

Meditation / Chan

Liebe Leserinnen und Leser

Nach Hildis Rückkehr aus Malaysia hatte ich das Bedürfnis, ihr ein paar Fragen über Ihren Aufenthalt dort zu stellen. Hier ist das kurze Interview:

Frage: *Hildi, warum bist Du so weit gereist, um fast 30 Tage zu sitzen?*

Antwort: Der Hauptgrund ist, dass es sich für mich seit fast 20 Jahren als gut erwiesen hat, zweimal jährlich eine längere und intensivere Meditationsphase einzuschalten. In Bern habe fast immer eine Leitungsfunktion. Wenn ich für einen Monat an einem Retreat teilnehme, kann ich in immer tiefere Bereiche meines Bewusstseins und in seine Verbindung mit dem universalen Bereich des Urgrundes des Geistes, der Quelle von Frieden, Weisheit und Mitgefühl einreten. Wie die Welle zum Meer wird. Eine solche Meditationsperiode ist ein Training für mich persönlich und ein Training für meine Aufgaben als Chan-Lehrerin. Nach Malaysia fuhr ich, weil dort das Zentrum meines Chan-Meisters ist. Für Chan gilt:

“Eine direkte Übertragung von Herz-Geist zu Herz-Geist”

Ausser von Meister Sheng-Yen habe ich die Dharmaübertragung auch von Meister Chi Chern erhalten. Die direkte Beziehung zum Meister finde ich in den langen Meditationsperioden. Daneben wollte ich überprüfen, ob ich meine Übertragungslinie auch in ihrer Praxis in der Ursprungskultur akzeptieren kann. Ein letzter Grund war, die Verbundenheit mit einer weltweiten Sangha von Meditierenden zu erfahren, jenseits von Hautfarbe und Sprache.

Frage: *Waren die äusserlichen Bedingungen nicht schwierig zu akzeptieren, z.B. um 3 Uhr morgens aufstehen und erst spät abends ins Bett?*

Antwort: Ich hatte wirklich leichte Bedenken, da ich gewohnt bin in den Retreats um 4 Uhr aufzustehen und weil ich glaubte, tropische Hitze schlecht zu ertragen. Das Klima war jedoch freundlicher als erwartet, das Kloster lag im Schatten einer grossen Felswand, Ventilatoren sorgten für Kühlung und die Gehmeditation im Freien war am spätern Nachmittag. Das Aufstehen ging erstaunlich gut. Die erste Meditation war jeweils besonders tief aber nachher überkam mich jeweils ein fast unüberwindliches Schlafbedürfnis. Doch, wie die Schmerzen in den Beinen, verschwand es nach etwa 4 Tagen, nachdem der Körper sich umgestellt hatte.

Frage: *Kannst Du beschreiben, was der Aufenthalt Dir gebracht hat?*

Antwort: Die Verbindung zum Urgrund und zu meinem Lehrer hat sich gefestigt und ich habe erneut das Gefühl zu einer weltweiten Familie von Meditierenden zu gehören. Ich habe wieder besser gelernt im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Ich fühle mich erfüllt von Ruhe und innerem Frieden. Für den Alltag wird sich das wohl in mehr Gelassenheit zeigen.

(Auf Seiten 2 und 3 sind Fotos, die Hildi von Malaysia zurück gebracht hat.)

Ab Februar werden alle fortlaufenden Angebote weitergeführt. Zwischen dem 23. und 30. Januar fallen die Meditationen aus, da vom 23. bis 30. Januar 2010 ein Retreat mit Žarko Andričević stattfindet. Am 6./7. März gibt es dann wieder ein Übungswochenende.

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** finden sich auf unserer Homepage <http://www.chan-bern.ch/>, auch in Englisch.

Herzliche Grüsse, Louise und Hildi



