der Zen- oder Chan-Praxis zusammenhängen. Heutzutage befassen sich recht viele Menschen mit Meditation, sind bereit wöchentlich zu meditieren oder in Retreats zu gehen und Praxismethoden zu erlernen. Sie konzentrieren sich oft auf das Training von Methoden und Techniken und sind stärker an der Praxis interessiert als an den zugrundeliegenden Prinzipien, den theoretischen Grundlage der Chan Meditation. Gerade weil sie sich so sehr auf die Praxis ausrichten können nicht so tief in die Praxis hineingehen. Auch ohne die grundlegende Theorie zu verstehen, kann man von der Praxis profitieren, Stress abbauen, sich entspannen und beruhigen. Die so angewendete Methode wirkt bis zu einem gewissen Grad, doch nur, wenn man die zugrundeliegende Theorie versteht, kann man die Praxis vertiefen und die Methode so anwenden, dass die Meditation ihr volles Potential entfalten kann. Daher ist es für unsere Chan Meditation wichtig, dass wir uns mit den grundlegenden Prinzipien vertraut machen.

Diese Situation begegnet uns nicht nur im Bereich der Meditation sondern auch in andern Bereichen. Es gibt zum Beispiel Musiker, die viel Geschick und eine natürliche Begabung mitbringen. Sie sind sehr talentiert, haben aber vielleicht keine Kenntnis der Musiktheorie. Obwohl sie fähig sind, zu komponieren und ihr Instrument sehr gut zu

spielen, werden sie auf einem gewissen Niveau stecken bleiben, weil Ihnen die theoretische Grundlage fehlt. Das gleiche gilt für Künstler oder für den Umgang mit Computern, für jede Kunst und Wissenschaft. Wir brauchen beides, die technischen Fähigkeiten und das Wissen, die Kunst anzuwenden oder die Wissenschaft umzusetzen. Um die Fähigkeiten wirklich zu entwickeln, gewisse Barrieren zu durchbrechen und tiefer in ein Gebiet einzudringen, müssen wir auch ein Verständnis der zugrundeliegenden Theorie und der Prinzipien entwickeln.

Ebenso ist es in der Chan Meditation. Viele Praktizierende sind sehr fleissig in der Meditation, verstehen jedoch die Theorie der buddhistischen Meditation und der Chan Praxis nicht. So gelingt es ihnen nicht, die Früchte einer vertieften Praxis zu ernten. Auch Chan Praktizierende sollten beides haben, ein Verständnis von Meditationstechniken und von ihrem theoretischen Hintergrund. Lasst uns über die Meditation sprechen. Das betrifft nicht nur die buddhistische Meditation; wir alle wissen, dass es sehr unterschiedliche Arten von Meditation gibt. Bevor Buddha Erwachen erreichte, studierte er mit verschiedenen Meditationslehrern. Zu dieser Zeit gab es viele unterschiedliche Meditationsstile, und jeder hatte seine eigenen Anleitungen. Was macht Meditation zur „buddhistischen“ Meditation? Sie beruht auf der Verwirklichung Buddhas von dem, was wir „Wirklichkeit“ oder „Wahrheit“ nennen können. Das war die Erleuchtung oder die Befreiung, zu der Buddha erwachte. Basierend auf dieser Einsicht Buddhas wird die buddhistische Meditation zur eindeutig buddhistischen, während andere Traditionen, Religionen oder meditative Traditionen darauf fokussieren, durch die spirituelle Praxis Körper und Geist zu heilen. Jede Religion kennt Meditationen, die natürlich unterschiedlich sind, weil sie ihre eigenen zugrundeliegenden Prinzipien haben. Sie haben

unterschiedliche Ausrichtungen und Ziele und die Menschen erreichen unterschiedliche Resultate. Menschen, die eine allgemeine Meditation ausüben, meditieren vielleicht, um in Körper und Geist ein Gefühl der Leichtigkeit zu erreichen, um sich selbst zu heilen. Jene, die entsprechend einer bestimmten Religion meditieren, übernehmen diese Ausrichtung und haben entsprechende Resultate. Die buddhistische Meditation ist einzigartig in dem Sinne, dass sie, basierend auf der Erfahrung Buddhas und den Prinzipien, die Buddha zum Lehren gebrauchte, auf die Befreiung, die Freiheit des Geistes ausgerichtet ist. Daher macht diese buddhistische Theorie die Meditation zur buddhistischen Praxis der Verwirklichung und Befreiung des Geistes.

