

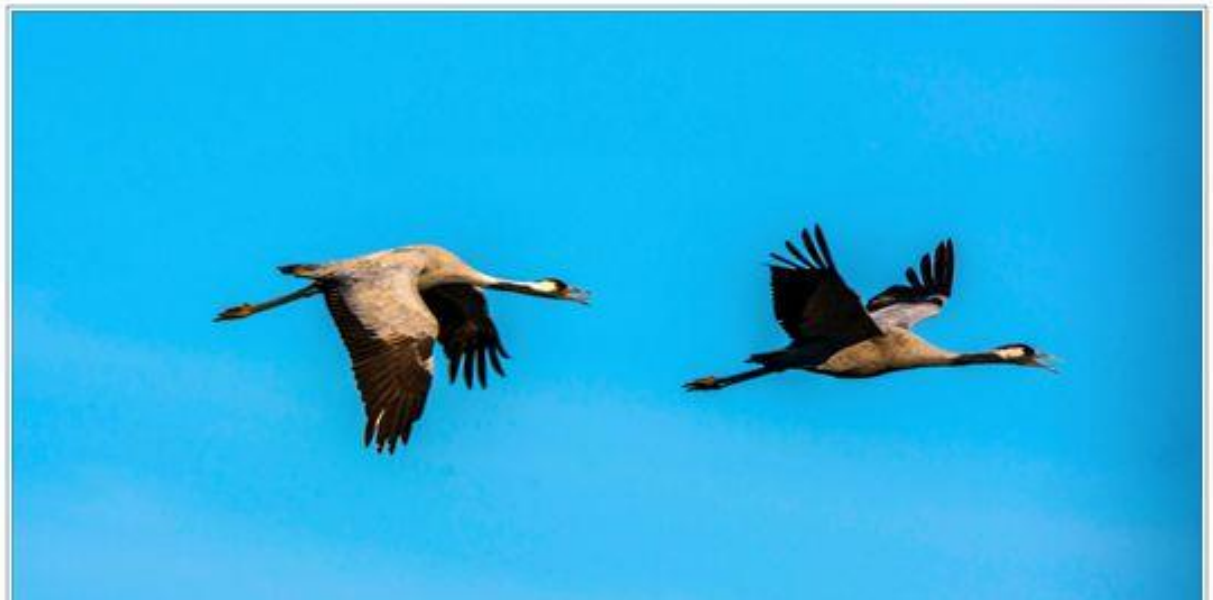
Eine Reflexion zum Satz: „Ich lebe, aber nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir“, aus dem Paulusbrief an die Galater 2, 20a.

Der Satz war mir zur Reflexion vorgegeben worden im Rahmen der *Reflexe am Mittag* im Haus der Religionen mit dem Kommentar: „Dieser Text von Paulus beschäftigt, ja verfolgt mich seit langem. Er drückt sehr konzentriert aus, um was es Paulus beim Christsein geht: um eine ganz enge Verbindung mit Christus.“

„Ich lebe, aber nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir.“

Das weckt in mir die Assoziation zur **Buddha-Natur**, die für mich als Chan-Buddhistin in allen Lebewesen, also auch in den Tieren vorhanden ist; ich würde sogar sagen: Alle Lebewesen **sind** Buddha-Natur. Die Sanskrit-Bezeichnung ist Tathāgatagarbha, was ich hier mit „der Embryo dessen, was ist, wie es ist“ übersetzen möchte. Daher auch die Bezeichnung Soheit; auch klarer Geist, inhärente Weisheit, letztendliche Wirklichkeit oder Urgrund wird gebraucht.

Für mich ist dies der Heilsweg zum Erwachen, zur Umwandlung vom alten Ich zu einem neuen, das nun ganz aus der angeborenen Weisheitsnatur lebt.



Unsere Buddha-Natur ist jedoch überdeckt von unzähligen Geistesstrübungen, deren Ursache gemäss buddhistischer Lehre Gier, Hass und Unwissenheit sind und aus denen alles Leiden entsteht. Unwissenheit ist das Nicht-Erkennen, dass alles nur in Abhängigkeit voneinander existiert, es ist unsere Ich-Bezogenheit, der Ego-Tunnel (Matzinger). Der Glaube an ein Selbst lässt falsche Ansichten entstehen, und diese Unwissenheit ist am schwersten zu überwinden.

