

Amitabha – unendliches Licht – unendliches Leben

Wer Zen zu praktizieren beginnt, stösst bald auf die Aussage, dass Zen bedeute, den Bodhisattva-Weg „aus eigener Kraft“ (japanisch jiriki, chinesisches zìlì 自力) zu gehen. Das steht in Gegensatz zum Praktizieren mithilfe „der anderen Kraft“ (japanisch tariki, chinesisches tālì 他力), womit das Vertrauen in die Kraft des Buddha Amitabha gemeint ist, der den Menschen, die seinen Namen anrufen, hilft, im Reinen Land wiedergeboren zu werden. Diese Praxis des Reinen Landes ist in Japan klar von Zen getrennt. Und diese klare Trennung entspricht auch dem westlichen Denken und wurde so in Europa und Amerika rezipiert.

Doch das chinesische Denken, in dem Chan und damit auch Zen entstanden ist, umfasst in der jeweils anderen Seite auch das Komplementäre – Yin und Yang enthalten einander, sichtbar im andersfarbigen Punkt. Das trifft auch zu auf eigene Kraft und andere Kraft. Die beiden sind komplementär, interpenetrierend. Es sind symmetrische Figuren, die einander bedingen.

Diese beiden Stränge sind in den meisten Religionen vorhanden. Wir finden volksnahe Ausdrücke des Glaubens an die äussere Kraft auch im Christentum. Und dasselbe zeigt sich in der Bedeutung des Glaubens im Protestantismus.

Für mich war es vor vielen Jahren die Ehrwürdige Guo Ming, die Nonne im New Yorker Zentrum von Meister Sheng Yen, die mir die Namensrezitation nahebrachte mit ihrer einfachen Bemerkung: „Möchtest du es nicht ausprobieren?“ Weil ich ihr vertraute, habe ich es getan. Die Rezitation, meist verbunden mit langsamem oder auch etwas rascherem Gehen, führt zu einer tiefen Sammlung des Geistes. Da ist nichts mehr als „Amitofo“ (Buddha Amitabha) – der sich in Leere auflöst; kein Gedanke – gleich wie in der Sitzmeditation.

So kann die Anrufung des Buddha-Namens oder des Namens eines Bodhisattva wie Guanyin ein Mittel sein, Geisteseinheit zu erreichen bis hin zu Nicht-Geist.



Das Anrufen des Buddha-Namens bedeutet auch, sich den Buddha zu vergegenwärtigen – die Qualitäten des Buddha so fest vor Augen zu halten, dass sie zu eigenen Qualitäten werden. Buddha Amitabha bedeutet unbegrenztes Licht und unbegrenztes Leben – somit das, was ausserhalb von Raum und Zeit steht. Das zu verinnerlichen, das selber zu verkörpern, ist Chan. Hierbei ist das Vertrauen in die eigene Buddha-Natur wichtig, auch für das Vertrauen in die eigene Anstrengung.

Es gibt viele Ebenen der Buddha-Rezitation – so wie die Menschen ganz unterschiedliche Fähigkeiten haben. Die Rezitation kann eine Meditationsmethode sein, um den Geist zu konzentrieren und die Gedanken zu reinigen. Für viele Menschen geht es darum, ganz auf Buddha Amitabha zu vertrauen, was bedeutet, seinen Namen ohne Unterlass anzurufen, um beim Tod in sein Paradies eingehen zu können. Buddha Amitabha hatte, als er noch der Bodhisattva Dharmakara war, gelobt: „Alle jene, die in meinem Land geboren werden möchten, sollten unablässig meines Namens gedenken.“ Die Wiedergeburt im Reinen Land ist ein vorläufiges Ziel auf dem Weg zum vollständigen Erwachen.



Amitabhas Land ist „Sukhavati – Höchste Glückseligkeit“; es liegt im Westen. Hier gibt es keine niederen Daseinsgefülle. Das Land wird wie eine sinnenfrohe Himmelswelt beschrieben. Die Wesen im Reinen Land des Buddha Amitabha kennen nur unterschiedliche Formen der Freuden.

Sukhavati besitzt keine von unserem Bewusstsein losgelöste autonome Identität. Es überschreitet die Vorstellungen von Existenz, und doch existiert es, denn es ist „der phänomenale Aspekt eines wunderbaren Reiches, das aus der höchsten Wirklichkeit entstanden ist.“ Wie Chan ist der Weg des Reinen Landes, der „anderen Kraft“, eine Reaktion auf die „Gelehrtheit“ der meisten Schulen.

In der Linie der Dharma-Trommel liegt das Hauptgewicht auf der Praxis von Chan. Daneben gibt es auch die Anrufung des Buddha Amitabha. In Chan ist man sich der eingeborenen Buddha-Natur bewusst. „Wenn du durchschaust, wo diese Bewusstheit entsteht, siehst du, dass es der Amitabha unserer eigenen inhärenten Natur ist.“ Wir entwickeln Vertrauen in den Buddha Amitabha in uns selbst. So ist diese Praxis ein Dharma-Tor wie alle anderen Chan-Methoden. Die Praxis kann auch ein *huatou* sein: „Wer ist es, der den Buddha-Namen rezitiert?“

Beim Sterben wird „Amitofo“ rezitiert. Diese Rezitation hilft, den Geist ganz friedlich zu machen, auch im tiefen Vertrauen auf das unendliche Licht und Leben, unsere innere Buddha-Natur, die durch Buddha Amitabha erlebbar wird.

Hinweis: Samstag 19. Mai 2018, 14:00 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.

Unsere nächsten Veranstaltungen:

Sa/So, 3./4. Februar 2018: **Übungswochenende**

Dieses Übungswochenende ist für Personen gedacht, die bereits an Einführungen teilgenommen 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. siehe Anhang

5 weiterführende Meditationsabende: Die Qualitäten der Bodhisattvas

Wir befassen uns an diesen Meditationsabenden eingehend mit den Qualitäten der Bodhisattvas. Was können wir dabei lernen, wie können wir diese Fähigkeiten in uns wachsen lassen? Welche Hilfen geben sie uns in der Chan-Praxis? Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir in Sitzmeditation, in einfachen Bewegungsübungen und in Achtsamkeit.

Freitag, 26. Januar, 2., 9. sowie 16. und 23. Februar 2018 jeweils 19 bis 21 Uhr siehe Anhang

So, 4. März 2018, **Chan-Übungstag**, 9–18 Uhr für Personen, die bereits Erfahrung in Meditation haben. Durchgehendes Schweigen. Sitzperioden von 30 bis 40 Minuten Dauer, Gehmeditation, Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit.

Vier Einführungsabende Chan-Meditation, Mi, 7., 14., 21. und 28. März 2018, 19-21 Uhr

Die Meditationspraxis kann uns helfen, unser psychisches und geistiges Potenzial zu verwirklichen. Wir lernen und üben unseren Geist zu entspannen, zu fokussieren und zu klären, was sich auch auf den Körper auswirkt. Die Einführung bietet Gelegenheit, sich mit Form und Inhalt von Chan bekannt zu machen.

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

Sonntag, 18. März 2018, Chan-Tag 10-16 Uhr

Einladung folgt

Ankündigung: Für den 4-jährigen Ausbildungskurs: **Humanistischer Buddhismus – Die Chan-Lehre von Meister Sheng Yen** findet am **21. April, 14–16 Uhr die Vorbereitungsbesprechung statt:** weitere Infos Hildi

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/>

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

www.chan-bern.ch

Mit herzlichen Wintergrüssen

Hildi