## Die „Drei Dharma Siegel“

Wenn man die Theorie des Buddhismus, den Buddhadharma, betrachtet, stellt man fest, dass es verschiedene Schulen und viele Aufteilungen gibt, die ihren eigenen spezifischen Weg haben, die grundlegenden buddhistischen Prinzipien zu beschreiben. Die wichtigste Theorie der buddhistischen Lehre kann auf die sogenannten „Drei Dharma Siegel“ eingegrenzt werden. Das sind die drei grundlegenden Prinzipien, welche den buddhistischen Lehren zugrunde liegen.

*Das erste ist Unbeständigkeit; alle Phänomene, die manchmal auch Gestaltungen genannt werden, verändern sich ständig, die kleinsten*

wie die grössten. Auch, was als unveränderlich angesehen wird, verändert sich, alles, von einem Augenblick zum nächsten. Jedes Phänomen unterliegt dem Prozess der Veränderung.

*Das zweite Prinzip ist, dass alle Dinge ohne ein Selbst oder Selbst-los sind.* Das hat zunächst die Wirkung, dass alle Dinge oder Phänomene nichts an sich haben, das feststehend oder individuell ist. Nichts hat eine unabhängige feststehende Entität. Alle Phänomene, die existieren, sind in Wirklichkeit zusammengesetzt aus verschiedenen Elementen - Ursachen und Bedingungen. Jedes einzelne Ding entsteht lediglich durch eine Kombination aus verschiedenen Ursachen und Bedingungen. Und diese selbst sind, trotz ihrer scheinbaren Individualität, wiederum durch Ursachen und Bedingungen verursacht. Wenn wir die Dinge so sehen können, dass alles, was existiert, aus unterschiedlichen Elementen entstanden ist, verstehen wir, was mit Selbst-losigkeit gemeint ist: ohne jedes unabhängige Sein.

*Das dritte Prinzip wird Nirvana genannt.* Nirvana bezieht sich auf Befreiung, es bedeutet, frei zu sein von allen Arten der Geistestrübungen, die auch als Leiden oder Stress bezeichnet werden können. Nirvana befreit von all dem, was unseren Geist bindet und uns in Unruhe versetzt. Daher nennen wir Nirvana auch Befreiung.

Die „Drei Dharma Siegel“ beziehen sich darauf, dass wir die selbstlose Natur der Dinge erfahren, wenn wir Unbeständigkeit erkennen. Damit realisieren wir Nirvana, die Befreiung. Die drei Prinzipien sind miteinander verbunden. Wenn wir die ersten beiden verwirklichen, ist das dritte, Nirvana, die Frucht. Das ist das wesentliche, einfache und grundlegende Prinzip der buddhistischen Erfahrung. Um es zu verstehen, brauchen wir etwas detailliertere Analysen und Beschreibungen, weshalb Dinge unbeständig sind, weshalb sie ohne Selbst sind. Die verschiedenen buddhistischen Traditionen

beschreiben das Nichterkennen von Unbeständigkeit und Selbstlosigkeit und unser Leiden als teilweise durch unsere habituellen Tendenzen oder unsere Gewohnheiten verursacht. Ein anderes wichtiges Element ist unser Anhaften, unsere Gier. Anhaften bezieht sich darauf, dass wir grundlegende Ansichten oder vorgefasste Meinungen über alles haben und die wesentliche Sichtweise, dass ich dieser Körper bin, dass ich individuell bin. Ich war „Ich“, als ich jünger war, ich bin jetzt „Ich“ und das gleiche „Ich“ wird alt. Scheinbar verändern wir uns überhaupt nicht. Irgendwie akzeptieren wir, dass wir uns verändern, aber gleichzeitig besteht diese Kernidee, diese Sichtweise von einem Selbst und Ich. Dies hindert uns, Dinge als selbstlos zu erfahren oder zu sehen. Das ist die wesentliche Erklärung, weshalb wir die drei Siegel oder Tatsachen unserer Existenz nicht verstehen. Die verschiedenen buddhistischen Schulen gebrauchen unterschiedliche Zugänge, um die drei wesentlichen Prinzipien zu erklären. Sie gebrauchen unterschiedliche Blickwinkel oder Theorien, um darzulegen, wie die Dinge als unbeständig erfahren werden können, wie die selbstlose Natur der Dinge realisiert werden kann und wie man somit Nirvana oder die Freiheit vom Leiden verwirklichen kann.

Diese unterschiedlichen Gesichtspunkte und Zugänge zur buddhistischen Lehre haben seit der Zeit Buddhas und den Generationen nach ihm bis zur heutigen Zeit viele verschiedene Schulen und Sekten hervorgebracht, von der frühesten Zeit bis zum Mahayana Buddhismus, der Theorien und Philosophien entwickelte, die blühten und weitverbreitet wurden. Diese umfassenden, sehr detaillierten und unterschiedlichen Theorien scheinen wie reine Philosophie oder eine Art intellektueller Studien. Doch das ist nicht korrekt. In Wirklichkeit haben alle diese Theorien den Zweck, angewendet und in unserer Praxis gebraucht zu werden. Wozu das?



