

# ZEN-GEIST

Buddhistisches Meditationszentrum Haus Tao CH-9427 Wolfhalden Schweiz

Praxis- und Studienzentrum der Sati-Zen-Sangha

Informationsblatt für Vereinsmitglieder

Tel. Haus Tao: 071– 888 41 83

Email: info@haustao.ch -- Internet: <http://www.haustao.ch>

## Der spirituelle Weg: Leidenschaftliche Umkehr

### Von Intellektualisieren zur Weisheit

Was viele Menschen hier im Westen und auch mich vor über 20 Jahren zum Buddhismus hingezogen hat, ist die traditionelle Ermunterung zum vollen Ausschöpfen unserer Reflexionsfähigkeit. Die buddhistische Tradition hat zudem über 2600 Jahre eine präzise Geisteskenntnis erarbeitet und überliefert, welche bis heute dem Dialog mit neueren westlichen Erkenntnissen der Kognitionswissenschaften, der Quantenphysik etc. standhalten kann.

Aber die unbefriedigenden Auswirkungen des „Tanzes der Maya“, der trügerischen Erscheinungen, sind auch mit dem schärfsten Intellekt nur an der Oberfläche angekratzt. Wir sehnen uns ja nach einem alltagsrelevanten, transformierenden Verstehen, und dieses kann sich uns nur durch ein tiefes Eindringen in unseren Geist und die Entwicklung eines intuitiven Verstehens dessen, „wer wir wirklich sind“, erschliessen. Dafür braucht es eine fundierte Meditationspraxis, welche in der buddhistischen Tradition detailliert überliefert wird und sich über Generationen von Praktizierenden bewährt hat.

Sobald wir uns der Meditations-

praxis zuwenden, geht es um die Kultivierung einer Haltung des „Nicht-Wissens“, eines „Anfänger-Geistes“. Die dualistischen Konzepte, die uns letztlich gefangen halten, müssen in ihrer konventionellen Brauchbarkeit erkannt und wertgeschätzt, in ihrer Begrenztheit zu Gunsten von direkter Erfahrung aber überschritten werden: eine „leidenschaftliche Umkehr“, von Moment zu Moment, vom scheinbar Bekannten ins Unbekannte.



### Von Angst zu Vertrauen

„Form ist Leere – Leere ist Form“: ein oft zitierter, aber meist fehlinterpretierter Satz aus dem „Herz-Sutra“, einem zentralen Rezitationstext der Mahayana Schulen. Es ist damit NICHT gemeint, dass wir uns auf die Suche nach dem „grossen Nichts“, der „Leere“ im Sinne von Abwesenheit von Gedanken oder gar der Auflösung unserer Persönlichkeit begeben würden!

Vielmehr lässt uns das Üben von Konzentration (Shamata) und Einsicht (Vipassana) den Körper-Geist-Organismus direkt als Manifestation des „Dharma“, der Grundgesetze allen Lebens, erfahren: ein Prozess gegenseitiger Bedingtheit, jenseits von unserem dualistischen Vorstellungsvermögen, jenseits aller Begriffe. Die Hingabe an das wache Erforschen dessen, was wir als „ich“, „du“, „Welt“ bezeichnen führt uns nicht in ein beängstigendes Vakuum wo sich alles auflöst, sondern ganz im Gegenteil zurück zu „unserer wahren Heimat“, der Untrennbarkeit aller Lebensformen. Leereheit meint also Fülle von umfassendem Beziehungsgeschehen ohne jede feste, bleibende Substanz.

So kann die Unmittelbarkeit jeder Erfahrung, jeder Berührung durch Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Körperempfindung und Objekte des Geistes zum Tor werden von Angstfreiheit, jetzt.

### Von Gier zu Grosszügigkeit

Traditionell ist das Üben von Grosszügigkeit (Dana) der Beginn und Boden der buddhistischen Praxis – Grosszügigkeit im Denken, Sprechen und Handeln. Wir westlichen Menschen suchen oft erst mal Zugang zum Buddhismus über den In-

tellekt und über das Interesse an der Meditationspraxis, doch bald einmal wird spürbar, dass es ohne Hingabe, auch ganz alltäglicher Art, schwerlich Fortschritte auf dem Weg geben kann.

