

## Im Herzen Frieden und Freude entstehen lassen

Viele von uns sind in der gegenwärtigen Zeit beunruhigt. Der Klimawandel wird immer stärker sichtbar. Wir beobachten, dass autoritäre Regierungen zunehmen und das Ideal der Demokratie zu schwächeln scheint. Vielleicht sind wir betroffen von der sinkenden Kaufkraft und fürchten, dass wir uns zunehmend stärker einschränken müssen. Das Elend der Kinder und aller Betroffenen bei den Terroranschlägen und in den gegenwärtigen Kriegen weckt unser Mitgefühl. Dabei sollten wir bedenken, dass Mitgefühl weniger ein Gefühl als eine Haltung des universellen Wohlwollens allen Wesen gegenüber ist. Es sollte nicht zu einem Zustand werden, in dem man vom Leiden anderer emotional überwältigt ist. Auch wenn dieses Leid auf uns lastet und uns bedrückt, bringt es uns und unserer Umgebung nichts, wenn wir uns von diesen Sorgen niederdrücken lassen. Wie können wir lernen, positiver und heilsamer damit umzugehen?

Als Erstes müssen wir hinschauen; es nützt nichts, dieses Leid und die Befürchtungen wegzudrängen, sie nicht sehen zu wollen. Sie sind trotzdem vorhanden. Wenn ich genau hinsehe, was jetzt gerade da ist, wie meine Situation, meine Umgebung ist, kann ich versuchen, diese Situation zu verstehen, vielleicht sogar zu verbessern. Ich kann wahrnehmen, was dies in mir selber auslöst. Lasse ich mich nieder-



drücken? Verfolgen mich die Sorgen? Nisten sie sich ein in meinem Denken und Fühlen? Lasse ich mich von ihnen beherrschen? Wenn es so ist, dann werde ich keinen inneren Frieden und kaum Freude finden. Was kann ich also tun?

Eine ganz einfache Art, mich umzustimmen, sind die fünf Betrachtungen, die wir jeweils vor den Mahlzeiten rezitieren. So zum Beispiel die erste Betrachtung: *Mögen wir an unser eigenes Handeln denken und daran, woher diese Nahrung kommt und wie viel Mühe damit verbunden ist.* Wenn wir wirklich überlegen, wie wir heute gehandelt haben und die Gedanken darauf lenken, wer und was alles dazu beigetragen hat, dass wir jetzt diese Nahrung zu uns nehmen können, werden wir von Dankbarkeit erfüllt. Dankbarkeit macht unser Herz weit und offen. Unser Geist wird friedlicher.

Wir können auch im Tagesablauf Pausen einschalten, in denen wir uns auf uns selbst besinnen, das wahrnehmen, was gerade jetzt da ist – eine Blume – eine Teetasse – die aufblühende Landschaft – ein Gesicht. Wenn wir ganz achtsam einfach wahrnehmen, was da ist, können wir das mit Dankbarkeit annehmen. Es ist schön, es tut uns gut, und es kann uns Freude machen.

Solche Momente der Achtsamkeit unterbrechen unsere dysfunktionalen Gedankengänge. Sie können das Gestrüpp der verflochtenen Wünsche,

Gefühle, Meinungen in unserem Kopf unterbrechen. Diese Rückbesinnungen machen uns stärker, resilienter gegenüber den Belastungen und den vielen auf uns einströmenden Informationen. Wahrscheinlich werden die Sorgen wieder auftauchen. Dann nehmen wir sie wahr, akzeptieren, dass sie da sind. Und wieder versuchen wir, achtsam zu sein auf das, was ganz konkret jetzt vorhanden ist – der Gartenweg – die Bushaltestelle – der Mensch, der hier steht. Im gegenwärtigen Moment zählt nichts anderes. Dieses Jetzt ist voller Wunder, wenn wir genau hinsehen. Die Blumenknospe beginnt sich ganz zart zu öffnen. Die Frau neben mir reagiert auf mein Lächeln. Für einen kurzen Moment ist eine Begegnung da, die das Herz öffnet.

Diese Haltung von Achtsamkeit hilft uns, uns selber und vielleicht auch die Umstände besser, das heisst von einer anderen Warte aus, zu verstehen. Wir lernen die uns gegebenen Umstände zu akzeptieren und uns ihnen anzupassen. So können wir eine positive Haltung dem Leben gegenüber einnehmen. Wir beobachten,



was da ist und akzeptieren es. So können wir auch in schwierigen Zeiten und unter wechselnden Umständen innerlich friedlich und freudig bleiben. Freude entsteht, wenn wir ausgeglichen und ruhig sind.

Freude kann entwickelt und sollte gepflegt werden. Dazu hilft neben dem völlig Gegenwärtig-Sein im Jetzt auch „Eingedenk-Sein“, indem wir unseren Geist ausrichten auf Buddha, auf Guanyin, die Bodhisattva des universalen Mitgefühls oder auf Menschen, die vor uns den WEG gegangen sind. Wir können uns ihre Weisheit und ihr Mitgefühl vergegenwärtigen. Wenn wir uns ganz darauf ausrichten, treten wir sozusagen in ihren Geisteszustand ein, übernehmen die friedvolle Ruhe einer Buddha und können unsere Sorgen ablegen.