Um unser Leiden zu vermindern. Zu Beginn helfen sie uns, mit unseren Geistestrübungen und Schwierigkeiten umzugehen und sie nach und nach aufzulösen. Diese Theorie zu verstehen kann uns helfen, unsere Perspektive zu wechseln, sie kann uns helfen, neue Ideen oder Sichtweisen anzunehmen und damit unser Leiden im Alltag allmählich zu mindern. Zuerst helfen uns diese neuen Perspektiven, mit schwierigen Lebenssituationen, mit allem, was uns begegnet, auf eine bessere Art umzugehen. Diese Philosophie soll angewendet und verinnerlicht werden. Sie ist sehr detailliert, zeigt alle unterschiedlichen Funktionen des Geistes auf, zeigt, wie unser Geist funktioniert. Es ist schwierig, diese Theorie zu verinnerlichen, wenn unser Geist zerstreut ist, wenn unsere Ansichten und Gewohnheitsenergien stark sind und wir viele wandernde Gedanken haben, wenn unser Geist voller oft falscher Wahrnehmungen ist. Hier brauchen wir die Meditationsmethoden, die uns helfen, unseren Geist zu beruhigen und tief in unseren Geist zu sehen, sehr klar diese Gedanken zu sehen und die verschiedenen Geisteszustände und was tief in unserem Innern vor sich geht. Wenn wir so klar in unseren Geist sehen können und mit der verinnerlichten Theorie des Buddhadharma ein transformierendes Licht haben, wird unser Geist stabil und klar beim Beobachten unserer Erfahrungen. Damit verwandeln sich unsere Erfahrungen. Unsere Lebensthemen und das Arbeiten unseres Geistes transformieren sich, sodass wir alles mit dieser Weisheit wahrnehmen und der Geist vom Leiden und Stress befreit wird. Wir können mit den Dingen geschickter umgehen. Die Theorie des Buddhadharma ist das Mittel, das wir in Kombination mit der Meditation gebrauchen, um unsere Konzepte und Ansichten anzupassen. Das hilft uns, die Art und Weise, wie wir die Welt erfahren, grundlegend zu transformieren, und bringt uns Weisheit.

# Drei buddhistische Schulen zur Philosophie der „Drei Dharma Siegel“

Innerhalb der verschiedenen buddhistischen Philosophien um die „Drei Dharma-Siegel“ Unbeständigkeit, Selbst-Losigkeit und Nirvana gibt es eine Schule, die sich besonders auf das Analysieren der Phänomene von Körper und Geist ausrichtet. Sie analysiert, wie Körper und Geist arbeiten und wie der Geist eines gewöhnlichen Menschen im Alltag funktioniert, mit vielen Negativitäten, die Leiden auslösen. Sie hat erkannt, dass, obwohl der Geist diese Qualität der Negativität besitzt, er nicht darauf fixiert sein muss. Auch Negativität - mit ihren vielen verschiedenen Manifestationen - ist lediglich ein vergängliches Phänomen. Diese Schule hat erkannt, dass der Geist auch die Fähigkeit zu Positivem hat, zu den heilsamen Aspekten des Geistes. Als „heilsam“ kann man bezeichnen, was ohne Gier, Ärger und Unwissenheit ist. Im Gegensatz dazu ist Gier, Ärger und Unwissenheit nicht heilsam. Beim Analysieren der Geisteszustände finden wir, trotz der starken Gewohnheitsenergie zum Negativen, die Leiden schafft, auch das Potential zum Heilsamen und Positiven, dazu, ohne Gier, Hass und Unwissenheit zu sein. Dieses Potential zu verwirklichen bedeutet Weisheit. Die erwähnte buddhistische Schule richtet ihren Fokus darauf, wie wir Unheilsames in Heilsames transformieren. Wir tun dies, indem wir eine Meditationsmethode gebrauchen, um den Geist zu beruhigen, Stabilität, Ruhe und Klarheit des Geistes zu entwickeln. Zu dieser Ruhe und Klarheit kommen die theoretischen Aspekte, die uns helfen, zu beobachten, wie der Geist sich entweder in eine unheilsame oder heilsame Richtung bewegt. Wenn wir dies klar beobachten und eine transformative Methode

anwenden, dann können wir Leiden in eine Erfahrung von Befreiung und in die Verwirklichung von Weisheit umwandeln. In dieser buddhistischen Schule, der „Nur-Bewusstseins-Schule“ oder „Nur-Geist-Schule“ wird betont, dass die Unwissenheit in Weisheit verwandelt werden kann. Das ist das grundlegende Charakteristikum der „Nur-Bewusstseins-Schule“, einer der drei grossen Schulen des Mahayana-Buddhismus.