Die zwei Grundenergien, welche das ewige weltliche Rad von Entstehen und Vergehen aufrecht erhalten, sind aus buddhistischer Sicht Gier und Aversion in all ihren Facetten. Grundlegend sind sie Ausdruck eines Mangelgefühls, eines Nicht-in-Frieden-Seins mit dem, wie es jetzt gerade ist, wie ich jetzt gerade bin. Und sie resultieren in einem Grundgefühl der Isolation, eines Sich-abgetrennt-Fühlens, welches als individuelles wie kollektives Phänomen mit all seinen Auswirkungen gerade unseren Zeitgeist zutiefst prägt.

Das Üben von Grosszügigkeit steht Gier und Aversion konträr gegenüber. Denn der Akt des Gebens lässt uns unmittelbar zurück finden zur Verbindung – sei es zu einem selber (Aufmerksamkeit dem „ungeliebten Kind in uns“ etc.) wie zur Mitwelt – Mitmenschen, Tieren, Pflanzen.

Manchmal ist die bewusste Praxis von Geben und Grosszügigkeit auch eine Strategie des „so Tun als ob“, nämlich spätestens dann, wenn wir uns bewusst dafür entscheiden müssen. Mein Lehrer Thich Nhat Hanh forderte uns manchmal auf: „Geh heute so durch den Tag, als seiest du eine erleuchtete Buddha“. Ein spannendes Experiment!

### Von Abspaltung zu Integration

Klärend und befreiend für mich als Frau wie praktisch relevant in meiner Arbeit als Therapeutin ist das buddhistische Verständnis dessen, was wir als Körper und Geist bezeichnen. Durch die Praxis der Achtsamkeit wird zunehmend erfahrbar, dass es sich dabei um Prozesse des Bewusstseins handelt, die in unterschiedlichen Formen erlebbar werden. Somit gibt es per se keine Wertung oder Hierarchie von „Körper“ und „Geist“.

In der Übung der Achtsamkeit auf

den Geist-Körper-Organismus besteht der erste Schritt immer im Anerkennen was ist, ohne sich gleich einzumischen. Dies fordert manchmal viel Mut und ist bereits ein Ausdruck von Respekt, die Wurzel liebevoller Zuwendung.

Beim zweiten Schritt benötigen wir das unterscheidende Bewusstsein. Auf allen Ebenen der Manifestationen (5 Sinne, Emotionen, Kognition etc.) interessiert letztendlich immer



Kuan Yin, Ming-Zeit

die Frage: was führt zu innerem und äusserem Unfrieden, was zu wahrem Frieden und Glück?

So richten wir den Geist und unser Handeln immer wieder aufs „Heilsame“ aus. Heilsam ist das, was uns zu unserem Ganz-Sein zurück führt oder wie Thich Nhat Hanh es ausdrückt: Inter-Sein.

Momente der Freiheit, des Glücks sind zugleich Momente innerer Gelöstheit und Weite in Geist und Körper. Ihre Ingredienzien sind Hingabe, Gleichmut, Mitgefühl, letztlich

alle Facetten der Liebe. So ist der Weg der Achtsamkeit immer auch ein Weg des Sich-mit-sich-selbst-Anfreundens und der Versöhnung.

### Von starken Emotionen zu Weisheit und Liebe

In der buddhistischen Psychologie sprechen wir vom „Feld des Geistes“, welches bei allen Menschen aus den gleichen 51 Grundbausteinen oder Geistfaktoren besteht (z.B. Gier, Hass, Liebe, Mitgefühl, Neid, Gelassenheit etc.). Die Praxis der Achtsamkeit – angewendet in traditionellen Meditationsformen wie im Alltag - gibt uns schonungslos Einblick in alle Dimensionen unseres Geistes, geliebte wie ungeliebte.

