

Der Geist des Vertrauens

Für unsere Praxis ist ein Geist des Vertrauens äusserst wichtig. Wir vertrauen darauf, dass wir *gute Voraussetzungen* haben. Dazu brauchen wir Vertrauen in uns selbst. Wir vertrauen darauf, dass wir fähig sind, uns selber besser zu erkennen und gewisse Anteile an uns zu ändern. Wir vertrauen darauf, dass wir unsere alten, immer gleichen Verhaltensmuster ändern können. Wir vertrauen darauf, dass wir wertvoll sind. Wertvoll nicht durch das, was wir tun, sondern durch das, was wir sind. Um dieses tiefe Vertrauen in uns selber zu finden, sollten wir nach innen blicken und in uns den Kern unserer eigentlichen Natur erkennen. Dieser Kern ist Weisheit und Mitgefühl. Damit wir ihn wirklich erfahren können, fassen wir den Entschluss, danach zu suchen, und wir können uns selbst geloben, uns auf diesen Weg zu begeben. Man nennt dies *bodhicitta*, den Geist des Erwachens erwecken. So vertrauen wir darauf, dass wir erwachen können. Viele Hindernisse in der Praxis entstehen aus Mangel an Vertrauen in uns selber. Wir hoffen dann, von den Anstrengungen anderer



zu profitieren. Der Geist des Vertrauens entwickelt sich im Verlauf der Praxis. Wir beginnen daran zu glauben, dass die Konzepte und Methoden von Chan realistisch, korrekt und nützlich sind. Dann erkennen wir auch, dass der vom Buddha gelehrt *Dharma echt und wahr* ist; daher vertrauen wir auf die Drei Juwelen – den Buddha, den Dharma und die Sangha. Wenn wir aufrichtig praktizieren dann nehmen die wohltuenden Auswirkungen von Chan zu.

Buddha sagte: „Eine menschliche Form zu erlangen, ist selten“; wir haben dies bereits erreicht. Buddha sagte: „Den Buddha-Dharma zu hören, ist selten“, wir haben ihn bereits gehört. Buddha sagte: „Den Dharma zu praktizieren, ist schwierig“, und wir haben bereits begonnen zu praktizieren. Buddha sagte: „Einen erwachten Lehrer zu finden, ist selten“. Ein erleuchteter Lehrer ist einer, der die richtige Sichtweise vom Buddha-Dharma hat und mindestens einige der Früchte der Verwirklichung gekostet hat. Wir hatten in Meister Sheng Yen einen Lehrer, der uns Führung geben konnte.

Meister Sheng Yen erwähnt oft verschiedene Ebenen des Vertrauens. Die unterste Ebene ist blindes Vertrauen – ohne zu verstehen warum. Dann gibt es das bewundernde Vertrauen – zu wissen, dass eine Lehre wahr ist, aber sie als unerreichbar ansehen. Weiter können wir Vertrauen haben, weil wir verstehen – und schliesslich gibt es das Vertrauen aus Erfahrung – wenn die Theorien und Methoden bestätigt werden. Jede nachfolgende verstärkt unser Vertrauen. Beim Praktizieren von Chan müssen wir zahllose Phasen der Verfeinerung durchlaufen. Wenn wir entschlossen sind vorwärtszuschreiten, werden wir einen festen und stabilen Geist des Vertrauens schaffen. Chang She

Liebe Meditations-Interessierte, hier unsere nächsten Veranstaltungen:

5-Tage-Chan-Meditation-Retreat Di 29. September 18.00 Uhr – So 4. Oktober 2015 13.00 Uhr

Im 5-Tage-Retreat „Wege zu Chan“ werden wir uns mit Chan-Methoden vertraut machen, wie sie in der Linie von Meister Sheng Yen gelehrt werden. Im Unterschied zu länger dauernden Retreats wird der Tagesablauf etwas lockerer und flexibler gestaltet, und es werden vermehrt Anleitungen und Erklärungen gegeben. Wir erlernen die grundlegenden Methoden der Entspannung und Konzentration und gleichen dadurch Körper und Geist aus. Danach werden wir in die weiterführenden Methoden von „Stillem Gewahrsein“ (*mozhao*) und *huatou* eingeführt. Entdecken Sie, welche Methode Ihnen am meisten entspricht.

Wir üben in Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten, die sich mit Yogaübungen und meditativem Gehen abwechseln. In den Dharmavorträgen werden auch Praxis-Aspekte unserer Vorgängerinnen einbezogen. Fragen und Probleme mit der gewählten Methode können in den Einzelgesprächen besprochen werden. Täglich eine Stunde Arbeitsmeditation. Durchgehendes Schweigen.



Ort: Felsentor, Romiti-Felsentor, CH 6354 Vitznau

Kurs-Kosten: CHF 150, Euro 130, Ermässigung möglich

Zimmerpreise und **Weitere Informationen:** Siehe www.felsentor.ch oder Ausschreibung im Anhang **Anmeldung** über www.felsentor.ch. **Auskünfte** über das Retreat: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern, Tel. 031 352 22 43; hthalmann@gmx.net oder auf www.chan-bern.ch.

Weiterführende Chan-Meditation: Selbst – Nicht-Selbst

Je Freitag, 11. und 18. September, 9., 16. und 30 Oktober 2015 jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr
Diesmal werden wir verschiedenen Aspekte des Selbst betrachten: Selbstakzeptanz, Selbsteinschätzung, Selbsttäuschung, Selbstdünkel, Selbstliebe und Selbstverhaftung sowie den Umgang mit diesen Aspekten und das Loslassen.

Ort: Meditationsraum von Chan Bern, Brunngasshalde 37, 3011 Bern

Kosten 75 CHF, Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis 7. September an: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern.
siehe Ausschreibung im Anhang oder www.chan-bern.ch

Chan-Tag So 13. September 2015 10.00 bis 16.00 Uhr, Meditationsraum Chan Bern.

Bitte merkt Euch das Datum, Einladung folgt.

Sommerpause vom 20. Juli bis 23. August

In dieser Zeit finden keine Chan-Aktivitäten statt.

Fortlaufende Angebote: Meditationen Samstag 06.00 bis 11.00 Uhr.

Dienstag und Donnerstag 06.00 bis 07.30 Uhr

Entspannung und zur Ruhe finden Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr

Bibliothek zu spirituellen Themen wie Buddhismus (v.a. Zen und Chan), christl. Mystik, Sterben und Tod sowie weiteren Themen. Ausleihe: samstags 11.00 bis 12.00 Uhr, Brunngasshalde 37, oder nach Vereinbarung

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

www.chan-bern.ch

Herzliche Grüsse, Hildi

CHAN BERN