

## Als Chan-Praktizierende auf dem Bodhisattva-Weg

Wir Chan-Praktizierende gehören zum sogenannten Grossen Fahrzeug des Buddhismus, dem Mahayana. Im Mahayana ist es das Ziel, nicht nur sich selber von den Geistesstrübungen zu befreien und zu seiner wahren Natur zu erwachen, sondern das Gleiche auch für die anderen Lebewesen anzustreben. Dadurch wird das Eingehen ins Nirvana, das Endziel im frühen Buddhismus, aufgeschoben, um weiter in der Welt aktiv zu sein und allen Wesen zu helfen, Befreiung zu erlangen. Das ist das Rollenmodell eines Bodhisattvas. Was ist ein Bodhisattva? Das Wort setzt sich zusammen aus den beiden Sanskritwörtern bodhi – Erwachen, die Erfahrung der Selbst-Natur als illusorisch – und sattva – Wesen. Eine Bodhisattva ist also ein Wesen, das Erleuchtung anstrebt und/oder das bereits erleuchtet ist und gelobt, in der Welt aktiv zu bleiben. In diesem Sinne sind wir bereits Bodhisattvas, wenn wir das Bestreben haben, uns spirituell weiterzuentwickeln.

### Das Bodhisattva-Ideal: Den Menschen Gutes tun

Bodhisattvas haben gelobt, ohne an eigenen Gewinn zu denken, anderen zu helfen, den Weg zur Befreiung zu finden. Sie trachten danach, so eine selbstlose Haltung zu kultivieren. Die Chan-Praxis hilft uns, die Selbst-Zentriertheit abzubauen in all ihren Erscheinungen: Gier, Anhaften, Ärger, Arroganz, Wirklichkeitsflucht, Erwartungen und so weiter. Wenn wir in diesen Bereichen unserer Praxis Fortschritte machen, beginnen wir, für uns und andere wahren Nutzen aus unserer Praxis zu ziehen.

### Was geloben Bodhisattvas?

Nach den Morgenmeditationen und in den Zeremonien rezitieren wir die Vier Grossen Gelöbnisse:

Der Wesen sind unendlich viele - wir geloben, sie zu retten.

Leid-schaffender Irrtum entsteht unablässig – wir geloben, ihn zu überwinden.

Die Lehre der Wahrheit ist unermesslich – wir geloben, sie zu ergründen.

Der Buddha-Weg ist ohne Ende – wir geloben, ihn ganz zu gehen.

Die Lebewesen zu retten, bedeutet, sie ans andere Ufer zu führen, und dieses Gelöbnis steht an erster Stelle. Bevor wir selber den Weg zu Ende gegangen sind, sollten wir beginnen, andere dorthin zu führen. Auch wenn wir erst einige Schritte auf dem Chan-Weg gegangen sind, können wir die so erworbenen Erkenntnisse an andere weitergeben. Die Praxis des altruistischen Mitgefühls ist das erste der Vier Gelöbnisse. Das Gelöbnis, selber Befreiung zu erlangen in der höchsten Buddhaschaft, ist das vierte und letzte Gelöbnis. Es ist jedoch wichtig, von Anfang an den Bodhi-Geist anzustreben und zu kultivieren, den altruistischen Geist des Erwachens, der danach strebt, die Lebewesen vom Leiden zu erlösen. Wenn wir davon abweichen, sollten wir uns an unser anfängliches Bestreben erinnern. So werden wir uns selber immer als Anfänger betrachten, bescheiden bleiben und nicht stolz oder arrogant werden; und wir fahren weiter, geduldig zu praktizieren und vorwärts zu kommen.