Unser Weg ist das **Praktizieren** mit Meditation, um unseren Geist und seine Natur überhaupt kennen zu lernen, um die Geistesstrübungen, unsere Begierde, das Anhaften, Ärger, Hass und Aversion sowie Neid und Eifersucht abzubauen. Und wir üben die Übertragung in den Alltag mit Achtsamkeit. Wir kultivieren auch unsere eigene Buddha-Natur. So wie ein Embryo Nahrung, Wärme, Energie braucht, um zu wachsen, so nähren wir unsere wahre Natur durch unser ethisches Verhalten, die Meditation und das Entwickeln von Wohlwollen gegenüber allem, was existiert, durch Grosszügigkeit und Weisheit. Das ist unser Anteil, unsere Anstrengung.

Wir brauchen jedoch auch das **Vertrauen** in Buddha, der uns den Weg gezeigt hat, den Dharma, die Lehre und die Sangha sowie das Vertrauen in unsere Lehrer, in unsere Methode und vor allem das

Vertrauen in uns selber, in unsere eigene Weisheitsnatur, die wir Buddha-Natur nennen. Dieses Vertrauen bringt uns Hilfe und Unterstützung, und es geht bis zur Hingabe von uns Praktizierenden an unsere eigene wirkliche Natur.

Das Aufscheinen der Buddha-Natur in einer Erfahrung des Erwachens **wird uns geschenkt** (christlich ausgedrückt als Gnade). Im Chan wird immer wieder betont, dass wir Erwachen nicht durch Meditation hervorrufen können. Erwachen geschieht plötzlich. Was wir in unserer vorangehenden Praxis tun können, ist, die Bereitschaft zum Erwachen zu kultivieren durch Meditation und durch das Entwickeln und Verinnerlichen der rechten Sichtweise im Studium der Schriften. Unsere Praxis hilft uns, das Aufscheinen der Buddha-Natur zu erkennen und in unser Leben einzubauen.

Das Ziel ist, ganz der Buddha in uns zu werden, um als Bodhisattva wieder in die Welt zurückzukehren zum Wohle aller Wesen.



Vielleicht könnte man sagen, dass die religiöse Erfahrung von Paulus das Aufscheinen seiner Christus-Natur ist. Die Christus-Natur als der göttliche Urgrund, wird mit der Soheit vergleichbar, wenn man sie als die Selbstentleerung der Gottheit ansieht, wie das von einigen Theologen im christlich-buddhistischen Dialog angenommen wird oder auch in der Bezeichnung von Meister Eckhard: „Nichtgott“. Dann wäre die Hingabe des Paulus an Jesus und die Selbst-Hingabe Jesu für die Menschen vergleichbar mit meiner Hingabe an die eigene Buddha-Natur.

Unterschiede bestehen, da die Christus-Natur nicht für alle Christen als von Anfang an vorhanden angesehen wird. Es sei nicht möglich sei, ganz zum Christus in mir zu werden, eine Distanz müsse bestehen bleiben; aber es könne zu einem innigen inneren Austausch kommen. Christen werden durch die Gnade und den Glauben an Jesus gerettet, nicht durch eigene Anstrengung. Doch zitiert wurde auch Angelus Silesius: „Der Heilige Geist in mir ist immer schon da.“ Einzelne Christen äusserten, dass die Menschen die gleiche Energie (Natur?) haben wie Gott. Auch aus jüdischer Sicht ist das Göttliche in uns immer schon da.

Wir waren uns einig, dass es wichtig ist, die Verbindung mit der Buddha-Natur, dem Christus in uns, jetzt **hier** zu leben. Wie das geschehen kann: Wie wir es in Chan praktizieren, habe ich oben dargelegt. Christen äusserten: durch Wertschätzung und Liebe ohne Begrenzung. Viele meinten, das könne über das Gebet, über Vorstellungen, Bibellektüre et cetera geschehen.

