

Meditationspraxis in ungewissen Zeiten



Die politische Welt ist instabil geworden – Rechtspopulisten gewinnen Mehrheiten bei der Bevölkerung, die Rechtstaatlichkeit stösst an Grenzen, Europa ist herausgefordert durch die Flüchtlingswelle und stöhnt unter dem Angriff von Terroristen.

Wir sind dem ausgeliefert – sind wir machtlos? Oder können wir uns selber stärken? Ist es Zeit für passiven Widerstand?

Angeregt durch den Dezember-Rundbrief von Jack Kornfield „Jetzt ist der Zeitpunkt sich einzusetzen: In ungewissen Zeiten den Dharma praktizieren“, möchte ich mit euch überlegen, wie und was unsere Praxis beitragen kann.

Die Meditation ist ein Nach-innen-Schauen. Es geht zunächst um unser eigenes Heil-Werden. Je mehr wir frei werden von unseren Geistestrübungen, desto stärker kommen wir in Kontakt mit unserem inneren Potenzial und verbinden uns damit. Das macht uns frei, und das macht uns stark. In uns selber liegt die Kraft, uns für das einzusetzen, was wir als heilsam erkennen. Diese innere Stärke und Klarheit ist die Voraussetzung, dass wir auch nach aussen wirken können.

Das in der Meditation erfahrbare Verbunden-Sein mit allem wird im chinesischen *Huayan* zum Bild vom Netz des Indra.

„Das **Netz des Indra** umspannt alle Universen und enthält an jedem Schnittpunkt ein Juwel. In jedem Juwel werden alle andern reflektiert – die Bilder multiplizieren sich unendlich, und jedes dieser Bilder ist hell und klar in jedem einzelnen Juwel. Diese Verknüpfung, dieses gegenseitige Verbunden-Sein und Sich-Durchdringen, illustriert das harmonische Miteinander-verbunden-Sein von allem. Hier können die Objekte nicht unabhängig voneinander betrachtet werden: Die Natur eines jeden Objekts ist definiert durch seinen Platz in der Beziehung zu allen andern Objekten.“

Wir können uns vorstellen, dass wir mit allen Menschen, die wie wir auf dem Weg sind zu Mitgefühl und Weisheit, ein riesiges Netz des Indra bilden, das alles umfasst, alles widerspiegelt, alles verbindet. Wir sind nicht alleine. Die Erfahrung des grossen Zusammenhangs lässt in uns Mitgefühl mit allem, was existiert, aufkommen. Wenn ich nicht von den andern getrennt bin, empfinde ich wie sie den Schmerz und die Verletzungen, die ihnen zugefügt werden.

Wir stärken uns auch gegenseitig, wenn wir gemeinsam praktizieren – wenn wir als Gruppe, sei sie auch noch so klein, zusammen meditierend sitzen und wenn wir über die für unsere Praxis relevanten Themen diskutieren können. Wir erfahren so direkt, dass wir nicht alleine dastehen.

Ein weiteres hilfreiches Bild ist dasjenige von der Kraft des Wassers. Laozi sagte:

„Auf der Welt gibt es nichts, was weicher und dünner ist als Wasser.
Doch um Hartes und Starres zu bezwingen, kommt nichts diesem gleich.
Dass das Schwache das Starke besiegt, das Harte dem Weichen unterliegt,
jeder weiss es, doch keiner handelt darnach.“

Die Kraft des Wassers ist weich, ausdauernd, beweglich und stark. Wir können sein wie Wasser – das sich wohl aufstauen lässt, das jedoch bei Blockaden immer wieder seinen Weg findet, indem es Hindernisse umfließt, vielleicht unterirdisch weitersickert, bis es wieder zu Vorschein kommt. Wasser lässt sich nicht zerstören. Wir werden stark wie Wasser, wenn wir voneinander wissen, uns verstehen und erkennen, dass wir zusammengehören. Ein Beispiel dafür ist für mich die Erfahrung im Haus der Religionen, gerade auch innerhalb der verschiedenen buddhistischen Gruppen. Zusammen können wir für Werte, die uns wichtig sind, besser eintreten. In einer Zeit, in der Werte wie Gleichheit, Gerechtigkeit, Menschlichkeit, Offenheit, Toleranz und Solidarität von Regierungen und einzelnen Regierenden nicht geachtet werden, können wir uns gegenseitig in diesen Werten bestärken. Wir können dies tun, indem unsere Meditationszentren offen sind für Diskussionen, vielleicht auch für Aktionen. Dabei wollen wir versuchen, bei allem Einsatz für Werte nicht die Menschen, die diese nicht mehr hochhalten, zu verurteilen. Nur wenn wir ihnen gegenüber offenbleiben, lernen wir vielleicht auch die Ängste und Sorgen kennen, die sie dazu führen, das eigene Wohl, die eigene Sicherheit so hoch über das Wohl aller zu stellen. Vielleicht erfahren wir, warum sie so verführbar werden, und möglicherweise finden wir einen Weg, auch sie mit unserer Sichtweise zu erreichen.

