

«Huatou» – das Diamantschwert, das alle Anhaftungen durchtrennt

Huatou ist eine einzigartige Methode zur Befreiung von unserer Selbstzentriertheit, die so nur im chinesischen Buddhismus und im daraus entstandenen Zen in Japan und im Son in Korea vorkommt. Es ist eine äusserst kraftvolle Methode. In der Anfangszeit des Chan gebrauchten die Chan-Meister Begegnungsdialoge als geschickte Mittel, um die Schüler zum Erwachen zu bringen. Die Meister waren darin sehr erfinderisch – nicht nur Worte, auch Gesten, Anschreien, Stockhiebe wurden eingesetzt. Diese Mittel wurden angewandt, wenn ein Lehrer feststellte, dass ein Schüler nach langer Zeit des Übens bereit war zum Erwachen. Oft wird berichtet, dass der fragende Mönch dadurch eine durchschlagende Einsicht gewann.

Diese Begegnungen wurden von Mönchen aufgeschrieben als «öffentliche Fälle» (*gong'an*, jap. Koan) und später, als die Chan-Meister nicht mehr so genial waren, als Lehrmittel gebraucht. Es entstanden Sammlungen und später in Japan ganze Lehrsysteme von Koans, die gelöst werden mussten, um als erwacht zu gelten und als Lehrer anerkannt zu werden. In China entstand eine Reaktion auf diese Systematisierung, da sie oft nur noch zu angelernten Antworten führten. Man ging dazu über, nur noch die Kernsätze einzelner *gong'ans* zu verwenden, nämlich das *huatou*. *Huatou* bedeutet wörtlich: Kopf oder Quelle des Wortes; das, was vor dem Entstehen des Wortes liegt.

Ein Beispiel, wie ein *huatou* wirken kann:

Eines Tages sagte Guishan zu Xiangyan: «Sage mir, wie es war, als du noch nicht geboren warst und bevor du die Dinge verstehen konntest.»

Xiangyan war überrascht und konnte nichts sagen. Schliesslich sagte er: «Bitte, Meister, erklären sie es mir.»

Guishan sagte: «Alles, was ich sagen kann, beruht auf *meinem* Verständnis. Was sollte das deiner Einsicht nützen?»

Xiangyan suchte nun in seinen Schriften nach Antworten; erfolglos. Dann verbrannte er seine Aufzeichnungen und wanderte als Bettelmönch durch das Land. Die Frage Meister Guishans blieb in seinem Geist: «Was war, als ich noch nicht geboren war?»

Nach langer Zeit baute er sich eine Hütte und blieb dort. Als er gerade dabei war, an einem Berghang der Umgebung Gräser und Bäume abzuschneiden, da hörte er das Geräusch eines an einem Bambus aufschlagenden Kieselsteins. Das veranlasste ihn, unwillkürlich laut aufzulachen, und öffnete [seinen Geist] zu einer unbeschränkten, freien Erleuchtung.

Er kehrte zu Guishan zurück und sagte: «Wenn du mir damals irgend etwas erklärt hättest, wie hätte sich dieses heute ereignen können?» (Gekürzt nach Aufzeichnungen von der Übertragung der Leuchte aus der Ära Jingde)

Voraussetzungen für die *huatou*-Praxis

Die *huatou*-Praxis ist eine uns ungewohnte Methode. Die Grundannahme ist, dass es eine geistige Urquelle, die wir Soheit oder Buddha-Natur nennen, gibt, die jeder Mensch als seine eigentliche Natur in sich trägt. Doch sie ist von der direkten Erfahrung getrennt durch das, was sich in unserem Leben an Gewohnheiten, an Konzepten und Meinungen über uns selbst und über die Welt angehäuft hat. Wir sind von ihr auch getrennt durch unsere Veranlagungen. Doch bleibt uns die Sehnsucht nach dieser Urquelle. Mit der *huatou*-Methode ist es möglich, die Verhaftungen oder Geistesstrübungen Schicht um Schicht

abzutragen. Wenn die Trennschicht sehr dünn geworden ist, genügt die grosse Frage, die durch das *huatou* entstanden ist, oder auch ein spontaner Anlass zum Durchbrechen. Das nennen wir dann «Sehen der Eigen-Natur» oder Erwachen.

Chan zu praktizieren, bedeutet den eigenen Geist kennen zu lernen, ihn zu leiten und schlussendlich sich selber zu befreien. Ohne Kultivierung des Geistes bleiben wir verhaftet, selbstbezogen und gebunden. Das Loslösen von der Selbstzentriertheit geschieht durch das Loslassen von Anhaftungen an die Umwelt, an den Körper oder an Geistestätigkeiten.

Die Überzeugung, dass in uns dieser Keim der universellen Weisheit liegt, ist Voraussetzung, um mit dem *huatou* arbeiten zu können. Weiter müssen wir Vertrauen haben in die Methode, in das *huatou*, in die Lehrer, die uns die Methode übermittelt haben, und vor allem in uns selber.