Das zweite buddhistische Philosophie-System, um die „Drei Dharma Siegel“ zu verwirklichen, ist charakterisiert durch die Methode des Aufbrechens, der Dekonstruktion von Konzepten. Wir alle haben unsere eigenen Perspektiven und Konzepte, an denen wir hängen, manchmal so stark, dass wir in einen Konflikt geraten, wenn jemand ein Konzept vorstellt, das unserem widerspricht. Dadurch entstehen alle möglichen Geistesstrübungen und Konflikte. Wenn wir sehen können, dass unser Konzept relativ ist zu andern Konzepten und durch ein relatives Konzept zerstört oder widerlegt werden könnte, weil keines der beiden Konzepte letztendlich gültig ist, dann sehen wir, dass es keine allgemeingültige Sichtweise gibt. In dieser buddhistischen Schule wird die Relativität der Konzepte als Mittel gebraucht, um zu zeigen, dass in Wirklichkeit kein Konzept fest etabliert werden kann oder dass keine Sichtweise die Realität der „Drei Dharma Siegel“ darstellt. Es geht also um das Aufbrechen von Konzepten, das Durchbrechen des Anhaftens an Konzepten, damit man Leerheit oder die Abwesenheit jeglichen konzeptuellen Bezugssystems realisieren kann. Diese buddhistische Schule gewinnt ihren Zugang aus der Tradition des indischen Buddhismus, in dem oft Debatten und dialektische Zugänge gebraucht wurden, um Konzepte zu durchbrechen. Diese Techniken entwickelten sich in der „Schule des Mittleren Weges“. Man benutzt diesen Zugang, um zu realisieren, dass ein jedes Konzept auf etwas gründet, das zu ihm relativ ist.

Konzepte sind relativ zueinander und in ihrer Natur leer. Mit diesem Zugang wird ein Konzept nach dem andern als leer erkannt, bis alle Konzepte als leer angesehen werden. In diesem Moment realisiert man Leere und die Leere wiederum verweist auf Unbeständigkeit und Selbst-Losigkeit. Wir erfahren die Natur der Dinge als leer von einem Selbst über den Zugang der Dekonstruktion von Konzepten. Dieser Zugang ist eine weitere der drei wichtigsten buddhistischen Philosophien und wird als „Schule der Leere“ oder „Schule des mittleren Weges“ bezeichnet. Man verwirklicht die Sichtweise des mittleren Weges mit der Einsicht, dass keine Sichtweise etabliert werden kann. Um diesen Zugang zur Realität anwenden zu können, muss man einen sehr geschulten, scharfsinnigen Geist haben, der fähig ist, wirklich zu sehen, dass, wenn im Geist ein Konzept auftaucht, dieses in Wirklichkeit in Beziehung zu einem entgegengesetzten Konzept entsteht. Wenn man diese wirklich klare, stabile und scharfsinnige Fähigkeit, den Geist zu beobachten, hat, dann ist man fähig, das Anhaften an irgendein Konzept oder eine Sichtweise fallen zu lassen. Wenn man alle Sichtweisen und sogar die Kern-Sichtweise eines Selbst fallenlassen kann, dann realisiert man Leere und Selbst-Losigkeit, befreit den Geist vom Anhaften. Dies ist der Zugang der „Schule des mittleren Weges“. Das Durchbrechen von Konzepten und unserem Anhaften daran ist nicht einfach. Wir wissen alle, dass es schwierig ist, die Ideen, die wir haben, unser Anhaften an unsere Sichtweisen fallen zu lassen. Wenn wir diesen Ansatz wählen, werden wir mit grosser Wahrscheinlichkeit in reflektierendes Denken verfallen darüber, dass Konzepte relativ und nicht absolut sind und landen so eher in verstärktem Denken als im Durchbrechen der Konzepte. Das kann also ziemlich schwierig sein.

