

Klarheit im Geist, Klarheit im Wesen, Klarheit im Alltag

Klarheit im Geist

„Der höchste Weg ist gar nicht schwer,
nur abhold wählerischer Wahl.
Dort, wo man weder hasst noch liebt,
ist Klarheit, offen, wolkenlos.“

Sengcan in Vertrauen in den Geist,
übersetzt von Wilhelm Gundert



Diese Klarheit des Geistes versuchen wir in der Meditation zu erfahren. Dies ist das höchste Ziel in Chan. Das Stille Gewahrsein ist das Gewahrsein dieser Klarheit – die wie leerer und weit offener Raum ist. Wir nennen diese Klarheit auch Soheit oder die Buddha-Natur, die wir alle sind.

Im 12. Jh. sagte Hongzhi: „Mit vollkommener und durchdringender Klarheit sieht man, dass da kein einzig Ding [zu finden] ist!“ und „Diese Geist-Natur ist rein und tief, wie ruhiges, klares Wasser. Wenn sie von Wellen des Hasses oder der Liebe bewegt wird, entstehen die Wellen der Geistesstrübungen. Dann verbreitet sie Glanz und bringt reagierendes Tätig-Sein hervor.“

Diese unsere eigene Natur hat also den Aspekt des Unbewegt-Seins, der Ruhe, des nicht Bedingt-Seins, und sie hat den Aspekt, ihren Glanz auszubreiten und so die bedingte Welt entstehen zu lassen und sie zu durchdringen. Mit klarem Gewahrsein, als ob man in vollkommener Stille sitzen würde, übernimmt man Tätigkeiten und Verantwortung. Und man unterstützt andere Lebewesen.

Klarheit in unserem Wesen

Klarheit hat viel zu tun mit *Wahrhaftigkeit* – damit, dass ich mich immer wieder frage: „Was sind meine Beweggründe, warum reagierte ich so empfindlich, warum werde ich traurig? Warum handle ich so? In der Meditation, im nach Innen-Schauen, können wir das erkennen lernen. Und dieses Sich-Kennen-Lernen ist der erste Schritt, sich zu ändern und in seinem Wesen klarer und gefestigter zu werden.

Die Klarheit unseres innersten Potenzials durchdringt unser Wesen. Das bedeutet, eine *klare Haltung* einzunehmen, zu dem zu stehen, was mir das Wichtigste ist. Auch dazu muss ich mir zunächst klar werden über mich selbst. Denn oft ist uns nicht bewusst, was wir im Innersten sind, und der Ursprung unserer Probleme ist uns nicht klar. Er liegt versteckt unter gewohnheitsmässigem Denken und Handeln. Erst in der Meditation wird es uns möglich, diese Muster zu durchschauen. Wir können zu unserem inneren Kern vorstossen und erkennen, wenn dieser überdeckt wird von Emotionen, Meinungen, Gewohnheiten. Aus der Verbindung mit unserem inneren Kern können wir eine klare Haltung einnehmen. Diese klare Haltung und die Klarheit im Wesen führen auch dazu, sich *nicht ablenken zu lassen* von den vielen interessanten

oder verlockenden Abwechslungen, die sich uns anbieten. Es bedeutet zu lernen, weniger verführbar zu sein.

Klarheit im Wesen hat auch mit *aufrecht dastehen* zu tun. Das bedeutet auch in seinen Handlungen aufrichtig und klar sein. Klar zu dem zu stehen, was man ist (oder nicht ist) und entsprechend zu handeln – auch wenn das bedeutet, nicht mit jedem Trend mit zu schwimmen, unpopuläre Ansichten zu vertreten oder geschätzten Personen nicht in allen Punkten recht geben zu können. Wie schwer kann es uns doch fallen, nicht um der Harmonie willen darauf zu verzichten, schwierige Themen anzusprechen, oder nicht über subtile Signale hinwegzusehen. So betrifft die Klarheit in unserem Wesen auch unsere Beziehungen zu den andern Menschen. Unsere Klarheit kann für die andern erfahrbar werden. Sie kann vielleicht zunächst als schmerzhaft empfunden werden, ist aber letztendlich heilsam, denn sie klärt auch unsere Beziehungen.

