

## Pilgerreise zum Dharma-Trommel-Berg in Taiwan



**Im Juli 2016 führte eine Pilgerreise, organisiert von Jimmy Yu (Guo Gu), Profesor für buddhistische Geschichte an der Universität von Tallahassee und Lehrer am Chan Center von Tallahassee, Florida, eine Gruppe von 16 Praktizierenden aus USA, UK, Deutschland und der Schweiz zum Dharma-Trommel-Berg, dem Hauptkloster von Meister Sheng Yen (1930-2009) in Taiwan.**

Die Pilgerreise: Als Vorbereitung waren alle gebeten, in den Monaten vor der Reise eine regelmässige Praxis durchzuführen, neben Meditationen auch Rezitationen und Niederwerfungen. Auf der Reise war die grösste Herausforderung für uns Europäer das subtropisch heiss-schwüle Klima. Ein Taifun war angesagt. Er sollte uns nur streifen, aber die damit verbundene Abkühlung machte den Beginn angenehmer. Auch begann das 7-Tage-Retreat nicht gleich am ersten Tag, sodass etwas Angewöhnungszeit blieb. Freiwillige Mitarbeiterinnen führten uns durch die grosszügige Anlage, die eingebettet in einen bewaldeten Abhang zwischen zwei Flüssen liegt. Die Gebäude, überragt vom Tempel, fügen sich harmonisch in die grüne Landschaft ein. Neben dem Haupttrakt für Besucher und Verwaltung liegt je ein Gebäude für die Nonnen und die Mönche. Etwas abgeschirmt befindet sich das Meditationshaus. Hinter dieser Anlage liegen die Ausbildungskomplexe: das College für angehende Nonnen und Mönche, die Sangha-Universität und - ganz neu - das „Institute of Liberal Arts“, die Universität. Einen grossen Stellenwert nimmt die Bibliothek ein, die über 40'000 Bücher und über 500 Zeitschriften umfasst, besonders wertvoll sind die Dunhuang-Manuskripte. Alle Gebäude sind in einem modernen, einfachen und sachlichen Stil erreicht. Der Tempel im Baustil der Tang-Zeit verkörpert in seiner Weite und Schlichtheit sehr klar die Leere in Chan. An der Statue des Medizin-Buddhas vorbei führt ein Waldweg zum Garten der Erinnerung, der Gedenkstätte für Verstorbene – ein Grasfeld ohne Stelen oder Namens-Tafeln. Hier ist auch die Asche von Meister Sheng Yen begraben.

Retreat: Das 7-Tage-Retreat mit über 100 Teilnehmerinnen, neben unserer Gruppe viele junge Menschen aus Taiwan und dem südost-asiatischen Raum, folgte der in unserer Tradition üblichen Struktur: Wecken um 4 Uhr morgens, um halb 5 Uhr Beginn mit den 8 Körperübungen, dann Sitzmeditation und

anschliessend Morgenzeremonie. Nach dem Frühstück wie auch nach dem Mittagessen Arbeitsmeditation. Vormittags, nachmittags und abends Sitzmeditationen, abwechselnd mit meditativem langsamem oder raschem Gehen, wann immer möglich im Freien, auf dem Rasen vor der Meditationshalle oder auf Fusswegen im Gelände. Dazwischen gab es auch Perioden mit langsamen Niederwerfungen. Vormittags und am Abend führte uns Meister Guo Yuan mit Dharma-Vorträgen und vielen Entspannungsanleitungen und Körperübungen durch die Woche. Die ersten Tage waren noch geprägt von der Klimaumstellung, mit viel Schläfrigkeit und Müdigkeit. Die zweite Hälfte verging sehr rasch – alles geschah wie anstrengungslos – eine Meditation glitt in die andere über. Beim raschen Gehen existierte nur noch der unter uns dahingleitende Boden. Wundervoll das freie Verweilen auf der Grasfläche neben dem Meditationsraum und das Gehen im Gelände. Am letzten Nachmittag konnte die Praxis frei gewählt werden. Am Bach sitzen, die Beine im Wasser, um uns Baumfarne, Sträucher, Libellen und Schmetterlinge, und an den Füßen knabberten die kleinen Fische. Das Brabbeln des Wassers, die Reflexion des Sonnenlichtes auf den Wellen – ständig wechselnde Bilder und Töne: So schön ist Vergänglichkeit. Es erfüllte mich eine grosse Dankbarkeit, hier sein zu dürfen.