### Wie praktiziert ein Bodhisattva?

Wenn wir auf dem Weg der Praxis den Bodhi-Geist hervorbringen und mitfühlend anderen helfen, dann sind wir bereits ein Bodhisattva, wenn auch ein noch wenig fortgeschrittener. Bodhisattvas kultivieren alle sechs Paramitas, von Grosszügigkeit und ethischen Verhalten, über Geduld zu Tatkraft, ohne die man nicht wirklich auf dem Bodhisattva-Weg ist. Ohne Tatkraft werden wir nicht fähig sein, unser Leiden zu sehen und hinter uns zu lassen, die Weisheit auszubilden oder Lebewesen zu helfen. Durch die Praxis von Meditation und Weisheit, den zwei weiteren Paramitas und mit der geschickten Umsetzung aller Sechs Paramitas wirken die Bodhisattvas auf die Lebewesen ein. Die Basis ihrer Praxis ist dynamische Weisheit, die jeden Gedanken, jedes Wort und jede ihrer Handlungen durchzieht. Sie ist nötig, um angemessen auf die Bedürfnisse der Lebewesen zu reagieren. Bodhisattvas handeln ausserdem mit Mitgefühl auf die tiefgründenden Vorstellungen der Menschen über die Existenz. Um große Weisheit entstehen zu lassen, müssen Bodhisattvas die Leere der Dinge erkennen, damit kein Anhaften an ein Selbst, an andere oder an die Interaktion vorhanden ist, wenn sie mit anderen umgehen.



Foto Wolfgang Straub

Sie müssen auch fähig sein, die Sechs Paramitas wechselweise zum Wohle anderer umzusetzen. Nur wenn wir Lebewesen in allen möglichen Situationen behilflich sind und gleichzeitig uns selbst läutern – starke und

subtile Leidenschaften und die ihnen zugrundeliegende Neigungen abschleifen –, kann die Weisheit in uns stabil werden, Wurzeln schlagen und an Kraft gewinnen. Die Bodhisattva-Gelöbnisse geben uns Hinweise, wie wir den Weg kultivieren können durch die drei kumulativen reinen Richtlinien: Anderen keinen Schaden zufügen, rechtschaffen handeln und geloben, allen Lebewesen zu helfen.

#### Anderen keinen Schaden zufügen

Das bedeutet, die fünf ethischen Richtlinien einzuhalten und in der rechten Lebensführung entsprechend zu handeln. Das heisst, einen Beruf zu wählen, der dies ermöglicht, also z.B. nicht Produkte oder Dienstleistungen zu verkaufen unter falschen Angaben, um den Gewinn zu vergrössern. Das mag Praktizierende benachteiligen in einer herausfordernden Arbeitswelt. Wir betrachten die Richtlinien als Hilfen, um zu entscheiden, was für uns selber und andere gut ist; sie sind nicht Verbote. Mit ihnen können wir Leiden von uns fernhalten, sie können uns von schlechtem Gewissen befreien. Die Richtlinien einzuhalten, macht unseren Geist friedlich, sie zu brechen, beschert uns Leiden. Wir haben die Wahl, wir sind für uns selbst verantwortlich. Auch sind die Richtlinien nicht dazu da, andere zu beurteilen.

#### Rechtschaffen handeln

Wir stellen die Anliegen und Bedürfnisse der anderen über die eigenen. Weisheit hilft uns, zu verstehen, was geschieht und was getan werden muss, Mitgefühl erinnert uns daran, das Richtige zu tun. Auch ein grosser Einsatz an der Arbeitsstelle kann selbst-zentriert sein, wenn auch auf subtiler Ebene. Unsere Sprache sollte nicht nur wahrheitsgetreu sein, sondern auch nicht harsch, nicht entzweierend und nicht oberflächlich. Die Praxis der Meditation kann uns helfen, in Selbstreflexion unsere Absichten zu klären und einen klaren und ruhigen Geist zu bewahren, woraus Handlungen natürlich entstehen. Wir profitieren als Erste von diesem friedlichen Geist und können so viele zwischenmenschlichen Probleme lösen. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir unsere Grundsätze aufgeben oder andere begünstigen oder nie anderer Meinung sind. Es bedeutet nur, dass wir auf eine Weise mit den Mitmenschen interagieren, welche Wohlbefinden mit sich bringt, auch wenn wir etwas befehlen oder kritisieren müssen. Da unser Geist ruhig und klar ist, können wir besser zuhören und somit die Probleme besser verstehen. So finden wir eher eine für alle befriedigende Lösung.

Das mag gut klingen, könnte jedoch schwierig durchzuführen sein in einer Welt, die immer wettbewerbsorientierter wird. Meister Sheng Yen sprach davon, nicht mit anderen zu konkurrieren, sondern sich an sich selbst zu messen. So verbessern wir uns ständig, und wir sehen andere nicht mehr als Konkurrenten, sondern als hilfreich für die eigene Weiterentwicklung. Wir können voneinander lernen und leiden nicht unter Isolation, Missgunst und Eifersucht. Wir stehen nicht mehr gegen die anderen, sondern agieren in einer miteinander verbundenen Weise, in der die Anstrengungen der andern zu unserer Existenz beitragen. Würden wir jeden Wettbewerb vermeiden, hiesse das, dass der Dharma Passivität lehrt und keine kraftvollen Beiträge zur Gesellschaft leistet. Nicht Wettbewerb an sich ist problematisch, sondern unser wie wir damit umgehen.