Die dritte Mahayana Schule, das dritte Denk- und Philosophie-System gebraucht einen direkteren Zugang, um das Ziel und den Prozess der

Praxis in einer sehr konkreten Weise darzustellen. Dieser Zugang ist für viele Menschen leichter. Dieser dritte Weg des Mahayana Buddhismus ist eng verwandt mit der Chan Tradition. Diese bezieht sich auf chinesisches *Chan*, japanisches *Zen* und koreanisches *Son*. Dieser Zugang gründet auf dem Prinzip der „Buddhanatur“. „Buddhanatur“ bedeutet, dass alle Menschen, alle Lebewesen die Natur eines Buddha haben, die Natur zu Erwachen. Wie immer unsere Bedingung jetzt ist, unsere Bedingung des Unbefriedigtseins, des Leidens, der Geistestrübungen, der wandernden Gedanken; unsere grundlegende Natur ist erwacht. Diese Philosophie beschreibt die Natur des Geistes als erwacht, was bedeutet, dass er bereits vollständige Weisheit besitzt. Diese Qualität, weise zu sein, vollständig in Wohlbefinden ohne Leiden, voller Mitgefühl, in dem man alle Lebewesen mit Freundlichkeit und Mitgefühl behandelt, dies ist die Natur des Geistes, der vollkommen frei und in Ruhe ist. Es ist natürlich, diese Qualitäten zu haben. Nur sehen wir dies noch nicht, weil diese Natur bedeckt ist. Womit? Sie ist bedeckt von unseren Geistestrübungen, unseren Leiden, den ständigen Gewohnheitsenergien und wandernden Gedanken. Das Ziel der Praxis gründet in der Natur unseres Geistes, der reinen „Buddhanatur“. In dieser Erfahrung der Natur unseres Geistes, der Erfahrung die der Buddha hatte, erleben wir den Geist als dauerhaft, rein, segensreich und in sich selbst ruhend. Das ist das Ziel der Praxis und uns inhärent. Unser Geist ist mit Leiden und Geistestrübungen bedeckt, doch wir können sie mit Hilfe der Methode wegwischen. Wir beseitigen die Wolken des Leidens und der Geistestrübungen, um die natürliche Qualität der Reinheit des Geistes aufzudecken. Diese Darstellung des Buddhaharmas ist konkreter und als klares Ziel für die meisten Menschen besser zugänglich. Auf dieser Natur unseres Geistes basiert der Prozess, den Geist freizulegen, die Bedeckung

durch Leiden abzutragen. Dazu gebrauchen wir die Methode. Chan, Zen und Son basieren grösstenteils auf diesem Lehrsystem und den dazugehörigen Methoden als Praxisrichtlinien. Wenn man diese Methoden gebraucht, hat man eine klare Richtlinie. Diese Tradition ist das dritte Lehrsystem des Buddhadharma und wird oft als „Schule der Buddhanatur“ oder „Buddha-Geist-Schule“ bezeichnet.

Diese drei Lehrsysteme haben alle einen unterschiedlichen Zugang und Blickwinkel, um die buddhistische Lehre darzustellen. Für unsere Praxis ist es wichtig, dass wir ein grundlegendes Verständnis dieser Prinzipien haben und dass wir sie anwenden können. Damit die konkrete Praxis Früchte trägt, ist es wichtig, dass wir einerseits unsere Meditationsmethode haben, eine Technik trainieren, als Instrument unseren Geist zu stabilisieren und zu klären. Gleichzeitig sollten wir die grundlegenden Konzepte hinter diesen Lehren Buddhas klar im Geist haben, damit wir die Methoden und die Theorie kombinieren können. Dann sind wir fähig, die Resultate zu erreichen, welche diese Theorien beabsichtigen. Wir müssen sorgfältig beide im Gleichgewicht halten und nicht zum einen oder andern Extrem hin neigen. Ein Extrem wäre, die unterschiedlichen Philosophien von „Nur-Bewusstsein“ zu erforschen und Studien über Tathagatagarbha oder Buddhanatur anzustellen oder viel über Leere zu lesen, jedoch keine Methode zu gebrauchen. Dann betreibt man nur Forschung, intellektuelle Studien. Das andere Extrem ist, nur Meditation zu praktizieren, eine Methode zu gebrauchen, um den Geist zu beruhigen und zu konzentrieren. Das bringt selbstverständlich Resultate, aber man kann nicht tiefer gehen, man ist nicht fähig, die besten Resultate, welche die buddhistische Meditation bringen könnte, zu erreichen. Wir sollten sorgfältig vermeiden, in eines der Extreme zu verfallen. Wir wollen im Gleichgewicht bleiben mit beidem, Theorie und Methode. Interessant

in der Geschichte des Buddhismus ist, dass im indischen Buddhismus viele berühmte Philosophielehrer auch Meditationsmeister waren, nicht nur Gelehrte. Im chinesischen Buddhismus und seinen Schulen, welche sehr vollständige philosophische Darstellung aller buddhistischen Lehren schufen, waren die Lehrer ebenfalls sowohl Meditationsmeister als auch gelehrte Wissenschaftler. Diese Menschen hatten ein sehr umfassendes philosophisches Verständnis und verwirklichten sich durch die Praxis in Kombination mit der Theorie. Für unsere Praxis sollten wir wenigstens ein grundlegendes Verständnis der Theorie haben. So können wir in der Kombination mit der Methode die Früchte dieser Art Praxis, eines Gleichgewichts von Theorie und Methode, realisieren.

