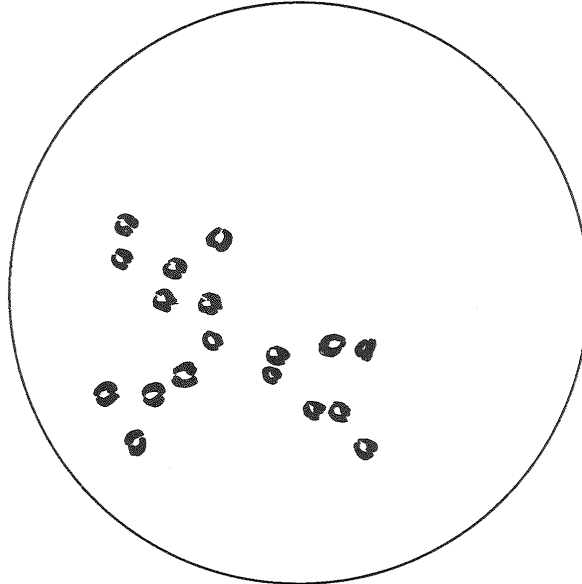


## Die Suche nach uns selbst

Im letzten Rundbrief haben wir das erste der Zehn Ochsenbilder vorgestellt. Ich möchte heute mit dem zweiten Bild weiterfahren, in dem die Spur des Ochsen gefunden wird. Wir haben am Chan-Tag im März über dieses Bild gesprochen.



### 2. Ochsenbild

Das Finden der Ochsenspur  
Darstellung durch Ling-yun Shi

Unter den Bäumen am Wassergestade sind hier  
und dort die Spuren des Ochsen dicht hinterlassen.

Hat der Hirte den Weg gefunden inmitten des  
dichtwuchernden, duftenden Grases?

Wie weit auch der Ochse laufen mag bis in den  
hintersten Ort des tiefen Gebirges:

Reicht doch seine Nase in den weiten Himmel,  
dass er sich nicht verbergen kann.

Guoan Shiyuan

Im zweiten Bild sieht der Ochsenhirt die Spuren des Ochsen. Der Hirt hat den Ochsen noch nicht gesehen oder gefunden, aber er hat Spuren entdeckt – einige zeigen nach Osten, einige nach Westen, andere verlaufen in viele Richtungen und hören dann plötzlich auf.

Erinnern wir uns: Der Hirte symbolisiert den Praktizierenden, der motiviert ist, auf dem Weg des spirituellen Wachstums voranzuschreiten, um seine ursprünglich erleuchtete Eigennatur zu finden. Das Bild des Ochsen ist zwiespältiger. Einerseits steht er für unsere angeborene erleuchtete Buddha-Natur, die wir beim Erhaschen eines Blickes auf den Ochsen erstmals erkennen. Den Ochsen zu suchen, zu entdecken, zu zähmen und nach Hause zu reiten, ist der Prozess des Erwachens und Verwirklichens unserer wahren Natur, bis alle Aspekte des Lebens vollständig integriert sind. Auf der andern Seite wird der Ochse als undiszipliniert, wild und von abschweifender, launischer Art charakterisiert. Er muss

mit Gewalt am Weglaufen ins Geniessen und in falsches Denken gehindert werden. Dieser Ochse symbolisiert den getrübten Geist. Die beiden Gesichtspunkte sind zulässig, denn ursprünglich ist der getrübte Geist nicht verschieden vom erleuchteten Geist. Der 6. Ahne Huineng sagte: „Wenn der Geist getrübt ist, ist der Buddha ein Lebewesen; wenn ein Lebewesen erwacht, ist es ein Buddha. ... Wenn der Geist verborgen ist, ist ein Buddha ein Lebewesen; wenn der Geist uneingeschränkt ist, ist ein Lebewesen ein Buddha.“

Was bedeutet das für unsere Praxis? Im zweiten Bild hat der Praktizierende die Spuren gefunden. Er erahnt jetzt den Sinn der Wahrheit. Doch er vermag noch nicht zwischen Echtem und Unechtem zu unterscheiden. Die Spuren verlaufen in verschiedene Richtungen. Dass er die Spuren sieht, verstärkt das Vertrauen des Hirten, dass der Ochse existiert und gefunden werden kann. In unserer Meditation haben wir Anleitungen erhalten, wir können ihnen folgen. Aber noch treten Zweifel auf. Alltagsgedanken verwirren uns. Wir wollen auf dem Weg weiterschreiten, aber oft wissen wir nicht genau in welcher Richtung. Hier ist das Vertrauen unendlich wichtig. Vertrauen in die gehörte Lehre, in den Lehrer, aber vor allem Vertrauen in uns selbst. Wir glauben daran, dass in uns selber die ursprünglich reine Natur wirkt und uns auf die richtige Spur stossen lässt. So wollen wir tatkräftig und ausdauernd praktizieren.

**Vortrag von Žarko Andričević, Dharmaerbe von Chan-Meister Sheng Yen**



### **„Chan-Buddhism, Martial Arts and Yoga“**

(Chan-Buddhismus, Kampfsportkunst und Yoga)

In seinem Vortrag am 5. Februar im Haus der Religionen wies Zarko darauf hin, was Chan mit der Praxis der Kampfkünste verbindet. Das Erste ist, dass es in Chan und in den Kampfkünsten um „die Grosse Sache von Leben und Tod“ geht. In der Chan-Tradition ist diese Frage entscheidend: Wer sind wir? Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Das Zweite ist der Umgang mit Konflikten.

