

Dieser Rundbrief ist etwas länger als üblich, da ich allen den Vortrag der Ehrwürdigen Chang Wu Fashi zugänglich machen möchte.

Der Weg der Praxis – lernen, was wir niederlegen und was wir aufgreifen

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

Übersetzung aus dem Vortrag der Ehrwürdigen Chang Wu Fashi von Freitag 11. Mai 2017 im buddhistischen Raum im Haus der Religionen



Die Ehrwürdige Chang Wu Fashi ist Nonne in der Chan-Tradition und zurzeit Äbtissin des Dharma Drum Vancouver Centre. Seit 15 Jahren hält sie regelmässig Vorträge über buddhistische Philosophie und Meditation. Sie führte intensive Meditations-Retreats durch und war auch Lehrerin für Buddhismus und Meditation an der Sheng Yen Academy und der Dharma Drum Sangha University in Taiwan. Sie nahm teil an wissenschaftlichen Konferenzen und interreligiösen Dialogen und hat solche organisiert.

Auf unserem Weg des lebenslangen Lernens müssen wir herausfinden, was wir niederlegen und was wir aufnehmen. Unzufriedenheit und Leiden entstehen, wenn wir an Dingen haften, die wir eigentlich ablegen sollten. Bedauern und Enttäuschung nisten sich ein, wenn wir uns scheuen vor Verantwortungen, die wir übernehmen müssten. Die Chan-Praxis unterscheidet sich nicht vom Leben. Was also niederlegen und was aufgreifen? Wenn wir lernen, Antworten auf diese einfache Frage zu finden, wird dies einen grossen Einfluss auf unser Wohlergehen haben.

Die Referentin unterscheidet zunächst **vier Menschentypen**:

1. Solche, die unfähig sind aufzugreifen und unfähig niederzulegen
2. Diejenigen, die aufgreifen können, aber unfähig sind niederzulegen
3. Jene, die aufgreifen und loslassen können
4. Jene, die Meister ihrer selbst sind im Aufgreifen und Loslassen

Die meisten Menschen gehören zur ersten Kategorie: unfähig aufzunehmen und unfähig niederzulegen. Sie übernehmen nicht gerne Verantwortung, sondern suchen Vergnügen, können aber das Bedürfnis nach Anerkennung und Ruhm nicht ablegen. Ihre Ausdauer ist kurz, da es schwierig ist Hindernisse, Misserfolge und die eigene Schwäche anzunehmen und ungünstige Bedingungen auszuhalten. Hier müssen die Ausdauer und der Wille trainiert werden. Für andere ist es schwieriger, Erfolg loszulassen, da Misserfolg als Versagen angesehen wird. Aus diesem Hunger nach Erfolg und aus der Angst vor Versagen sowie wegen der mangelhaften Willenskraft und Ausdauer entstehen ständig innere Konflikte. Wer unfähig ist,

Vertrauen in sich selber und das eigene Potenzial zu haben und Entschlüsse zu fassen, sollte nicht vergessen, dass wir lernfähig sind.

Der zweite Typ kann aufgreifen, ist aber unfähig niederzulegen. Dieser Menschentyp übernimmt Verantwortung, hat ehrgeizige Ziele und auch Fähigkeiten. Doch wenn Status, Ruhm und Macht erreicht sind, haben diese Menschen Mühe loszulassen. Jedoch niemand kann ständig Erfolg haben. Eine Karriere ist wie ein Wanderweg, manchmal geht's nach oben, manchmal nach unten. Wer nur immer nach oben gehen möchte, wird bei Rückschritten psychologisch unausgeglichen und leidet daran.

Wer fähig ist, aufzugreifen und loszulassen, greift den Glauben an Ursache und Wirkung auf und kann die aus dem Zusammenkommen von Ursachen und Bedingungen bestehende Realität auch wieder sich auflösen lassen. Dieser Menschentyp übernimmt Verantwortung und wichtige Aufgaben. Entsprechend den Bedürfnissen der Menschen und dem Umfeld kann er jederzeit wirken und kann auch alles Erarbeitete loslassen, wenn die Situation sich ändert. Diese Menschen sind aufgeschlossen und können mit Herausforderungen und Krisen umgehen. Aus dieser Haltung entstehen oft neue Entwicklungen. Nicht viele Menschen gehören zu dieser Kategorie. Im Buddhismus werden alle Dinge als Zusammenspiel von Ursachen und Wirkungen, Ursachen und Bedingungen gesehen. Aus Ursachen und Bedingungen entstehen Dinge und vergehen wieder. Wer dies akzeptieren kann, hat weniger Geistestrübungen.