Wir wollen den Vortrag hier beenden und haben noch Zeit für Fragen, damit wir noch einen Dialog führen können. In der Zwischenzeit bereite ich einige Kalligraphien für alle von Euch als Geschenk vor. Alle Zeichen sind die gleichen in unterschiedlichen Stilen. Es ist das Zeichen für „fa“ oder „dharma“, was einerseits Prinzip oder Theorie bedeutet und andererseits Methode. Somit bedeutet „fa“ sowohl Theorie als auch Methode. Das quadratische Siegel ist links unten.

# Fragen und Antworten

Frage 1: Ich verstehe, dass die Konzepte nicht völlig nützlich sind, weil sie von einem entgegengesetzten Konzept abhängen. Wenn wir die Lehre der „Drei Dharma Siegel“ ansehen, wäre das entgegengesetzte Konzept, die Dinge zu lassen wie sie sind und alles mit einem ruhigen Geist und ohne Widerstand zu akzeptieren. Wäre es dann richtig, kein Konzept, etwas verbessern zu wollen, anzuwenden? Rückfrage: Beziehen sie sich auf Alltagssituationen oder den inneren Geisteszustand?

Antwort: Innerlich, natürlich, nur innerlich, denn äusserlich ist ausserhalb...Erreichbarkeit.

Antwort auf Frage 1: Dieser Zugang gebraucht überhaupt kein Konzept, auch die „Drei Dharma Siegel“ sind ein Zugang der „Schule des mittleren Weges“, in der jedermann Konzepte fallen lassen soll, da alle auf abhängigen oder relativen Ideen beruhen. Wenn man den Geist von diesen Konzepten entleeren kann, in diesem Augenblick ist der Geist frei vom Festhalten an Konzepten. Weil man frei ist vom Anhaften an Konzepten, sieht man alles, was man sieht, so wie es ist. Ob innerlich oder äusserlich, man sieht es direkt so, wie es in diesem Augenblick ist. Doch der Geist behält seine Funktion, er kann reagieren. Obwohl wir konzeptuell an nichts hängen, reagieren wir dennoch auf den gegenwärtigen Augenblick. Und diese Reaktion ist angemessen, perfekt der Situation angepasst. Besteht also noch der Wunsch etwas zu verbessern? Es gibt keinen Wunsch mehr, etwas zu verbessern, es gibt nur diese natürliche Reaktion oder Antwort, ein Impuls ohne jegliches Anhaften. In dieser Situation gibt es eigentlich keine Verbesserung, kein Zunehmen und Abnehmen, wie das Herzsutra sagt. Es gibt keine relative Idee von dem, was ist. Da ist nur



die passende Antwort auf was immer da ist – wir nennen das Weisheit.

Frage 2: Sehen Sie diese Bevorzugung der Meditation und das Vernachlässigen der Theorie vor allem im Westen oder auch in Taiwan?

Antwort auf Frage 2: Das ist eine gute Frage. Es ist interessant. Wenn wir die Geschichte des Buddhismus an unterschiedlichen Orten betrachten, sehen wir, dass es immer dort Probleme gab, wo das Gleichgewicht zwischen Praxis und Theorie fehlte. So war es in der Frühzeit im indischen Buddhismus, in dem sich diese sehr starke philosophische Tradition entwickelte, und die Methode beinahe inexistent war und nicht praktiziert wurde. Im indischen Buddhismus führte dies zuerst zu einer Stärkung, jedoch schliesslich zum vollständigen Zerfall. In China geschah genau das Gegenteil. In der chinesischen Geschichte wurde schliesslich vor allem in der Chan-Schule nur noch die Methode angewendet, man praktizierte und diskutierte keine Theorie, und zu dieser Zeit sehen wir einen grossen Rückgang des Buddhismus in China. In Japan und Korea wurde die Balance zwischen Theorie und Methode recht gut gehalten, und in diesen Ländern entwickelten sie sich sehr stabil, doch später und heute, da Zen auch in den Westen gebracht wurde, stellen wir fest, dass in den meisten Zen- und Son-Traditionen im Westen das Hauptgewicht auf der Methode liegt und sehr wenig auf Theorie. Wir sehen, dass deswegen Probleme entstanden sind, ein Mangel an Klarheit der Ausrichtung und die Tatsache, dass sie im Westen nicht wirklich so blühen, wie sie könnten, weil ein Mangel besteht im theoretischen Element. Im Westen können wir jedoch andere Traditionen sehen. Die südliche Tradition der Theravāda-Schule hat einen sehr starken theoretischen Hintergrund, eine theoretische

