

Liebe Meditations-Interessierte,

unser Rundbrief tritt in eine neue Phase ein. Der Meditationsraum von Chan Bern ist nun unabhängig von der Hausgemeinschaft Haus Sein. Für mich bedeutet das, dass ich meine ganze Kraft für Chan Bern einsetzen kann. Der Raum wird nun verstärkt auch finanziell von den Meditierenden getragen. Dafür danke ich allen ganz herzlich. Der Rundbrief kann ausführlicher werden und auch längere Beiträge enthalten. Ich möchte Euch alle bitten, mir Beiträge wie Erfahrungsberichte von Retreats oder von Aufenthalten in Chan Zentren etc. zukommen zu lassen.

Am 14. Dezember war Chan Bern bei der Einweihung des buddhistischen Zentrums **im Haus der Religionen** vertreten. Der Andrang der Besucher war überwältigend und das Interesse an den Rezitationen und Kurzdarstellungen im buddhistischen Zentrum gross.

Als ersten längeren Beitrag will ich hier eine Zusammenfassung meines Vortrags vom 13. November im Buddhistischen Zentrum an der Reiterstrasse einfügen.

**Im Fluss sein – wu wei** Leichtigkeit ... auch wenn es schwierig wird

Wir alle kennen Alltagssituationen, in denen wir im Fluss sind, etwa wenn wir ganz in einer Beschäftigung aufgehen, wenn uns alles leicht von der Hand geht. Wir können aufgehen in einer Naturbetrachtung – im Genuss eines Kunstwerks. Es gibt Augenblicke, in denen wir mitschwingen mit dem was wir sehen, hören oder fühlen; Momente, in denen wir uns wohl fühlen im Körper – zum Beispiel im Spiel, im Sport, in der Bewegung oder im Sich-Ausruhen. Was ist das Entscheidende dabei? Kann es sein, dass es ist, weil wir ganz bei der Sache sind, nicht abgelenkt, nicht gestört werden, weil keine Zwischengedanken aufkommen?

Im Daoismus bedeutet der Begriff Wu -- wei wörtlich „Nicht-Tun“ im Sinne von absichtslosem Handeln. Gemeint ist das Nicht-Eingreifen in den natürlichen Lauf der Dinge, ein spontanes Handeln, leicht und mühelos, das sich völlig unvorbedacht und frei von Absichten der jeweiligen Situation anpasst.

*„Das Nichtsichtbare durchdringt das Sichtbare.  
So wird das Tätige des Nicht-Tuns ersichtlich.  
Aussagen ohne Worte / Auswirken ohne Tun /  
Wenigen gelingt es.“*

*Daodejing 43*

*Übersetzung Walter Jerven*



Im Chinesischen Buddhismus ist der Begriff der Leere zentral und gewinnt eine positive Bedeutung als Interdependenz und das gegenseitiges sich Durchdringen aller Dinge, ohne sich gegenseitig zu behindern. Das wird als Soheit oder Buddha-Natur, die in uns allen vorhanden ist, bezeichnet.

Wie die Weise des Daoismus verkörpern die Chan-Meister selbst die Lehren der Schriften. Sie sind selbst verwirklicht im Erwachen: „*Verweile nirgends, lass den (Erleuchtungs)-Geist aufscheinen.*“ Diese Zeile aus dem Diamant-Sutra brachte Huineng, den eigentlichen Begründer der Chan-Schule, zum Erwachen. „*Verweilen ohne zu verweilen bedeutet ständig in Nirvana zu sein.*“ In der Niederschrift von der Smaragdnen Felswand steht vom verwirklichten Chan-Meister:

*„Er ist einfach und ohne haftende Gedanken. Er ist wie Sonne und Mond, welche ohne je anzuhalten sich am Himmel bewegen ... Inmitten des Nicht-Handelns führt er seine Handlungen aus und nimmt dabei alle vorteilhaften und alle unvorteilhaften Bedingungen mitleidigen Herzens an.“*

Beispiel 80

**Wie können wir im Fluss sein in unserer Praxis?**

Die Praxis sollte *wie ein Fluss sein*, der unaufhörlich und sehr lange über Felsen fließt, nicht wie ein Wildbach, der während kurzer Zeit sprudelt und dann versiegt. Mit der Zeit wird das fließende Wasser die Felsen, die ihm im Wege stehen, abschleifen. Wenn wir beim Meditieren nicht mehr stark von unseren Geistestrübungen abgelenkt sind, kann ein Gefühl mentaler Geschmeidigkeit auftreten – der Geist ist leicht und behaglich, in ruhiger Freude und in tiefer innerer Ruhe. In diesem Zustand von *Leichtigkeit und Unbeschwertheit* sind wir im Fluss, haften nirgends an, sind untätig im Sinne von wu-wei. Stille ist friedlich und verbunden mit grossem Mitgefühl. Wir wollen jedoch auch nicht an diesem angenehmen Zustand hängen, sondern auch dieses Gefühl immer wieder loslassen.

