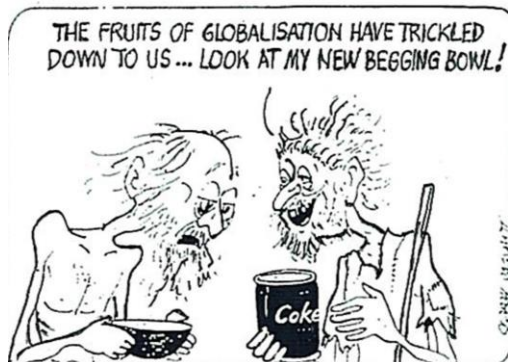


## Buddhistischer Ansatz für die Probleme unserer Zeit

Was können buddhistische Ansätze beitragen zur Lösung der vielen Probleme unserer Zeit? Hier einige Überlegungen auf der Grundlage eines Artikels von Bhikkhu Bodhi.

Trotz immenser Fortschritte in Wissenschaft und Technologie sind wir noch immer mit globalen Problemen konfrontiert, welche sich innerhalb des etablierten Rahmens nicht oder nur ansatzweise lösen lassen.



Explosive regionale ethnische und religiöse Spannungen; die anhaltende Verbreitung nuklearer Waffen; Missachtung der Menschenrechte; Hungerkrisen, Flüchtlingsbewegungen; die sich vergrössernde Schere zwischen arm und reich; internationaler Drogen-, Frauen- und Kinderhandel; die Ausbeutung der natürlichen Ressourcen; die Plünderung der Umwelt; die Klimakrise; die Abnahme der Biodiversität und jetzt noch der Ukrainekrieg. Wenn wir über diese Probleme nachdenken, können wir erkennen, dass sie symptomatisch sind.

Unter der oberflächlichen Unterschiedlichkeit liegt ein gemeinsamer Grund, eine tiefe und verborgene Bösartigkeit, die unseren sozialen Organismus infiziert hat. Diese gemeinsame Wurzel kann bezeichnet werden als das sture Beharren auf engen, kurzfristigen Selbst-Interessen und den Interessen unserer eigenen sozialen oder ethnischen Gruppe, das wir über das langfristige Wohl der gesamten Gemeinschaft stellen. Die vielen sozialen Missstände können nicht ohne die starken menschlichen Antriebe, die ihnen zugrunde liegen, gesehen werden. Zu oft lassen diese uns entzweieende Ziele verfolgen, die letztlich selbstzerstörerisch sind.

Die Lehren des Buddha stellen uns zwei wertvolle Mittel zur Verfügung, die uns helfen, uns aus diesen Verstrickungen zu befreien. Das eine ist seine *nüchterne Analyse der psychologischen Quellen des menschlichen Leidens*: Kennen lernen der Schriften und Betrachten der buddhistischen Grundwahrheiten der Vergänglichkeit, der Nicht-Verhaftung an einem Selbst und der Möglichkeit, das Leiden in Befreiung umzuwandeln. Durch genaue Beobachtungen des eigenen Geistes in der Meditation lernen wir unsere Gedanken, Gefühle, Ideen, unsere körperliche Veranlagung sowie die Impulse kennen und können die aus rationaler Untersuchung erworbenen Einsichten verwirklichen und uns zu eigen machen. Das zweite Mittel ist der von Buddha *genau artikulierte Weg des moralischen und mentalen Trainings*. Es gibt viele verschiedene Wege, die jeweils genau aufzeigen, wie wir praktizieren können, wo Hindernisse auftauchen und wie und mit welcher Hilfe wir trotzdem weiterschreiten können. Der Buddha erklärt, dass die verborgene Quelle des menschlichen Leidens, sowohl im sozialen wie im persönlichen Bereich, die drei mentalen unheilsamen Wurzeln Gier, Hass und Verblendung sind. Sie sind nicht nur die Ursache des persönlichen Leidens, sondern auch die Quelle des sozialen, ökonomischen und politischen Leidens. Das Übermass von Gier transformiert die Welt in einen globalen Marktplatz, auf dem Menschen auf den Status der Konsumenten reduziert werden, die Rohstoffe und die lebenswichtigen Ressourcen werden ohne Rücksicht auf zukünftige Generationen geplündert. Das Überwiegen des Hasses lässt nationale und ethnische Unterschiede zu Brutstätten von Argwohn und Feindschaft werden, die in endlose Zyklen von Gewalt und Rache ausbrechen. Verblendung verstärkt die beiden anderen unheilsamen Wurzeln mit falschen Annahmen und politischen Ideologien, um durch Gier und Hass motivierte Handlungsweisen zu rechtfertigen.