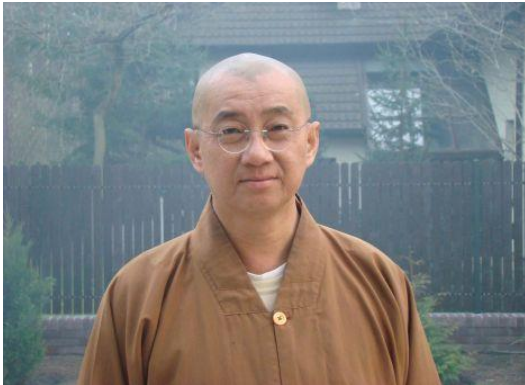
Struktur, ebenso wie Methoden. Sie entwickelt sich in sehr stabiler Weise. Der tibetische Buddhismus hat ebenfalls beides, aber in gewisser Weise scheint er auch gewisse Mängel aufzuweisen und beginnt einige Probleme zu haben. Im allgemein kann man sagen: Wo immer ein Ungleichgewicht auftrat in der Geschichte, erfolgte ein Niedergang des Buddhismus. Damit wir Chan-Buddhismus wirklich in den Westen bringen können, ist es wichtig, dieses Gleichgewicht im Darstellen von Methode und theoretischem Hintergrund aufrecht zu erhalten. Nur auf diese Art können wir die Praxis mit den Menschen hier teilen und eine stabile Tradition entwickeln.

Frage 3: Ich habe eine seltsame Frage. Sie haben von Konzepten und Meditationsmethoden gesprochen. Wo bleibt hier die Bedeutung von liebender Güte?

Antwort: Das ist eine gute Frage. Wir können sagen, dass die Bedeutung der liebenden Güte ganz aus dem Verstehen von Ursachen und Bedingungen kommt. Wir sagten vorhin, dass die „Drei Dharma Siegel“ auf der Kernidee von Ursachen und Bedingungen basieren, was wir auch als die relative Existenz der Dinge bezeichnen. Als Menschen oder Lebewesen sind wir ohne Selbst, das heißt unsere Existenz hängt von anderen Menschen, anderen Lebewesen ab. Die Existenz eines jeden einzelnen Individuums ist ohne Unabhängigkeit. Wir hängen konstant von allen andern Wesen ab. Aus dieser Einsicht sehen wir, dass unser Glück und unsere Existenz auch von unserer Beziehung zu andern abhängen. Wenn wir glücklich sein wollen, sollten wir erkennen, dass jeder Gedanke und jede Handlung wegen der ständigen Verbindung nicht nur uns selbst betrifft, sondern auch alle andern, auch wenn wir das nicht wahrnehmen. Wenn wir das sehen können, erkennen wir, dass unser Glück auch andern Glück bringt und unser Leiden auch anderen

Leiden schaffen kann. Wenn wir diesen Zusammenhang sehen, sehen wir auch, wie wichtig unser eigenes Glück ist. Damit können wir mithelfen, dass andere glücklich sind. Das geschieht auch, indem wir ihr Leiden verringern. Unser eigenes Glück, das Vermindern unseres Leidens und das Glück der andern, das Mindern ihres Leidens, sind vollständig verbunden. Wir erkennen das zunächst durch das konzeptuelle Verstehen von Ursache und Bedingungen, der Abhängigkeit unserer Existenz, dann durch den Gebrauch der Methode, das Praktizieren und Anwenden der Theorie, um uns selber und die Dinge zu beobachten. So realisieren wir unsere abhängige Existenz. Von daher entsteht natürliches Mitgefühl und liebende Güte. Es geht nicht darum, künstlich liebende Güte in unseren Geist einzufügen, damit sie wirke, sondern durch das Verstehen der leeren und abhängigen Natur der Dinge beginnen wir Mitgefühl zu verwirklichen, es fließt ganz einfach und natürlich.