Verändern wir uns zuerst selber. Versuchen wir zu erkennen, wie Gier in der Form von Konsumlust, Erfolgs- und Machthunger auch uns beeinflussen kann und wie wir selber gar nicht immer frei davon sind. Überlegen wir uns wirklich meistens, ob wir etwas kaufen, weil wir es brauchen oder nicht vielleicht, weil es uns einfach gefällt, weil wir uns damit besser fühlen möchten oder weil wir mit den andern mithalten möchten? Das gilt auch für Medien-, Unterhaltungs- und sogar für Kunstkonsum. Wäre nicht manchmal Stille und bei sich selber sein heilsamer, als dem Hang nach Abwechslung nachzugeben? Wir können so Herzengüte und Mitgefühl entwickeln und daraus entsteht Verantwortungsbewusstsein den Andern und der Umwelt gegenüber.

Jack Kornfield schreibt auch: „Es geht darum, für Wichtiges einzustehen: sich Hass entgegenstellen, sich für Respekt und Schutz der Verwundbaren einsetzen, sich um die Natur kümmern. In der gegenwärtigen Zeit von Unsicherheit und Angst müssen wir gemeinsam in Ruhe und Klarheit auftreten.“ Nicht nur die Meditation ist wichtig – obwohl sie als Voraussetzung zur Selbsterkenntnis anzusehen ist. Die buddhistischen Richtlinien der Rechten Sichtweise, der Rechten Sprache und des Rechten Handelns sind ebenso wichtig. „Innerer Friede, Freiheit und Freude entwickeln sich nur gemeinsam mit den äusseren Lehren von Tugendhaftigkeit, Respekt und gegenseitiger Aufmerksamkeit.“

Wenn wir zusammenhalten, offenbleiben, unsere Werte kultivieren, kann es sein, dass andere Menschen sich angezogen fühlen, Sicherheit in sich selbst finden und ihre Sichtweise erweitern können. Wir können ein Hort von Werten sein. Und so werden wir zu einem Ort des Widerstandes gegen Entwicklungen, in denen die Schwächen der Hilf- und Schutzlosen ausgenützt und Vorurteile sowie eine Ablehnungshaltung ihnen gegenüber geschürt werden.

Buddha sagte: „Hass endet nie durch Hass, durch Liebe allein wird er geheilt.“

Ein letztes Wort von Jack Kornfield:

„Sorge dich nicht, wenn dir die Richtige Handlung noch nicht klar ist. In der Ungewissheit warte mit Achtsamkeit und einem klaren Herzen. Bald wird die richtige Zeit kommen und du wirst aufstehen können. Dort will ich dich treffen.“

Chang She

Foto: Medizin-Buddha im Stil der Wei-Dynastie

Unsere nächsten Veranstaltungen:

Fünf Abende Einführung II Chan-Meditation

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

Je Freitag, 20. und 27. Januar, 3., 10. und 17. Februar 2017, jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

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

Kosten: CHF 75 für alle Abende, Ermässigung auf Anfrage möglich

Anmeldung: bis 18. Januar an hthalmann@gmx.net oder über www.chan-bern.ch

So, 29. Januar 2017, Chan Übungstag, 09.00 – 18.00 Uhr

Dieser Übungstag ist für Personen gedacht, die bereits Erfahrung in Meditation haben und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten. Durchgehendes Schweigen. Sitzperioden von 30 bis 40 Minuten Dauer, Gehmeditation, Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit.

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

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

Anmeldung: bis 25. Januar an hthalmann@gmx.net oder über www.chan-bern.ch

Freitag, 24. Februar 2017, 19.00 Uhr, Vortrag von Žarko Andričević im Haus der Religionen:

"The Body in the Practice of Chan Meditation" - right understanding and right attitude.

Vortrag in Englisch, deutsche Übersetzung.

siehe Anhang

7-Tage-Chan-Retreat „Stilles Gewahrsein“ mit Žarko Andričević Haus Tao CH-9427 Wolfhalden
Sa, 25. Februar – Sa, 4. März 2017 siehe Anhang

Vier Einführungsabende Chan-Meditation

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. **Fr, 10., 17., 24. und 31. März 2017, jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr**

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

Kosten: CHF 60 für alle Abende, Ermässigung auf Anfrage möglich

Anmeldung: bis 8. März an hthalmann@gmx.net oder über www.chan-bern.ch

Sonntag 19. März Chan-Tag 10.00 -16.00 Uhr

Einladung folgt

8./9. April Übungs-Wochenende, Samstag 14.00 bis Sonntags 16.00 Uhr

Vorankündigung: 7-Tage-Retreat mit den Ehrwürdigen Nonnen Chang Hui und Chang Wu, 13. – 20. Mai 2017, Haus Tao

siehe Anhang

Vortrag Ehrwürdige Chang Wu, 12. Mai 2017, 19.00 Uhr, im Haus der Religionen

Fortlaufende Angebote: Meditationen

Samstag, 06.00 bis 11.00 Uhr

Sonntag, 19.30 bis 21.30 Uhr, mit Dharma-Gesprächen: 8. und 15. Januar., 5. und 12. Februar, 5. und 12. März 2017

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 herzlichen Grüßen und Wünschen für ein friedliches und freudvolles 2017

Hildi