Gespräche: Der Abt betonte im Gespräch das Jahresthema des Dharma-Trommel-Berges: „Grosses Licht: Mit klarem Geist sendest du in jedem Augenblick Licht überall hin. Mit stabilem Halt bei jedem Schritt ist deine Zukunft voller Versprechen.“ Im Austausch mit sechs Nonnen und einem Mönch wurde uns in einem Cartoon der Tagesablauf der Ordinierten vorgestellt: Für die persönliche Praxis ist die Zeit zwischen 4 und 6 Uhr morgens, wahlweise Meditation, Niederwerfungen oder Rezitationen. Der restliche Tagesablauf ist durch viele Pflichten gekennzeichnet. Die Anzahl der Nonnen bei unserem Gespräch war repräsentativ für den Dharma-Trommel-Berg. Es gibt sechsmal mehr Nonnen als Mönche. Alle sind gut ausgebildet, einige mit

Hochschulabschluss. Die Vorrangstellung der Mönche wird wenig betont und kompensiert durch die Mehrheitsverhältnisse im demokratisch verwalteten Orden. Sehr viele der Leitungsfunktionen werden von Nonnen wahrgenommen. Die Nonnen geniessen bei der Bevölkerung ein grosses Ansehen. In unserem Gespräch zeigten die Nonnen grosses Interesse, zu erfahren, wie westliche Praktizierende ihren Weg zum Dharma gefunden haben. So hören wir einige berührende Berichte. Chang She

### Unsere nächsten Veranstaltungen:

**Während dem Retreat im Felsentor vom 3. bis 9. Oktober 2016 fallen die Morgenmeditationen aus.**

**Freitag, 14. Oktober 2016, Vortrag von Eckhard Ströfer im Haus der Religionen: Energiewenden: Ein Beitrag zu Dharma und Wissenschaft von Natur und Umwelt**

Es geht um eine der vier „Umgebungen“ nach Meister Sheng-Yen, hier nämlich um die „natürliche Umgebung“, und es geht um „Leere ist Form“. Unsere körperliche und materielle Existenz und die vielfältigen materiellen Formen sind durchaus ein Faktum.

Die Thermodynamik lehrt uns, daß materielle Systeme wie unsere Welt höhere Ordnungszustände nur aufbauen, aufrechterhalten und umbauen können, wenn sie energiedurchflossen („offen“) sind. Es gab „Energiewenden“ in der Vergangenheit, und es gibt solche in der Gegenwart. Was sind die Rahmenbedingungen des Wandels, und wie wechselwirken sie mit unserer Existenz? siehe Anhang

**Fünf weiterführende Meditationsabende: Den Weg gehen - einsam oder gemeinsam**

In diesen Meditationsabenden betrachten wir die Chan-Sichtweise in Bezug auf den Umgang mit Themen. Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir in der Sitzmeditation, in einfachen Bewegungsübungen und in Achtsamkeit.

**Mittwoch, 12., sowie je Freitag, 21., 28. Oktober, 4. und 11. November 2016, jeweils 19 bis 21 Uhr**

**Ort:** Meditationsraum von Chan Bern, Brunngasshalde 37, 3011 Bern

**Kosten:** CHF 75, Ermässigung auf Anfrage möglich

**Anmeldung:** bis 12. Oktober an [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net) oder über [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch) siehe Anhang

**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. **Fr, 18. und 25. November, Fr, 2. und 9. Dezember 2016, jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr**

**Ort:** Meditationsraum von Chan Bern, Brunngasshalde 37, 3011 Bern

**Kosten:** CHF 60, Ermässigung auf Anfrage möglich

**Anmeldung:** bis 15. November an [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net) oder über [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch) siehe Anhang

**Hinweis: Am 10. Dezember findet im Haus der Religionen eine Rohatsu-Meditation statt von 8 Uhr morgens bis 16 Uhr.** siehe Anhang

**Vorankündigung: 7-Tage-Retreat mit Žarko Andričević, 25. Februar bis 4. März 2017 Haus Tao s. Anhang**

**Fortlaufende Angebote: Meditationen**

Samstag, 06.00 bis 11.00 Uhr

Sonntag, 19.30 bis 21.30 Uhr, mit Dharma-Gesprächen: 16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.2016

Dienstag und Donnerstag, 06.00 bis 07.30 Uhr

Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr: acht Körperübungen und Meditation

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Webseite

[www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)

Mit sonnigen Herbstgrüssen Hildi