Mañjuśrī (chin. wénshū 文殊), der Bodhisattva der Weisheit, die erscheint, wenn das Diamantschwert die Geistestrübungen und das Anhaften durchtrennt. Es wird auch das Schwert, das Leben schenkt, genannt.

In der Praxis beruhigen wir zunächst unseren Geist. Dann stellen wir ohne Unterlass die Frage des *huatou*, mit dem dringenden Wunsch, eine Antwort zu finden, ohne uns dabei auf unser logisches Denken zu verlassen. Die Frage soll uns von unseren logischen Schlussfolgerungen zu einer Art intuitivem Erfassen dessen bringen, was unsere eigentliche Natur ist. Wir stellen die Frage an das *huatou*, nicht an uns selbst. So kommen wir in einen Zustand der Besorgnis, dass etwas in unserem Leben fehlt oder unklar ist; eine tiefe Gespanntheit, dass wir etwas Wesentliches erkennen müssten, tritt auf. Wir kommen in einen Zustand, der alles in Frage stellt und uns zwingt, bis zum Grund vorzustossen. Auf diese Weise wächst die Frage in uns. Wir werden schliesslich eins mit der Frage – es kann der grosse Frageklumpen in uns entstehen, der zum Durchbrechen unserer illusorischen Täuschungen führt.

Unsere nächsten Veranstaltungen:

8./9. April Chan-Übungs-Wochenende, Samstag 14.00 bis Sonntag 16.00 Uhr

Dieses Übungs-Wochenende ist für Personen gedacht, die bereits Erfahrung in Meditation haben oder über allgemeine Grundkenntnisse in Meditation verfügen und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten. An diesem Wochenende gibt es eine Einführung in die Methoden des «Stillen Gewahrseins». Durchgehendes Schweigen. Sitzperioden von 30 bis 40 Minuten Dauer, Gehmeditation, Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit.

Kosten: CHF 120 (inkl. Mittagessen), Ermässigung auf Anfrage möglich

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

Anmeldung: bis 7. April an hthalmann@gmx.net oder über www.chan-bern.ch

Freitag 12. Mai 2017, 19.00 Uhr, Vortrag Ehrwürdige Chang Wu, im Haus der Religionen

«Der Weg der Praxis – Lernen, was wir niederlegen und was wir aufgreifen»

(The Path of Practice – Learning What to Put Down and Pick Up)

Vortrag in Englisch, deutsche Übersetzung

siehe Anhang

7-Tage-*huatou*-Retreat mit den Ehrwürdigen Nonnen Chang Hui und Chang Wu,

Samstag 13. – Samstag 20. Mai,

«Das Diamantschwert, das unsere Anhaftungen durchtrennt»

Haus Tao CH-9427 Wolfhalden

siehe Anhang

5 weiterführende Meditationsabende 19.00 – 21.00

«*Rechtes Handeln Was heisst recht? Wer handelt?*»

An diesen Meditationsabenden betrachten wir die buddhistische und vor allem die Chan-Sichtweise in Bezug zu bestimmte Alltagsthemen.

Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir in Sitzmeditation, in einfachen Bewegungsübungen und in Achtsamkeit.

Freitag 2. Juni, je Mittwoch 7., 14., 21. und 28. Juni 2017 jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

Freitag, 30. Juni 08.00 bis Sonntag, 2. Juli 16.00: 3-Tage-Retreat Hildi Thalmann

Die eigene Praxis vertiefen und erweitern. Geeignet für Personen, die bereits an Einführungen teilgenommen haben. Wir üben die grundlegenden Methoden der Entspannung und Konzentration und gleichen dadurch Körper und Geist aus. Danach praktizieren wir «Stilles Gewahrsein» (*mozhao*).

Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten, die sich mit Yogaübungen und meditativem Gehen abwechseln. Durchgehendes Schweigen.

siehe Anhang

Sonntag, 30. Juli, bis Sonntag, 20. August 2017: 21-Tage-Chan-Retreat mit Meister Chi Chern, Polen

Freitag, 14. bis Samstag, 22. Juli 2017: Intensives *huatou*-Retreat mit dem Ehrwürdigen Daxing Fashi.

Aisone, Provinz Cuneo, Region Piedmont, Italien.

weiter Information auf Anfrage

Fortlaufende Angebote: Meditationen

Samstag, 06.00 bis 11.00 Uhr (Beginn auch möglich um 9.00 und um 10.00)

Sonntag, 19.30 bis 21.30 Uhr, mit Dharma-Gesprächen: 2.4., 23.4., 30.4., 7.5., 21.5., 28.5., 4.6., 11.6., 25.6. 2017

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

Mit herzlichen Frühlingsgrüssen

Hildi