

Das spirituelle Umfeld schützen

Der Humanistische Buddhismus verfolgt einen „**mittleren Weg**“ zwischen zu viel Ablenkung und Askese und er propagiert die Integration der buddhistischen Richtlinien in alle Tätigkeiten des Alltags. Er betont damit das alltägliche Leben, den stärkeren Einbezug der Laien und der Frauen und soziales Engagement. Das „reine Land“ (das Paradies) soll nicht im Jenseits, sondern in diesem Leben angestrebt werden.

„Das Leben von ganzem Herzen erfahren ist Chan.“

Um ein „Reines Land auf dieser Erde“ zu entwickeln, hat Meister Sheng Yen seine ganze Kraft eingesetzt. Einen Weg dazu sah er in einem umfassenden Schutz unserer Umwelt. Dazu hat er vier Zugänge gefördert:

Die natürlichen Umwelt schützen: Sich einsetzen für das Gedeihen eines breit diversifizierten globalen Ökosystems.

Die soziale Umwelt schützen: Die andern mit Freundlichkeit, Bescheidenheit und Respekt behandeln.

Die Lebensumwelt schützen: Im Alltag einen geregelten und einfachen Lebensstil pflegen.

Die spirituelle Umwelt schützen, indem man den Geist klar und ruhig werden lässt.



Heute möchte ich auf den vierten Punkt hinweisen: Das spirituelle Umfeld schützen. Dazu werde ich den Ausschnitt aus „Weisheit für das Leben in dieser Welt“ (*Ren Jian Shi*) von Meister Sheng Yen aufführen, herausgegeben von Dharma Trommel Berg in Taiwan:

“Unser Geisteszustand ist anfällig für Versuchungen und Reize aus der äußeren Umgebung, wodurch emotionale Schwankungen entstehen, die von unruhigen Gefühlen bis zum Verlust der Selbstkontrolle reichen können. Wenn man den Schutz des spirituellen Umfeldes praktiziert, kann man, wenn entsprechende Situationen auftreten, einfach die Ruhe und die innere Stabilität bewahren oder in die innere Tiefe gehen, um frei und entspannt zu werden.

Gemäß den Prinzipien des Schutzes der geistigen Umwelt kann jedermann das innere Gleichgewicht und die innere Stabilität aufrechterhalten, und zwar auf den drei Ebenen der körperlichen, mentalen und geistigen Kultivierung. Das wird allgemein als ein gesunder Körper, eine gesunde Psyche und ein gesunder Geist bezeichnet. Viele Menschen sind jedoch nur mit ihrer körperlichen Gesundheit beschäftigt, ignorieren den Zustand ihrer psychischen Gesundheit und vernachlässigen insbesondere die spirituellen Praktiken, die erforderlich sind, um Gleichmut zu bewahren. Unter günstigen Umständen kann man mit Spontaneität und Elan wirken, als ob nichts unlösbar wäre, aber angesichts von Widrigkeiten wird man ächzen und stöhnen und nicht einmal wissen, wie man sich selbst gegenüberstehen soll. Doch durch die fortwährende Praxis, "die geistige Umwelt zu schützen", kann man den Gleichmut aufrechterhalten sowohl in günstigen wie auch in widrigen Situationen.

Wie kultiviert man diesen reifen, gesunden seelischen Geisteszustand? - Es gibt vier Schritte:

1. Wenn Sie mit schwierigen Situationen konfrontiert werden, bewerten Sie diese positive und vermeiden Sie negative Vorhersagen.
2. Seien Sie in der Lage, auch gegenteilige Gedanken auszuhalten, um demütig zu bleiben, wenn Sie Erfolg haben, und um positiv zu bleiben inmitten des Scheiterns.
3. Behalten Sie die Kontrolle in allen Angelegenheiten durch Selbstbeherrschung und Eigenmotivation.
4. Unabhängig von Erfolg oder Misserfolg legen Sie alle selbstsüchtigen Interessen und Wünsche ab, und widmen Sie sich der Aufgabe, alle fühlenden Wesen zu unterstützen.