Unsere nächsten Veranstaltungen:

CHAN-TAG Sonntag, 30. September 2018, im Meditationsraum von Chan Bern

Ab 10.00 Meditation, dann Austausch über das dritte Paramita: Geduld. Gemeinsames Suppenzmittag, 14.30 bis 16.00 stellt uns Barbara **Naikan** vor und erzählt von ihren Erfahrungen damit. Tee und Kuchen

Di, 2., bis So, 7. Oktober 2018, Chan-Meditations-Retreat „Wege zu Chan“ mit Hildi Thalmann

Wir können uns mit den verschiedenen Chan-Methoden vertraut machen. Der Tagesablauf ist etwas lockerer und flexibler gestaltet als in den intensiven Retreats. Die Sitzperioden wechseln sich mit Yogaübungen und meditativem Gehen ab. Dharma-Vorträge, Einzelgespräche und täglich eine Stunde Arbeitsmeditation. Durchgehendes Schweigen. Haus Tao, CH-9427 Wolfhalden **Anmeldung für Spätentschlossene noch möglich**

Fünf thematische Meditationsabende: *Mitgefühl – bedingungslose Liebe*

Freitag, 12., 19., 26. Oktober, 2. und 9. November 2018 jeweils 19 bis 21 Uhr

Wir befassen uns an den Meditationsabenden eingehend mit dem Thema des Mitgefühls im Buddhismus bis hin zur bedingungslosen Liebe im Chan-Erwachen. Wie können wir Mitgefühl in uns fördern? Wie können wir die bedingungslose Liebe des Chan-Erwachens bereits jetzt erfahren? Wir üben uns in der Entwicklung von Mitgefühl und Liebe in unserer Praxis und in der Übertragung in den Alltag.

Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir in Sitzmeditation, in einfachen Bewegungsübungen und in Achtsamkeit.

Übungswochenende Sa, 17. November, 14 Uhr, bis So, 18. November, 16 Uhr. Dieses Übungswochenende ist für Personen gedacht, die bereits an Einführungen teilgenommen haben oder über allgemeine Grundkenntnisse in Meditation verfügen und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten. Einführung in die Methoden des "Stillen Gewahrseins".

Rohatsu Meditation 8. Dezember 08.00 Uhr bis 17:00 Uhr im Haus der Religionen, Chan-Meditation um 13.00

Vier Einführungsabende Chan-Meditation Mittwoch, 21. und 28. November, 5. und 12. Dezember **2018**

jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

Die Einführung bietet Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan bekannt zu machen. An den vier Abenden wird schrittweise in die Chan-Meditation eingeführt. Nach einem kurzen theoretischen Teil üben wir die Methode der Sitzmeditation, einfache Bewegungen und das achtsame Sein im Schweigen. Die einfachen Rituale werden erklärt.

Vorschau 2019: 23. Februar bis 2. März **7-Tage-Chan-Retreat „Stilles Gewahrsein“ mit Žarko Andričević, Dharma-Erbe von Meister Sheng Yen.** Wir üben in der Methode des „Stillen Gewahrseins“. Sitzperioden wechseln sich mit Yogaübungen und meditativem Gehen ab. Es gibt Dharmavorträge und Einzelgespräche. Durchgehendes Schweigen. siehe Anhang

26. 8. bis 2. 9. **7-Tage-Chan-Retreat mit der Ehrwürdigen Chang Wu Fashi,** Haus Tao

Fortlaufende Angebote: Meditationen

Samstag, 06.00 bis 11.00 Uhr (Beginn auch möglich um 9.00 und um 10.00)

Sonntag, 19.30 bis 21.30 Uhr, mit Dharma-Gesprächen: jeden zweiten und vierten Sonntag im Monat, das heisst 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12., 23.12.

Dienstag und Donnerstag, 06.00 bis 07.30 Uhr (Beginn auch möglich um 06.30 und 7.00)

Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr: acht Körperübungen und Meditation

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

www.chan-bern.ch

Mit herzlichen Herbstgrüssen

Hildi