## ***Über den Referenten: Meister Chi Chern***



Der ehrwürdige Chan-Meister Chi Chern wurde in Malaysia geboren und von Meister Zhu Mo in Penang als buddhistischer Mönch ordiniert. 1980 nahm er an vier aufeinanderfolgenden 7-Tage-Retreats und einem Fastenretreat unter Meister Sheng

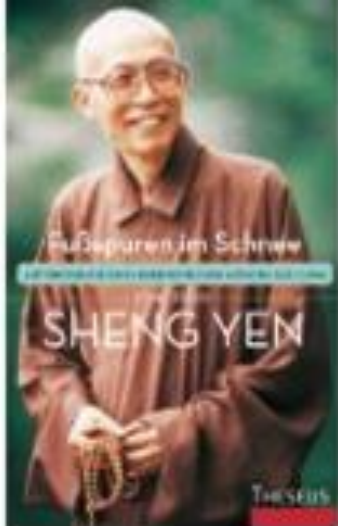
Yen teil, zum Teil als Assistent. Dies führte dazu, dass der Ehrwürdige Chi Chern die „Natur sehen konnte“.

Nachdem er Shifu Sheng Yen's Bestätigung erhalten hatte, kehrte Meister Chi Chern nach Malaysia zurück und begab sich zunächst in ein 3-jähriges Einzelretreat. Anschliessend unterrichtete er intensive Meditationsretreats. 1986 ernannte Meister Sheng Yen ihn zu seinem ersten Dharmanachfolger mit dem Dharmanamen "Chuan Xian Jian Mi" (Seeing the esoteric, transmitting the exoteric).

Der Ehrwürdige Meister Chi Chern ist heute einer der am meisten respektierten Meditationslehrer in Malaysia und Singapur. Er führt Retreats in Südostasien, den Vereinigten Staaten und Europa durch und ist auch Präsident des Malaiischen Buddhistischen Instituts. 2008 leitete er Meditationen in Kroatien, der Schweiz und Polen. Seither kommt er jeden Sommer nach Polen und seit 2012 leitet er 7-Tage-Retreats im deutschsprachigen Raum. Meister Chi Cherns detaillierten Anleitungen, seine unkomplizierte, entspannte Art und seine freundliche Umgangsweise haben ihm auch in Europa eine hohe Wertschätzung eingebracht.

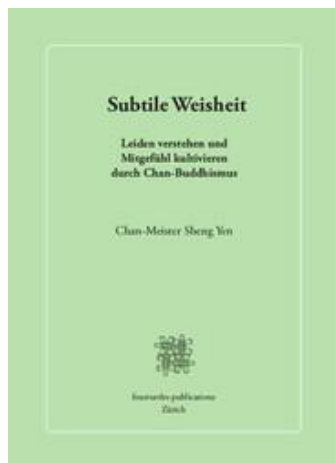
# Anhang

In Deutsch sind folgende Bücher von Meister Sheng Yen erschienen:



## Fussspuren im Schnee

*Autobiographie eines chinesischen Mönchs*



## Subtile Weisheit

*Leiden verstehen und Mitgefühl kultivieren  
durch Chan-Buddhismus*



## Vertrauen in den Geist

*Ein Führer zur Chan-Praxis*



Kostbarer Spiegel – grenzenlos  
Kommentare zu: *"Verpflichtung zur Ganzheit"*  
und *"Gesang des kostbaren Spiegelsamadhis"*.



Es gibt kein Leiden  
*Ein Kommentar zum Herz-Sutra*



Die Sechs Paramitas,  
*Vervollkommnung auf dem  
Bodhisattva-Weg*

Die Bücher sind im Internet-Buchhandel oder in Buchhandlungen auf Bestellung erhältlich sowie direkt über Chan Bern.

Chan Bern, Hildi Thalmann, Brunngasse 16, 3011 Bern  
Tel. ++41 (0)31 352 22 43, E-Mail: [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)  
<http://www.chan-bern.ch>

# Chan Denken und Chan Handeln

(Chan Thought and Chan Action)

Vortrag auf Chinesisch mit englischer Übersetzung

15. August 2014, 19.30, organisiert von Chan Bern

Autor: Ehrwürdiger Chan-Meister Chi Chern, 1. Dharmaerbe von Meister Sheng Yen

Übersetzung aus dem Chinesischen ins Englische: Ehrwürdige Chang Wen Fashi, Direktor von Dharma Drum Retreat Center (DDRC) USA.

Transkription und Korrektorat: Oda Machemer

Übersetzung aus dem Englischen ins Deutsche: Chang She

Herausgeber: Chan Bern

Adresse: c/o H. Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern, Schweiz

Tel: ++41 31 342 22 43

E-Mail: [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)

<http://www.chan-bern.ch>

Erste Ausgabe: gedruckt in Bern, Schweiz, Februar 2015

Copyright Meister Chi Chern und Chan Bern

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Erlaubnis des Herausgebers kopiert werden.

Vortrag vom  
15. August 2014  
Organisiert von Chan Bern