Wie setzt man praktisch den Schutz der geistigen Umgebung um? Man kann den Verhaltenskodex anwenden: "Freundlichkeit und Mitgefühl haben keine Feinde und Weisheit erzeugt keinen Ärger". Das bedeutet, dass ein mitfühlendes Herz sich keine Feinde, schaffen wird; wenn wir alle lebenden Wesen dieser Welt als Freunde und Familienmitglieder ansehen, werden wir in der Lage sein, sowohl uns als auch unsere äußere Umgebung zu schützen. Wenn jeder seine innere spirituelle Umgebung schützt, wird es weniger Sorgen und Ärger in jedem geben, und so kann der geistige Schutz der Umwelt erreicht werden.“



Bilder aus *The Science of Interconnectedness* by Danielle Graham <https://upliftconnect.com/science-of-interconnectedness/>

Unsere nächsten Veranstaltungen:

Für den 4-jährigen Ausbildungskurs: Humanistischer Buddhismus – Die Chan-Lehre von Meister Sheng Yen findet am **28. April, 14–16 Uhr**, eine unverbindliche **Vorbesprechung** statt. Kursinhalte und der Ablauf sowie der voraussichtliche Zeitaufwand werden besprochen. Alle Interessierte sind herzlich eingeladen.

Hinweis: Samstag 19. Mai 2018, 14 Uhr, Vortrag von Hai-Yen Hua Stroefer im Haus der Religionen: „Die Gärten des Buddha“. Die Referentin wird uns anhand der Darstellung des westlichen Landes des Buddha Amitabha das Gelübde des Buddha Amitabha, die Praxis der Anrufung seines Namens sowie die Geschichte des Taima-Mandala-Bildes und seiner Restaurierung darlegen.

Fünf Abende Einführung II Chan-Meditation

Wir wiederholen die grundlegenden Meditationsformen und lernen weitere Aspekte der Chan-Meditation wie „Stilles Gewahrsein“ und „*huatou*“ kennen. Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, wir üben die Sitzmeditation, einfache Bewegungsübungen und das achtsame Sein im Schweigen.

Je Fr, 6., 13., 20. und 27. April und 4. Mai 2018, jeweils 19 bis 21 Uhr

Fr, 15. Juni, 08.15 Uhr, bis So, 17. Juni 2018, 16 Uhr **Drei-Tage-Chan-Retreat** mit Hildi Thalmann

Das 3-Tage-Retreat bietet Gelegenheit, die eigene Praxis zu vertiefen und zu erweitern. Es ist 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*) in Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten, Yogaübungen und meditatives Gehen. Durchgehendes Schweigen. **Ort:** Meditationsraum von Chan Bern, Brunngasshalde 37, 3011 Bern
Kurskosten: 180 CHF (inkl. Mahlzeiten, ohne Übernachtung), Ermässigung auf Anfrage

Di, 2., bis So, 7. Oktober 2018 Chan-Meditations-Retreat „Wege zu Chan“ mit Hildi Thalmann

In diesem Retreat können wir uns mit den verschiedenen Chan-Methoden vertraut machen. Der Tagesablauf ist etwas lockerer und flexibler gestaltet als in den intensiven Retraiten. Wir üben in Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten, die sich mit Yogaübungen und meditativem Gehen abwechseln. Dharma-Vorträge, Einzelgespräche und täglich eine Stunde Arbeitsmeditation. Durchgehendes Schweigen. **Ort: Haus Tao, CH-9427 Wolfhalden**

49-Tage-Retreat in Polen: 15. Juli bis 2. September 2018, geleitet von Meister Chi Chern. Es besteht die Möglichkeit, in Einheiten von 2 oder 3 Wochen teilzunehmen. Weitere Informationen: <http://www.czan.eu/en/odosobnienie-czan-sierpien-2018/>

Vorschau 2019: 23. 2. - 2. 3. **7 -Tage-Chan-Retreat „Stilles Gewahrsein“ mit Žarko Andričević**
24. 6. – 1. 7. **7 -Tage-Chan-Retreat mit der Ehrwürdigen Chang Wu Fashi**, beides im Haus Tao

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: jeden zweiten und vierten Sonntag im Monat.

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

Mit herzlichen Frühlingsgrüssen

www.chan-bern.ch

Hildi