Veränderungen der sozialen Strukturen und der Politik sind notwendig, um vielen Formen von Gewalt und Ungerechtigkeit entgegenzutreten. Sie alleine genügen jedoch nicht, um wahren Frieden und soziale Stabilität herbeizuführen. Aus buddhistischer Sicht ist vor allem eine neue Art der Wahrnehmung nötig, ein universelles Bewusstsein, das uns befähigt, andere als nicht wesentlich verschieden von uns selbst zu sehen. So schwer das auch sein mag, wir müssen lernen, uns von der insistierenden Stimme unserer Selbst-

Interessen zu lösen und zu einer universellen Perspektive zu gelangen, in der die Wohlfahrt aller ebenso wichtig ist wie das eigene Wohl. Das bedeutet, wir müssen anstelle der ego- und ethnozentrischen Haltung, die wir zurzeit einnehmen, eine «welt-zentrierte Ethik» zum Wohle aller annehmen. Wir wollen die ausbeuterische Gier mit globaler Grosszügigkeit, Hilfsbereitschaft und Kooperation überwinden. Da wir einsehen, dass alle Menschen die gleiche Natur haben – wir nennen sie Buddha-Natur – nehmen wir Geisteshaltungen wie Güte/Freundlichkeit und Mitgefühl ein. Wir anerkennen, dass alle unsere Mitmenschen, genauso wie wir selber, glücklich und friedlich leben möchten. Durch Mitgefühl begreifen wir, das alle Menschen, wie wir selbst, nicht Leid und Schmerz erfahren möchten. Dieses gemeinsame Empfinden lässt uns andere mit der gleichen Güte und Fürsorge behandeln, die wir von ihnen erhalten möchten. Das gilt für unsere persönlichen Beziehungen wie auch für die Gemeinschaftsebene. Wir lernen, andere Gruppen als unserer eigenen ähnlich zu betrachten, mit dem gleichen Recht auf Wohlergehen. Hass und Rache wollen wir durch Güte, Toleranz und Vergebung ersetzen. Es ist sehr schwierig, auch in Menschen, die uns oder anderen mit Hass und Aggression begegnen, die unter diesen Geistestrübungen liegende Buddha-Natur zu sehen. Nur wenn wir in uns selbst immer wieder zu dieser wahren Natur finden, lernen wir, sie auch in andern zu entdecken. Wir können einsehen, dass unsere Welt ein interdependentes, ineinander verwobenes Ganzes ist, in dem ein unverantwortliches Verhalten potenziell überall schädliche Auswirkungen haben kann. Die pragmatische Grundlage ist, dass langfristig gesehen das Verfolgen unsere engen Selbstinteressen unsere verantwortungsbewussten Langzeit-Ziele unterminiert, denn es trägt bei zur sozialen Desintegration und ökologischen Verwüstung und sägt so den Ast ab, auf dem wir sitzen. Wenn wir unserer engen Selbstinteressen dem Allgemeinwohl unterordnen, fördern wir letztendlich unser wahres Wohlergehen, das von sozialer Harmonie, ökonomischer Gerechtigkeit und einer nachhaltigen Umwelt abhängt.



Der Buddha hält fest, dass der Geist den stärksten Einfluss auf Gut und Böse hat. Echter Frieden zwischen Völkern und Nationen entsteht aus dem Frieden und dem Wohlwollen in den Herzen und im Geist der Menschen. Das verlangt eine moralische und mentale Entwicklung. Nur indem wir uns selber transformieren, können wir unsere Welt transformieren zu Frieden und Freundschaft. Das bedeutet: Die unvermeidliche Herausforderung, damit die Menschen friedlich auf diesem kleiner werdenden Planeten zusammenleben können, ist, uns selber zu verstehen und zu meistern. Die Lehre Buddhas ist sehr aktuell in der Einsicht, dass Geistestrübungen die Ursache des menschlichen Leidens sind, und sie zeigt uns die verborgene Wurzel unserer persönlichen und kollektiven Probleme.

Indem die Lehren einen praktischen Weg des moralischen und mentalen Trainings vorschlagen, bieten sie uns ein wirksames Mittel, diese Probleme an dem Ort anzugehen, an dem sie uns direkt zugänglich sind: in unserem eigenen Geist. Da, wo wir gerade jetzt stehen, können wir durch die Gestaltung der eigenen Lebensweise, durch den Umgang mit unseren geistigen, mentalen und materiellen Ressourcen auf die Umwelt einwirken. Wir tun das, indem wir bewusst und achtsam konsumieren, auf einiges verzichten, gebrauchtes wiederverwenden. Wir können unsere finanziellen Mittel gezielt einsetzen, spenden, wo wir es als am heilsamsten erachten. Wir können Einfluss nehmen in Politik, in den Medien, vielleicht mit Protesten. Am wichtigsten bleibt unsere eigene Praxis. Durch regelmässiges meditieren lernen wir uns selber, unsere Antriebe und Neigungen, unsere Schwächen und Stärken immer besser kennen. Wir lernen damit auch erkennen, wie wir Menschen allgemein funktionieren, welche Kräfte uns bestimmen. Indem wir als Erstes unseren eigenen Geist bezähmen, gewinnen wir die Kompetenz, mit den Herausforderungen umzugehen, Veränderungen anzustreben, unseren Beitrag an die Welt zu leisten.

