

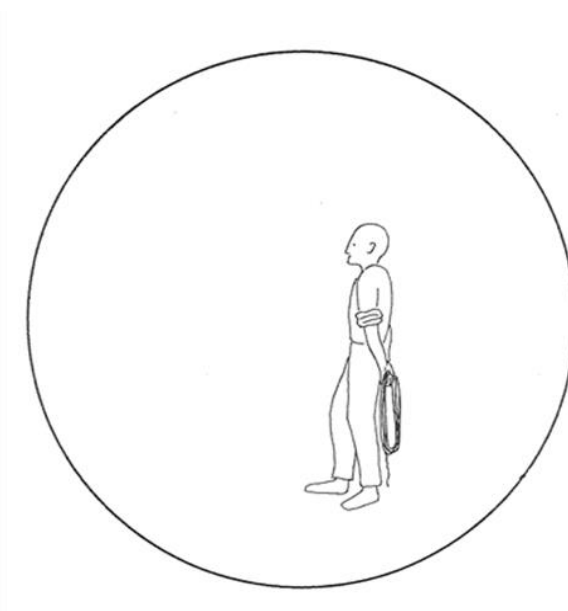
## Die Suche nach uns selbst

Wer neben alle dem Interessanten in der Welt, neben den kulturellen Errungenschaften und den Verlockungen zu Konsum im materiellen, intellektuellen und künstlerischen Bereich noch das Bedürfnis hat, weiter zu suchen, weil er immer noch nicht ganz zufriedengestellt ist und immer noch ein Mangelgefühl sich zeitweise meldet, der gerät vielleicht auf die Suche nach sich selbst.

Im Chan wurde diese Suche seit dem chinesischen Mittelalter dargestellt in den Zehn Ochsenbildern.

In seinem Kommentar zu den Bildern schreibt Meister Sheng Yen: „Die Ochsenbilder sind eine Analogie, um den Prozess der Chan-Praxis zu erklären. Der ständig wachsame, immer geduldige Ochsenhirt ist ein Vorbild für Chan-Praktizierende, die ständig ihren verblendeten Geist hüten und sich nicht durch die äussere Umgebung beeinflussen lassen sollten.“

Es gibt viele Versionen der Ochsenbilder, am bekanntesten ist diejenige von Guoan Shiyuan, einem Linji-(Rinzai-)Meister in der Song-Dynastie (960-1279). Verszeilen begleiten jedes Bild.



### 1. Ochsenbild

Die Suche nach dem Ochsen  
Darstellung durch Ling-yun Shi

Verlassen in endloser Wildnis schreitet der Hirte dahin  
durch wucherndes Gras und sucht seinen Ochsen.

Weit fließt der Fluß, fern ragen die Gebirge,  
und immer tiefer ins Verwachsene läuft der Pfad.

Der Leib zu Tode erschöpft und verzweifelt das Herz.  
Doch findet der suchende Hirte keine geleitende Richtung.

Im Dämmer des Abends hört er nur Zikaden  
auf dem Ahorn singen.

In allen Bildern stellt der Ochsenhirt den Geist oder die Gedanken im Prozess der Kultivierung dar. Der Ochse jedoch verändert sich in Übereinstimmung mit Veränderungen in den Geisteszuständen.

„Der Ochsenhirt wandert mit einem Strick für den Ochsen, doch der Ochse kann nirgends gefunden werden. Der Ochse ist sein wertvollster Besitz, daher sucht der Ochsenhirt fleissig.“ Der Suchende hat bereits von Meditation und von der Buddha-Natur im eigenen Innern gehört, aber er hat sie noch nie gesehen. Im Vertrauen darauf, dass diese reine Natur existiert, strengt er sich an, sie zu finden. Noch fühlt er sich verlassen. Oft scheint sich der Suchende zu verirren „und immer tiefer ins Verwachsene läuft der Pfad.“ Zu Beginn unserer Praxis lernen wir oft zunächst die unerfreulichen Seiten unseres Geistes kennen. Wir können erkennen, wie Verlangen und Ablehnung, Trägheit, Unruhe und Unsicherheit in unserem Geiste vorherrschen. Doch bereits das Erkennen dieser Hindernisse ist eine erste Einsicht. Da braucht es Kraft, um sich zu entscheiden, dies zu ändern. „Der Leib zu Tode erschöpft und verzweifelt das Herz. Doch findet der suchende Hirt keine geleitende Richtung.“ Auch wenn ich mich anstrengen muss, lohnt es sich, weiter zu suchen. Manchmal bringt mich eine Lebenskrise dazu oder das nagende Unbefriedigt-Sein in der verdinglichten Welt. Ich suche weiter, denn der Ochse war nie verloren gegangen. Weil ich von meiner wahren, innersten Natur getrennt bin, habe ich seine Spur verloren. Auch wenn die spirituelle Suche oft verwirrend ist und viele verschiedene Wege vor uns auftauchen, müssen wir uns auf unser Herz verlassen und uns entscheiden, einem Weg zu folgen.

