

Chan: Das torlose Tor (Fortsetzung)

Als Chan sich entwickelte entstanden zwei Praxisformen: *mozhao*, das „Stille Gewahrsein“ in der Caodong-Tradition, *gongan* und *huatou* in der Linji-Tradition. Beide Zugänge können zum Erwachen, der Realisation von Nicht-Selbst führen. Die Bezeichnung *mozhao* oder Stilles Gewahrsein (englisch Silent Illumination) wird mit Meister Hongzhi Zhenjue (1091-1157) in Verbindung gebracht, obwohl die Praxis bis auf Bodhidharma zurückgeht. Stille bezieht sich auf die Praxis, den Geist zu beruhigen, und Klarheit bezieht sich auf das Betrachten, bei dem der Geist mit dem Licht des Gewahrseins erhellt wird. Hongzhi beschreibt das „Stille Gewahrsein“ wie folgt: „Euer Körper sitzt ruhig; Euer Geist ist still, unbewegt. Das ist die wahre Tatkraft der Praxis. Körper und Geist sind vollkommen in Ruhe. Tue das ohne Nachlassen, läutere den Geist, bis er die Klarheit eines Herbstteiches gewinnt, hell wie der Mond, der den Abendhimmel erleuchtet.“ Um das Stille Gewahrsein zu verstehen, ist es wichtig, zu begreifen, dass der Geist, auch wenn keine Gedanken da sind, sehr klar, sehr gewahr ist. Wenn nichts im Geiste geschieht, ist man gewahr, dass nichts geschieht. Es stimmt nicht ganz, zu sagen, dass nichts gegenwärtig ist, weil der transparente Geist da ist. Aber es ist korrekt, dass nichts zu Anhaften oder einem Hindernis wird. In diesem Zustand ist der Geist ohne Form oder Eigenschaft. Kraft ist vorhanden, aber ihre Funktion ist, den Geist zu erhellen, wie die Sonne überall scheint. Daher ist Stilles Gewahrsein die Praxis, in der sich nichts bewegt, der Geist jedoch klar und erhellend ist.



Aus: Im Geiste von Chan von Meister Sheng Yen (leicht gekürzt)

Studienwochenende 18. Oktober 2013 19:00 – 20. Oktober 2013, 16:00

Die vier Schritte zu magischer Kraft sowie die fünf Wurzeln und die fünf Kräfte. Wir lesen und diskutieren die 3. bis 5. Gruppe der 37 Hilfen zum Erwachen. In Vorträgen wird ihre Bedeutung in den verschiedenen Traditionen erläutert. Sitzmeditationen morgens und abends.

Siehe Anhang oder www.chan-bern.ch

Tag der Begegnung 3. November 2013 10:00 bis 16:00, Meditationsraum Haus Sein, Brunneggasshalde 37, Bern.

Siehe Anhang oder www.chan-bern.ch

6. Ringvorlesung der Schweizerischen Buddhistischen Union: **Mahayana in China**
Von den verschiedenen Schulen der Tangzeit zum humanistischen Buddhismus der Gegenwart. **Samstag 26. November 2013** um 17 Uhr, Haus der Religionen, Laubeggstrasse 21, 3006 Bern Referentin: Hildi Thalmann

Chan Meditation Retreat mit Žarko Andričević, So 2. bis So 9. Februar 2014 Felsentor.

Siehe Anhang oder www.chan-bern.ch sowie www.felsentor.ch

Fortlaufende Angebote:

Chan-Meditation jeden Samstag 06:00 bis 11:00 Uhr.

Zen-Meditation Dienstag 06:00 bis 07:30.

Stilles Sitzen Donnerstag 06:00 bis 07:30 Uhr.

Entspannung und zur Ruhe finden Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr.

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

<http://www.chan-bern.ch>

Herzliche Grüsse Hildi