**Sommerpause vom 11. Juli bis 20. August****Unsere Veranstaltungen im 3. Quartal 2022**

**Intensives 7-Tage-Chan-Retreat mit der Ehrwürdigen Äbtissin Chang Wu Fashi. Do, 14. bis Do, 21. Juli**, Haus Tao Wolfhalden. **Anmeldung noch möglich!** Dharma-Vorträge und Einzelgespräche **über zoom**. <https://chan-bern.ch/veranstaltungen/intensives-7-tage-chan-retreat-mit-der-ehrwuerdigen-aebtissin-chang-wu-fashi-2/>

**Studienkurs:** Mit der 1. Lektion beginnt am 27. August 2022 ein neuer 4-jähriger Ausbildungskurs mit Chang She, **Humanistischer Buddhismus: Die Chan-Lehre von Meister Sheng Yen (Interaktive Lernplattform)** Die Ausbildung ist für erfahrene Praktizierende gedacht, die ihre Meditationserfahrung mit einer fundierten Kenntnis der Chan-Lehre von Meister Sheng Yen verbinden und die Praxis besser verstehen lernen möchten.

**1-Tages-Retreat Sonntag, 28. August, 9.00 bis 18.00 Uhr** Schweige-Retreat in Bern für Personen mit allgemeinen Grundkenntnissen in Meditation. Sitzperioden von 30 Minuten, sanfte Yogabewegungen und Gehmeditation. Kosten CHF 70 <https://chan-bern.ch/veranstaltungen/1-tages-retreat-28-august-2022>

**Chan-Tag Sonntag, 11. September 2022, 10.00 – 16.00 Uhr**

Wir treffen uns als Gruppe, meditieren gemeinsam, diskutieren über ein buddhistisches Thema, geniessen eine Präsentation eines Gruppenmitglieds und freuen uns am Zusammensein. Details folgen.

**Totengedenktag Sonntag, 18. September 2022****Chan-Meditations-Retreat „Wege zu Chan“ mit Hildi Thalmann (Chang She)**

**Samstag, 24. September 18 Uhr, bis Donnerstag, 29. September 11 Uhr**, Casa Trüb, CH-6984 Pura. Der Tagesablauf ist etwas lockerer und flexibler gestaltet als in längeren Retreats, und es werden vermehrt Anleitungen und Erklärungen gegeben. Von den grundlegenden Methoden der Entspannung und Konzentration gehen wir weiter zu den Methoden von „Stillem Gewahrsein“ (mozhao) und huatou. Wir üben in Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten, die sich mit Yogaübungen und meditativem Gehen abwechseln; Einzelgespräche. Durchgehendes Schweigen. Das Retreat ist geeignet für Menschen, die bereits mindestens 6 Monate Erfahrung in der Sitzmeditation haben. Kosten: 5 Tage CHF 590, Gönner\*innen: CHF 650 inklusive vegetarischer Mahlzeiten und Übernachtung. <https://chan-bern.ch/veranstaltungen/retreat-wege-zu-cha-sa-24-bis-do-29-september-2022-mit-hildi-thalmann>

**5 thematische Meditationsabende, mittwochs, 12., 19., 26. Oktober, 2. und 9. November, 19.00 bis 21.00 Uhr** Chan-Sichtweise in Bezug zu bestimmten Alltagsthemen, diesmal: *Meditation in den Alltag bringen*. <https://chan-bern.ch/veranstaltungen/5-thematische-meditationsabende-oktober-november-2022>

**2-Tage-Retreat Samstag/Sonntag, 22./23. Oktober 2022**

Schweige-Retreat, geeignet für Personen, welche über allgemeine Grundkenntnisse in Meditation verfügen. Sitzperioden von 30 Minuten. Dazwischen sanfte Yogabewegungen und Gehmeditation. Kosten CHF 120 (inkl. Mittagessen). <https://chan-bern.ch/veranstaltungen/2-tage-retreat-sa-so-22-23-oktober-2022>

**Kinderprogramm Sonntag, 30. Oktober, 10.00 bis 11.30 Uhr** für Kinder von 4 bis 10 Jahren in Begleitung. <https://chan-bern.ch/veranstaltungen/kinderprogramm-sonntag-30-oktober-2022>

**Online-Veranstaltungen, über Zoom:** Mittwochmeditation, 18 bis 18.50 Uhr

<https://zoom.us/j/625746711?pwd=Wm42bXZvYnl3dHdsUINLRzlkclRUQT09>

Sonntags 19-21 Uhr <https://zoom.us/j/992131300?pwd=OFhXRDNSeHNTaEt1bnZTUG41NktCZz09>

**Fortlaufende Angebote: Meditationen**

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

Sonntag, 19.00 bis 21.00 Uhr, mit Dharma-Gesprächen

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

Mittwoch, 18.00 bis 18.50 Uhr: acht Körperübungen und Meditation

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Website [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch).

Mit herzlichen Sommergrüssen

Hildi