Chang She

### Neues Zentrum in Kroatien

Das neue Zentrum nimmt allmählich Formen an. Die vorgefertigten Holzkonstruktionen werden aufgebaut, die Umgebung „urbar“ gemacht.



Das Zentrum wird von **Dharmaloka**, der Gemeinschaft der Chan-Buddhisten in Kroatien (gegründet 1977 von Žarko Andričević, Dharma-Erbe von Meister Sheng Yen), gebaut.

Spenden sind sehr willkommen. Siehe <http://chan.hr/>

### Unsere nächsten Veranstaltungen:

**"Chan-Buddhism, Martial Arts and Yoga"** (Chan-Buddhismus, Kampfsportkunst und Yoga)

Vortrag von Žarko Andričević Freitag, 5. Februar 2016, 19.30 Uhr

**Buddhistischer Raum im Haus der Religionen, Europaplatz 1, 3008 Bern**

Vortrag auf Englisch, deutsche Übersetzung, Eintritt frei, Kollekte

**siehe Anhang**

**Chan-Meditation-Retreat "Stilles Gewahrsein"****Noch sind einige wenige Plätze frei!**mit **Žarko Andričević Dharma-Erbe von Meister Sheng Yen****Samstag 6. bis Samstag 13. Februar 2016, Haus Tao**

In diesem 7-Tage-Retreat üben wir die Methode des „Stillen Gewahrseins“ („Silent Illumination“). Im Retreat wechseln sich Sitzperioden mit Yogaübungen und meditativem Gehen ab. Es gibt Dharma-Vorträge und Einzelgespräche. Durchgehendes Schweigen.

**Auskünfte** über das Retreat: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern, Tel. 031 352 22 43;[hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net) oder auf [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch).

siehe Anhang

**Nächste Chan Einführung I: Vier Einführungsabende Chan-Meditation**

Die Meditationspraxis kann uns helfen, unser psychisches und geistiges Potenzial zu verwirklichen. Wir lernen und üben unseren Geist zu entspannen, zu fokussieren und zu klären, was sich auch auf den Körper auswirkt.

Die Einführung bietet Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan bekannt zu machen.

**Jeweils Freitag 19. Februar, 4., 11. sowie 18. März 2016, jeweils 19 bis 21 Uhr****Ort:** Meditationsraum Chan Bern, Brunngasshalde 37, 3011 Bern**Kosten** CHF 60, Ermässigung auf Anfrage möglich.**Anmeldung** bis 16. Februar an: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern.**E-Mail:** [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net) [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)**Fünf weiterführende Meditationsabende: Chan und der Umgang mit Ängsten**

In diesen Meditationsabenden betrachten wir die Chan-Sichtweise in Bezug zu bestimmte Alltagsthemen. Diesmal werden wir verschiedenen Aspekte des Umgangs mit Ängsten betrachten: Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir in der Sitzmeditation, in einfachen Bewegungsübungen und in Achtsamkeit.

**Jeweils Freitag 8., 15., 22. und 29. April, sowie 6. Mai 2016, jeweils 19 bis 21 Uhr****Ort:** Meditationsraum von Chan Bern, Brunngasshalde 37, 3011 Bern**Kosten** CHF 75, *Ermässigung auf Anfrage möglich***Anmeldung bis 4. April** an: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern.**E-Mail:**[hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)**Übungstag So 10. April 2016**

Dieser Übungstag ist für Personen gedacht, die bereits an Einführungen teilgenommen haben und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten. An diesem Tag üben wir mit der Methode des „Stillen Gewahrseins“. Durchgehendes Schweigen. Sitzperioden von 30 bis 40 Minuten Dauer, Gehmeditation, Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit.

**Leitung:** Chang She (Hildi Thalmann)**Ort:** Meditationsraum von Chan Bern, Brunngasshalde 37, 3011 Bern.**Kosten** CHF 70 (inkl. Mittagessen), Ermässigung auf Anfrage möglich.**Anmeldung** bis 4. April 2015 an: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern.**Pilgerreise zum Dharma-Trommel-Berg in Taiwan: 5. 7. bis 18. 7. mit Retreat mit Chan-Meister****Guoyuan Fashi vom 7. bis 14. 7. Anmeldung jetzt möglich über****<http://www.tallahasseechan.com/DDM2016pilgrimage> (Anmeldefrist bis 1. März, 2016)****Fortlaufende Angebote: Meditationen** Samstag 06.00 bis 11.00 Uhr.

Dienstag und Donnerstag 06.00 bis 07.30 Uhr

**Entspannung und zur Ruhe finden** Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr**Bibliothek zu spirituellen Themen** wie Buddhismus (v.a. Zen und Chan), christliche Mystik, Sterben und Tod sowie weiteren Themen. Ausleihe: samstags 11.00 bis 12.00 Uhr, Brunngasshalde 37, oder nach VereinbarungDas **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Webseite[www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)

Im Neuen Jahr wünsche ich allen Frieden und Harmonie Hildi