#### Geloben, allen Lebewesen zu helfen

Das motiviert uns, sorgfältig und gewissenhaft zu sein. Wir benutzen jede Gelegenheit, andern zu helfen. Das gilt auch am Arbeitsplatz. Oft sind wir dort mit Menschen zusammen, die wir nicht mögen. Wenn wir uns daran erinnern, den Lebewesen zu helfen, sollten wir uns, wenn wir uns über Mitarbeitende beklagen, fragen "warum helfe ich diesem Menschen nicht?" Oft genügt dieser Gedanke, um die Kette der frustrierten und ärgerlichen Gedanken zu stoppen und Raum zu schaffen, um Empathie, Verstehen und Güte entstehen zu lassen und so Wege zu finden, mit diesen Menschen zurechtzukommen und ihnen zu helfen. Jede Person, der wir begegnen, ist eine Gelegenheit zu praktizieren. Wir sollten dankbar sein für all die schwierigen Personen, mit denen wir zusammenarbeiten, da sich dadurch unsere Geduld und unser Mitgefühl vertieft und unsere zwischenmenschlichen Fähigkeiten verbessert werden.

### Unsere Veranstaltungen im 4. Quartal 2022

**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>

**1-Tages-Retreat Sonntag, 13. November, 9.00 bis 18.00 Uhr** Schweige-Retreat 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-13-november-2022>

#### **Chan-Einführung I, Mittwoch, 23., 30. November, 7. und 14. Dezember 2022 19-21 Uhr**

Eine Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan bekannt zu machen. Kurzer theoretischer Teil, Sitzmeditation, einfache Bewegungsabfolgen und das achtsame Sein im Schweigen.  
<https://chan-bern.ch/veranstaltungen/chan-einfuehrung-i-4-abende-mittwoch-23-und-30-november-7-und-14-dezember-2022/>

#### **2-Tage-Retreat Samstag/Sonntag, 17./18. Dezember 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-17-18-dezember-2022>

#### **5-Tage-Chan-Meditations-Retreat mit Chang She (Hildi Thalmann)**

**Samstag, 18. Februar 18 Uhr, bis Donnerstag, 23 Februar 2023 11 Uhr**, Haus Tao CH-9427 Tao Wolfhalden. In diesem Schweige-Retreat beginnen wir morgens um 5.30 Uhr und enden abends um 22 Uhr. Wir üben in Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten, die sich mit Yogaübungen und meditativem Gehen abwechseln. Dharmavorträge und Einzelgespräche sowie täglich eine Stunde Arbeitsmeditation. Retreat-Sprache Deutsch, Übersetzung ins Englische möglich. Kosten: 5 Tage CHF 590, Übernachtung in Einer-/Zweierzimmer.  
<https://chan-bern.ch/veranstaltungen/5-tage-chan-retreat/>

**Ankündigung: Intensives 7-Tage-Chan-Retreat mit Rebecca Li, Dharma-Erbin von Simon Child. Sa, 10. bis Sa, 17. Juni 2023**, Haus Tao CH-9427 Tao Wolfhalden. Tagesbeginn 5 Uhr, Tagesende 22 Uhr. Konzentrierte Gruppenpraxis. Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten Dauer, Yogaübungen und meditatives Gehen. Es gibt Dharma-Vorträge und Einzelgespräche. Durchgehendes Schweigen. Retreat-Sprache Englisch, individuelle Übersetzung ins Deutsche ist möglich. Kosten: 7 Tage CHF 790 (Gönnerinnen: CHF 860) inkl. vegetarischer Mahlzeiten, mit Übernachtung in 1- bis 3er-Zimmer. Dana für die Lehrerin ist inbegriffen.

#### **Online-Veranstaltungen, über Zoom:**

Mittwoch, 18 bis 18.50 Uhr <https://zoom.us/j/625746711?pwd=Wm42bXZvYnl3dHdsUINLRzlk1RUQT09>  
 Sonntag, 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 Herbstgrüssen

Hildi