Freude und Frieden entstehen, wenn ich Güte, Mitgefühl und Vorurteilslosigkeit kultiviere. Das bedeutet, eine freundschaftliche und wohlwollende Einstellung zu allen Lebewesen zu entwickeln. Wir beginnen bei uns selbst, denn nur wer sich selbst liebt, ist fähig, andere zu lieben. Dann dehnen wir das Wohlwollen auf alle Lebewesen aus. Voreingenommenheit wandelt sich zu Wohlwollen allen anderen gegenüber. Freude entsteht, wenn die Verstellung verschwindet, dass die ständig wechselnden Phänomene fest mit einem Ego verbunden sind. Der Geist wird weit. Meister Sheng Yen sagt: „Freude ist eine Weite des Geistes, die frei von Ergreifen, Anklammern und Identifizieren ist. Wenn wir uns selber als schnell fliessenden Strom von Empfindungen betrachten können, steigt ein Gefühl der Erleichterung und Freiheit auf. Wenn wir das Gesetz von Ursache und Bedingungen verstehen, sehen wir, dass alles im Fluss, unbeständig, leer und ohne ein inhärentes Selbst ist. Man freut sich.“

Dass die Vögel der Sorge und des Kammers über deinem Haupte fliegen, kannst du nicht ändern.  
Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.

Chinesisches Sprichwort



## Unsere Veranstaltungen im 2. Quartal 2024 und Vorankündigungen

**5-Tage-Chan-Retreat mit Hildi Thalmann, Samstag, 6., bis Donnerstag, 11. April 2024 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, Einer- und Zweierzimmer. <https://chan-bern.ch/veranstaltung/5-tage-chan-retreat-mit-hildi-thalmann-im-april-2024/>

**Vier Meditationsabende Metta-Meditation – Meditation liebender Güte, jeweils Freitag, 12., 19., 26. April und 3. Mai, 19:00 - 21:00, mit Tomas Ledermann.** Die Metta-Meditation kann uns helfen, Dankbarkeit in unseren Alltag zu integrieren, was zu unserem mentalen Wohlbefinden und innerer Zufriedenheit beiträgt. Wir befassen uns an diesen Abenden damit, Emotionen wie Wut und Ärger entgegenzuwirken und Mitgefühl in uns zu fördern. Kosten: CHF 60, zu bezahlen am ersten Kursabend oder überweisen auf Chan Bern. <https://chan-bern.ch/veranstaltung/vier-meditationsabende-metta-meditation-meditation-liebender-guete/>

**Kinderprogramm Sonntag, 5. Mai 2024, 10.00 bis 11.30 Uhr** für Kinder von 4 bis 10 Jahren in Begleitung. <https://chan-bern.ch/veranstaltung/kinderprogramm-im-mai-2024/>

**3-Tage-Retreat Pfingstwochenende Sa, 18. Mai, 8.00 Uhr, bis Mo, 20. Mai 2024, 16 Uhr mit Hildi Thalmann.** Das 3-Tage-Retreat bietet Gelegenheit, die eigene Praxis zu vertiefen und zu erweitern. Mit Entspannung und Konzentration gleichen wir Körper und Geist aus. Wir üben in Sitzperioden von 30 Minuten, die sich mit achtsamen Yogaübungen und meditativem Gehen, Yogaübungen, Vorträgen und Einzelgesprächen abwechseln. Daneben gibt es eine Periode achtsamer Arbeit. Kurs-Kosten: 180 CHF, Ermässigung auf Anfrage. <https://chan-bern.ch/veranstaltung/3-tage-chan-retreat-im-mai-2024/>

**Chan-Einführung I, Freitag, 24. und 31. Mai, 7. und 14. Juni 2024, 19-21 Uhr.** Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan bekannt zu machen. Kurze Theorie, Sitzmeditation und Achtsamkeit. <https://chan-bern.ch/veranstaltung/chan-einfuehrung-i-vier-einfuehrungsabende-chan-meditation-ab-mai-2024/>

**1-Tages-Retreat Sonntag, 23. Juni 2024, 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/veranstaltung/1-tages-retreat-im-februar-2024/>

**Kinderprogramm Sonntag, 7. Juli 2024, 10.00 bis 11.30 Uhr** für Kinder von 4 bis 10 Jahren in Begleitung. <https://chan-bern.ch/veranstaltung/kinderprogramm-im-maerz-2024/>

**Sommerpause vom 8. Juli bis 4. August**

**Intensives 7-Tage-Chan-Retreat mit der Ehrwürdigen Äbtissin Chang Wu Fashi. Sa, 31. August, bis Sa, 7. September 2024,** Haus Tao CH-9427 Tao Wolfhalden. Konzentrierte Gruppenpraxis, Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten Dauer, Yogaübungen und meditatives Gehen. Dharma-Vorträge und Einzelgespräche. Durchgehendes Schweigen. Retreat-Sprache Englisch, individuelle Übersetzung ins Deutsche ist möglich. Kosten: 7 Tage CHF 790 inkl. vegetarischer Mahlzeiten, mit Übernachtung in 1er- bis 3er-Zimmer. <https://chan-bern.ch/veranstaltung/intensives-7-tage-chan-retreat-mit-der-ehrwuerdigen-aebtissin-chang-wu-fashi/>

**Online-Veranstaltungen, über Zoom:**

Mittwoch, 18 bis 18.50 Uhr <https://zoom.us/j/625746711?pwd=Wm42bXZvYnI3dHdsUINLRzlk1RUQT09>

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

**Fortlaufende Angebote: Meditationen**

Samstag, 06.00 bis 10.40 Uhr (Beginn auch möglich um 9.00 und um 10.00 Uhr)

Sonntag, 19.00 bis 21.00 Uhr, mit Dharma-Gesprächen

Montag, 07.00 bis 07.30 Uhr Meditation zum Wochenanfang

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

**Mittwoch, 18.00 bis 18.50 Uhr:** acht Körperübungen und Meditation

19.15 bis 20.30 Uhr: Meditation und Austausch

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

Mit freudvollen Frühlingsgrüssen

Hildi