Im *Stillen Gewahrsein (mozha)* ist unser Geist beruhigt, in Stille. Er ist jedoch klar und erhellend. Gewahrsein sieht klar alles, was auftaucht. Nichts wird festgehalten, nichts wird zu einem Hindernis. Unser Geist bleibt unbewegt wie ein Spiegel. In diesem Zustand ist der Geist ohne Form oder Eigenschaft.

„Lege alles nieder, was vor dir erscheint.  
Lass dich durch gar nichts stören.  
Ohne den Dingen zu begegnen, weiß es.  
Ohne den Bedingungen entgegenzustehen,  
erhellt es.“

Admonitions on Chan Practice Hongzhi Chengjue

Das Gewahrsein im Chan ist wie Die Spontaneität der mühelosen Handlung voller Mitgefühl und Geschick. Abstraktes und dualistisches Denken fallen weg. Wir handeln ohne gedankliche Konzepte, sind nicht egoistisch verstrickt, sondern befinden und in einer erwachter Bewusstheit. Spontaneität entsteht aus der Kultivierung und dem Aufrechterhalten von Gewahrsein und Wachheit. Sie wird zu einer im Bewusstsein verinnerlichten spontanen Haltung und verleiht unseren Handlungen Freiheit.

In der Psychologie bezeichnet **Flow** das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit. Volle Konzentration auf das Tun, das Gefühl der Kontrolle der Tätigkeit, den Einklang von Anforderung und Fähigkeit in scheinbarer Mühelosigkeit und Zeitvergessenheit sind Bedingungen für das Eintreten von Flow-Gefühl. Im Flow ist das spielende Kind, das sich im glückseligen Zustand des Bei-sich-Seins befindet. (S.A. Warwitz) Sinneserlebnisse und auch der Rückzug von den Sinneserlebnissen in der Meditation oder im Yoga können Rahmenbedingungen schaffen. Flow entspricht im Buddhismus und im Daoismus dem Geisteszustand des „Handelns durch Nicht-Handeln“. Neuropsychologisch können bei Flow wie auch bei Meditation Gamma-Wellen (über 30 Hz) im EEG nachgewiesen werden. Sie führen zu einer neuronalen Reorganisation. Synchronisation der Gamma-Wellen zeigt die Integration verschiedener Qualitäten von verschiedenen Hirnarealen an.

„Und wenn es schwierig wird“

Schwierig ist es, wenn dieses achtsame Gewahrsein, der Flow oder das Erleben des völligen Eins-Sein mit dem, was wir tun, unterbrochen wird. Das kann sein, wenn wir eine Beschäftigung beenden, wenn Gedanken, Gefühle, Erinnerungen aus unserem Innern auftauchen, wenn jemand oder etwas uns unterbricht. Unterbrechungen gehören zum normalen Tagesablauf. Es sind Übergangsperioden, Pausen. In diesen Pausen taucht unser Ich-Bewusstsein auf und verleitet uns, auf Stimuli von innen oder aussen zu reagieren. Wir verfangen uns in den Konstruktionen unserer eigenen Persönlichkeit. Wenn Erinnerungen, Wünsche, Befürchtungen, Gefühle einströmen, wollen wir uns besinnen, wie wir uns im Zustand von wu – wei halten können. Wir können alle diese Einströmungen als Geistesübungen betrachten und uns an unsere Meditationsmethode halten. Das gilt durchaus auch für den Alltag. Wenn wir in einer solchen Übergangssituation sind, können wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem richten, auf ein Mantra, ein huatou, wir können den Buddha Namen rezitieren. Kurz: wir erinnern uns daran, dass wir immer nur gerade bei dem sein wollen, was wir gerade tun. Vielleicht brauchen wir etwas Zeit, um zunächst zu uns selber zu finden. Wir machen eine Pause und besinnen uns auf unsere innere Weisheit. Danach können wir uns erneut auf eine Tätigkeit oder einen Seins-Zustand ausrichten, der uns mit einer Sache ganz verbindet. Wir beginnen die nächste Aktivität, ohne von den einströmenden Gedanken weggeführt zu werden.



**7-Tage Chan Meditation Retreat“Stilles Gewahrsein”** mit Žarko Andričević, Dharma-Erbe von Meister Sheng Yen. Er wird die Methode des Stillen Gewahrseins darlegen. Sa 21. bis Sa 28.2.2015  
**Ort:** Haus Tao, CH-9427 Wolfhalden siehe [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch) oder Anhang

**Vortrag** von Žarko Andričević, Dharmaerbe von Chan-Meister Sheng Yen  
**"Taste of Chan, taste of freedom" (Geschmack von Chan, Geschmack der Freiheit)**  
Der Chan Weg führt zu immer grösserer innerer Freiheit. Vortrag auf Englisch, deutsche Übersetzung  
Freitag, 20. Februar 2015, 19.30, Meditationsraum von Haus Sein, Brunneggshalde 37 siehe Anhang

**Chan Übungstag** Leitung Hildi Thalmann  
So 25.1.2015 (9:00 – 18:00), Meditationsraum Chan Bern. siehe [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch) oder Anhang

**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 und weitere. Ausleihe: samstags 11:00 bis 12:00 Uhr, Brunneggshalde 37

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Webseite [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)  
Herzliche Grüsse, Hildi