Selbst-Meisterschaft im Aufgreifen und Loslassen: Die meisten Praktizierenden müssen noch aufnehmen oder niederlegen üben. Nur erfahrene Praktizierende haben die Selbst-Meisterschaft über Aufnehmen und Ablegen erlangt.

Warum sollten wir loslassen oder aufgreifen?

Um mit der Zeit zu gehen: Wir sollten die neue Zeit willkommen heissen und das Anhaften an das Veraltete und Überholte aufgeben. Bevor wir Neues aufnehmen können, müssen wir loslassen, sonst entfernen wir uns von der Gesellschaft.

Zum Wohle der Menschheit und für die Harmonie der Gesellschaft: Dazu müssen wir unser Beharren auf unseren Rechten und auf unsere Sichtweisen hinterfragen und fallen lassen. Nur so kann Kommunikation und Akzeptanz sich entwickeln. Ohne Empathie entstehen Probleme zwischen den Menschen. Der scheinbare Verlust, wenn wir unsere Vorteile aufgeben, kann längerfristig zur Unterstützung werden.

Wie erlangen wir Freiheit von „gehen lassen und aufgreifen“? Das Weisheits-Training

1. Den Entschluss fassen, Gutes zu tun und schlechte Taten zu vermeiden. Unser Streben nach Ruhm und Geld loslassen. Freundlichkeit, liebevolles Sprechen und heilsame Handlungen entwickeln. Nichts tun, was uns selber und andern Schaden bringt. Das wird auch als die „Vier Rechten Anstrengungen“ bezeichnet.
2. Eine Win-win-Mentalität entwickeln und die Gewinner-Verlierer-Mentalität fallen lassen. Das bedeutet Wohlwollen anstelle von Wettbewerb und Eifersucht. Ein weiser Geist ist nicht auf Gewinn und Verlust ausgerichtet.
3. Aus Mitgefühl das Ziel anstreben, allen Wesen Glück zu bringen – aus Weisheit Anhaften fallen lassen. Dadurch unterstützen wir unsere eigenen Fortschritte. Doch der Weg ist mit Misserfolgen gepflastert – auch diese sind ein Element des Erfolges. Eine Bodhisattva soll den Buddhas nacheifern.
4. Zur richtigen Zeit aufgreifen – zur richtigen Zeit loslassen.

Ursache und Wirkung, Ursache und Bedingungen sind unfassbar. Beides benötigt Mitgefühl und Weisheit. Ursachen und Wirkung zeigen sich, wenn die Bedingungen reif sind. Ein ungezwungener Geist, der frei von aufgreifen und loslassen ist, wird zum Meister. Diese Menschen haben Grosses errungen und können grosse Bodhisattvas werden. Das Diamant-Sutra sagt: „Wenn alle Lebewesen befreit sind, ist in Wirklichkeit kein einziges Lebewesen befreit worden.“ Das heisst, aus der Sicht der Wesen bedürfen sie

noch immer der Buddhas, die sie befreien; doch die Buddhas betrachten sich nicht als jemand, der auch nur *ein* Wesen befreit hat. Das ist Selbst-Meisterschaft über das Loslassen.

Aufgreifen und Loslassen in Chan

1. Den zerstreuten Geist loslassen, den gesammelten Geist aufgreifen.
2. Den gesammelten Geist loslassen, den vereinheitlichten Geist aufnehmen.
3. Den vereinheitlichten Geist loslassen, den Geist der Selbst-Meisterschaft aufnehmen.
4. Vollständig und gründlich loslassen, erneut von Beginn an aufnehmen.

Den vereinheitlichten Geist loslassen, den Geist der Selbst-Meisterschaft aufnehmen bedeutet ein Weiterschreiten von der Ebene des grossen Selbst zur Erfahrung von Nicht-Selbst und Nicht-Andere – einem befreiten Zustand. Wie im Diamant-Sutra gesagt wird: „Keine Vorstellung von Selbst, Person, Lebewesen oder Lebensspanne.“ Da gibt es kein subjektives Selbst, kein bestimmtes objektives Ziel, keine verschiedenartigen objektiven Ziele und kein Verfliessen der Zeit. Philosophen und Religionswissenschaftler nennen diesen vereinheitlichten Zustand von Universum und Selbst gewöhnlich Befreiung oder Meisterschaft seiner Selbst. In Wirklichkeit bedeutet es lediglich das Loslassen des kleinen Selbst, denn das Ergreifen der Totalität des grossen Selbst ist noch nicht wirklich Meisterschaft über sich selbst. Wenn auch das grosse Selbst losgelassen wird, geht man darüber hinaus zur Ebene von Nicht-Selbst, Nicht-Person, Nicht-Lebewesen, Nicht-Form und Nicht-Geist – das ist letztendlich die Meisterschaft über sich selbst. Der Geist ist jetzt fähig, von Hindernissen frei zu bleiben, wenn er mit räumlichen Phänomenen wie auch mit dem Verfliessen der Zeit konfrontiert ist, denn das ist die Ebene der Befreiung und der Meisterschaft über sich selbst.