Klarheit in unserem Wesen können wir *entwickeln*. Unsere Praxis in der Meditation und die Praxis im Alltag sind das Übungsfeld für die Klarheit. Das heisst, wir begegnen immer wieder dem, das der Klärung bedarf. Wir müssen immer wieder die eigenen Geistesstrübungen ansehen und sie so mit der Zeit zum Abklingen bringen. Je länger wir üben, desto stärker zeigt sich diese Klarheit in uns. Dazu steht schon im Pali Kanon, dass zum Überwinden der Angst die Klarheit des Wesens zu entwickeln ist. Buddha sagte, dass er so lange die Angst aushielt, bis sein Wesen lauter, also klar wurde: „... als mein Wesen lauter wurde, nahm mein Wohlgefallen am Waldleben zu.“ Bhayabherava Sutta, Furcht und Angst M. 4. (1,4)

Klarheit im Alltag

Damit meine ich die vielen Übungsmöglichkeiten, denen wir im Alltag begegnen. Ordentlichkeit und Reinlichkeit sind keine Schlagworte unserer Zeit – sie rufen (jedenfalls bei nicht mehr ganz jungen Personen) vielleicht sogar unangenehme Erinnerungen an Gebote und Verbote in der Kinder- und Jugendzeit hervor. Es gilt heute eher das Lob des kreativen Chaos der Selbstentwicklung. Und doch – auch Chaos bedarf immer wieder der Klärung. Auch Selbst-Entwicklung braucht das Ein-Mitten in uns selbst und in die Umgebung. Die Klarheit eines aufgeräumten Schreibtisches oder die Reinlichkeit unserer Meditationsecke zu Hause können die Klarheit in unserem Wesen und in unserem Geiste unterstützen. Ist es nicht so, dass wir uns wohler und vielleicht auch klarer fühlen nach einer Reinigung – sei es des Körpers oder der Wohnung (nicht nur, wenn wir nach dem Fensterputz die Landschaft draussen klarer sehen)? Wir können Klarheit im täglichen Umgang mit unseren Aufgaben und in der Begegnung mit andern Menschen entwickeln. Reinlichkeit, Sorgfalt, Achtsamkeit und Ordentlichkeit als äussere Klarheit wird dort zum Abbild der Klarheit in unserem Wesen und in unserem Geist. Diese Klarheit hilft uns, das Leben einfacher und liebevoller zu machen.

Zum Abschluss der letzte Teil des Gedichtes von Hongzhi:

„Mit klarem Gewahrsein übernimmt man die Verantwortung, den andern Wesen beizustehen, ruhig, als ob man in vollkommener Stille sitzen würde.“

Hildi Thalmann

Vortrag, gehalten am Thementag der Schweizerischen Buddhistischen Union, 8.5.2016

Unsere nächsten Veranstaltungen:

Sommerpause vom 4. Juli bis 18. August 2016: Es finden keine Chan-Aktivitäten statt.

Freitag, 26. August 2016, Haus der Religionen: Chan-Meditation des Stillen Gewahrseins

Hildi Thalmann

Stilles Gewahrsein (*mozhao*) ist die Meditations-Praxis, in der sich der Geist nicht bewegt, jedoch klar und gewahr ist. In Stille führen wir den Geist in die Ruhe; Gewahrsein bezieht sich auf das Betrachten mit einem hellen und klaren Geist. Diese Methode umfasst das Zusammenbringen und gleichzeitig Anwenden der beiden buddhistischen Meditationsformen von Ruhe und Hellblick.

An diesem Abend werden wir mit dieser Methode zu üben beginnen. Keine Anmeldung erforderlich.

www.chan-bern.ch siehe Anhang

Chan-Tag, So 11. September 2016, 10.00 bis 16.00 Uhr, Meditationsraum Chan Bern. Bitte merkt euch das Datum, Einladung folgt.

Chan-Meditations-Retreat „Wege zu Chan“ mit Hildi Thalmann; Felsentor, Mo 3.-So 9. Oktober 2016

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. Einzelgespräche. Täglich eine Stunde Arbeitsmeditation. Durchgehendes Schweigen.

Wir beginnen am 3. Oktober um 18 Uhr und schliessen am 9. Oktober um 13 Uhr ab. Retreatsprache deutsch, Übersetzung ins Englische möglich.

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. siehe Anhang

Fünf weiterführende Meditationsabende: Thema wird noch bestimmt

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

Mittwoch, 13., sowie je Freitag, 21., 28. Oktober, 4. und 11. November 2016, jeweils 19 bis 21 Uhr

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

Kosten: CHF 75, Ermässigung auf Anfrage möglich

Anmeldung: bis 12. Oktober an hthalmann@gmx.net oder über www.chan-bern.ch

Fortlaufende Angebote: Meditationen

Samstag, 06.00 bis 11.00 Uhr

Sonntag, 19.30 – 21.30 Uhr, mit Dharma-Gesprächen: 28.8., 4.9., 18.9., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.2016

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

Mit den besten Sommergrüssen Hildi