Im Training hat der Lernende viele Schwierigkeiten zu überwinden. Dadurch lernt er sich selber kennen, auch seine Reaktionen. Das ist die erste Phase. In der zweiten Phase lernt er das ethische Verhalten zu verbessern. In der dritten Phase, der höchsten Stufe in der Kampfkunst, sieht er die Gefahr voraus, lässt es gar nicht zum Kampf kommen und bleibt gewaltlos. Konflikte zu überwinden, ist im Grunde Selbstüberwindung. Die dritte Phase, die „Reife“, wird nur durch Geistesschulung in der Meditation erreicht. Der Geist wird trainiert, indem wir uns klar der Bewegungen, des Atems, des Geistes bewusst sind. Dadurch werden Körper, Geist und Atmung zu einem vereinheitlichen Ganzen. Das ist Meditation in Bewegung. Wir werden eins mit dem gegenwärtigen Moment. Da gibt es keinen Gegner mehr; wir sind mit ihm eins geworden. Die Situation des Konflikt, des Zwei-seins, ist damit überwunden. Ein Konflikt kann nicht entstehen. Auch wenn wir angegriffen werden, sind wir nicht verschieden vom Angreifer und können uns auf nicht verletzende Art perfekt verteidigen. So sind in den Kampfkünsten die Methoden eines spirituellen Trainings enthalten, und so ist Chan mit der Kampfkunst verbunden.

## Unsere nächsten Veranstaltungen:

**Ausflug der Chan-Gruppe:** Am **4. Juni** 2016 werden wir gemeinsam einen Halbtagesausflug machen. Die weiteren Angaben folgen.

**Neu: Sonntagabend-Meditation:** 19.30 – 21.00 Uhr, anschliessend Dharma-Gespräche bis 21.30 Uhr: 17. und 24.4.; 1., 8., 22. und 29.5.; 5. und 12.6.

### Übungstag So, 10. April 2016

Dieser Übungstag ist für Personen gedacht, die bereits meditieren und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten. Wir üben mit der Methode des „Stillen Gewahrseins“. Durchgehendes Schweigen. Sitzperioden von 30 bis 40 Minuten Dauer, Gehmeditation, Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit.

**Leitung:** Chang She (Hildi Thalmann)

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

**Kosten:** CHF 70 (inkl. Mittagessen), Ermässigung auf Anfrage möglich.

**Anmeldung:** bis 4. April an [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net) oder über [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch) siehe Anhang

### Fünf weiterführende Meditationsabende: Chan und der Umgang mit Ängsten

In diesen Meditationsabenden betrachten wir die Chan-Sichtweise in Bezug auf den Umgang mit Ängsten. Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir in der Sitzmeditation, in einfachen Bewegungsübungen und in Achtsamkeit.

**Freitag, 8., 15., 22. und 29. April, sowie 6. Mai 2016, jeweils 19 bis 21 Uhr**

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

**Kosten:** CHF 75, Ermässigung auf Anfrage möglich

**Anmeldung:** bis 4. April an [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net) oder über [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch) siehe Anhang

### 3-Tage-Retreat

Das 3-Tage-Retreat bietet Gelegenheit, die eigene Praxis zu vertiefen und zu erweitern. Es ist geeignet für Personen, die bereits mit Meditation vertraut sind. Diese Tage beinhalten täglich zirka sechs Stunden Sitzen, daneben Gehmeditation, Yogaübungen, Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit. Sie beginnen am Samstag und Sonntag um 06.15 und enden um 22.00 Uhr

**Freitag, 13. Mai, 08.15 bis Sonntag, 15. Mai 16.00 Uhr, 2016**

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

**Kosten:** 180 CHF (inkl. Mahlzeiten, ohne Übernachtung), Ermässigung auf Anfrage möglich

**Anmeldung:** bis 6. 5. 2016 an [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net) oder über [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch) siehe Anhang

### Chan Einführung II als Weiterführung der Einführung I.

Wir wiederholen die grundlegenden Meditationsformen und lernen weitere Aspekte der Chan-Meditation wie „Stilles Gewahrsein“ und „hualou“ kennen. Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir die Sitzmeditation, einfache Bewegungsübungen und das achtsame Sein im Schweigen.

**Freitag, 27. Mai, 3., 10., 17. und 24. Juni 2016 jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr**

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

**Kosten:** CHF 75, Ermässigung auf Anfrage möglich.

**Anmeldung:** bis 23. 5. 2016 an [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net) oder über [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch) siehe Anhang

### Fortlaufende Angebote: Meditationen

Samstag, 06.00 bis 11.00 Uhr

Sonntag, 19.30 – 21.00 Uhr, Dharma-Gespräche bis 21.30 Uhr: 17., 24.4.; 1., 8., 22., 29.5.; 5., 12.6.

Dienstag und Donnerstag, 06.00 bis 07.30 Uhr

Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr: acht Körperübungen und Meditation

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

[www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)

Mit den besten Frühlingsgrüssen Hildi