Vollständig und gründlich loslassen, erneut von Beginn an aufnehmen: Erfolg und Misserfolg gehen lassen, die Anfang-Gedanken erneut aufnehmen. Wir integrieren jetzt die Chan-Praxis in den Alltag. Dabei werden Praktizierende ermahnt, den „grossen Tod zu erfahren“. Das bedeutet, vollständig und gründlich alles Anhaften und alle Bindungen loszulassen. Auf diese Weise können wir neu beginnen. Anders gesagt: Für den Neustart als unabhängige und weise Individuen müssen wir zunächst unsere Selbst-Zentriertheit ablegen, andere respektieren und uns um sie kümmern. Alle Menschen in dieser Welt haben Rollen und Sichtweisen, Verantwortungen und Verpflichtungen, aber niemand hat ein unveränderliches „Selbst“. Wir sollen unsere Pflichten nicht vernachlässigen, sondern sie erfüllen zum Wohle aller Menschen.

Die Praxis im Alltag: Den Körper und den Geist entspannen und achtsam sein. Entspannen ist das Wichtigste in Chan. Zu eifrig sein bringt Spannung. Daher ist es wichtig, zuerst den Gedanken an Erfolg und Misserfolg fallen zu lassen. Betrachten wir unseren Weg als wichtiger denn das Ziel, Frieden und Entspannung zu erreichen. Wir fokussieren auf unserer Methode, um andauernd achtsam zu sein und auch nicht einen Augenblick lang abzuweichen. Im Alltag können wir diese Geisteshaltung durch eine freudvolle Gestimmtheit und einen ausgeglichenen Körper und Geist aufrechterhalten.

Alles Gute! Jeder Tag ist ein guter Tag; jeder Gedanke ist ein guter Gedanke.

Unsere nächsten Veranstaltungen:

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

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

Von Sonntag, 9. Juli, bis Freitag, 11. August, ist der Meditationsraum geschlossen.

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

Meditation 18. August 2017

Hildi Thalmann

Haus der Religionen

„huatou“ – eine sanfte Annäherung an die grosse Frage von Leben und Tod.

Die Methode des „huatou“ wird erklärt. Die Praxis ist, das „huatou“ zu untersuchen, um die grosse Frage von Leben und Tod hervorzurufen und so die Schale der Unwissenheit und der Geistestrübungen zu durchbrechen, um die wahre Natur des Geistes aufzudecken. Dieser Zugang kann sehr kraftvoll und intensiv sein, oder er kann seine Wirkung aus der ununterbrochenen, jedoch entspannten Praxis gewinnen. An diesem Abend wird eine erste Annäherung an die sanfte Praxis erkundet und eingeübt.

Vortrag 8. September 2017

Hildi Thalmann

Haus der Religionen

Übergänge – im Leben und am Lebensende

In diesem Vortrag werde ich auf die Übergänge im Leben eingehen, vor allem auf diejenigen, die eine existenzielle Bedeutung haben – Verlust von lieben Personen, Krankheit, Alter und dann das eigene Sterben. Was können wir bei diesen Übergängen lernen, wie können wir an ihnen wachsen? Welche Hilfen kann uns die Chan-Praxis geben? Ich werde auch aufzeigen, wie in der Linie der Dharma-Trommel Sterbende begleitet werden.

Sonntag 10. September 10:00 – 16.00 Chan Tag

Weitere Informationen folgen

Chan-Meditations-Retreat „Wege zu Chan“ mit Hildi Thalmann, Di 3. – So 8. Oktober 2017 im Felsentor

Wir erlernen die grundlegenden Methoden der Entspannung und Konzentration und gleichen dadurch Körper und Geist aus. Danach werden wir in die Methoden von „Stillem Gewahrsein“ (*mozhao*) und *huatou* eingeführt. Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten, Yogaübungen und meditatives Gehen. Dharmavorträge und Einzelgespräche. Täglich eine Stunde Arbeitsmeditation. Durchgehendes Schweigen. Das Retreat ist geeignet für Menschen, die bereits Erfahrung in der Sitzmeditation haben.

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: 25. 6., 13. 8., 20. 8., 27.8., 3.9., 24.9., 1.10., 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 26.11., 3.12., 17.12. 2017

Dienstag und Donnerstag, 06.00 bis 07.30 Uhr (Beginn auch möglich um 06.30 und 7.00)

Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr: acht Körperübungen und Meditation

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

www.chan-bern.ch

Mit herzlichen Sommergrüssen

Hildi