Natürlich ist es bedeutsam, wie nun dieses Feld des Geistes beackert wurde und wird. Da liegt der Kern dessen, was wir Verantwortung nennen und wo es primär auf unsere Motivation ankommt, denn diese prägt den nächsten Moment und alle darauf folgenden.

Im Umgang mit starken Emotionen sprechen wir von drei Zugängen: der Enthaltsamkeit, der Transformation und der Weisheitsebene. Dabei ist eine ehrliche Einschätzung bezüglich unserer momentanen Kapazitäten entscheidend.

Wenn eine Herausforderung so stark ist, dass unser Geist sich in Rechthaberei, Anhaften etc. sehr stark verfangt, dann mag eine zeitliche und räumliche Periode der Distanzierung oder auch der bewussten Vermeidung des „auslösenden Objektes“ oder Umfeldes ratsam sein. Denn erst wenn eine gewisse Ruhe des Geistes da ist, können wir auch mit Interesse „den Stein des Anstosses“ untersuchen.

Zur transformativen Ebene stossen wir vor, wenn wir der schwierigen Emotion einen Aspekt der Liebe, des Verstehens zugesellen. So kann z.B. die Verachtung einem selber oder einer anderen Person gegenüber in Mitgefühl transformiert werden, indem wir mit wirklichem Interesse für die Hintergründe des Geschehens und der Erin-

nerung an den uns alle verbindenden Wunsch nach Leidensfreiheit praktizieren.

Der dritte Weg dann geht direkt ins Herz der Dinge. Aus der Erkenntnis, dass Leiden immer nur in unserem eigenen Geist stattfindet fragen wir nach der Essenz unserer Person, unserer Enttäuschung, unserer Schuldgefühle etc. und stellen fest, dass wir keine bleibende, substanzielle „Realität“ vorfinden können. Wenn die Weisheitsebene aktiviert ist mündet diese – ebenso wie die anderen Vorgehensweisen – in verantwortungsvolles, wertschätzendes Denken und Handeln. Ohne Anstrengung kehren wir zurück zu unserer wahren, ursprünglichen Natur. Diese ist seit anfangsloser Zeit Weisheit, welche sich in der natürlichen Aktivität von Mitgefühl und Liebe offenbart:

„Ob wir stehen oder gehen, sitzen oder liegen – solange wir wach sind bewahren wir diese liebende Achtsamkeit in unseren Herzen. Denn frei von falschen Ansichten, von Gier und sinnlichem Verlangen sind die, die grenzenlose Liebe praktizieren. Sie verwirklichen vollkommenes Verstehen und werden mit Gewissheit über Geburt und Tod hinaus gelangen.“

Aus: Metta Sutta, traditioneller Rezitationstext über die allumfassende Liebe.

Beatrice Knechtle

Der Zen-Weg wurde seit je als eine

### **Ven. Bhikkhu Sanghasena aus Ladakh auf Europatour**

Einmal mehr kam Bhikkhu Sanghasena im April in die Schweiz und damit auch ins Haus Tao, wo er sich für 2 Tage endlich mal wieder ausruhen konnte.

Zur Zeit liegen ihm 2 Projekte in seinem Zentrum sehr am Herzen:

- Der Aufbau seiner kleinen therapeutischen Mönchssangha.
- Eine Schule für blinde Kinder.

Dann möchte er in der Schweiz einen Verein gründen für die Freunde von Mahabodhi, Ladakh.

Gerne geben wir weitere Informationen!

# Leben und Sterben

Auseinandersetzung mit den Fragen von Leben, Sterben und Tod verstanden. Buddha hatte einst klar aufgezeigt: ein Festhalten an relativen Werten und Konzepten, auch an der Idee eines ewigen und abgeschlossenen „Ich“, bringt nur Leiden. Das enge Korsett der relativen Wirklichkeit kann durch tiefe Einsicht in die absolute Wirklichkeit erweitert werden. Dadurch verliert die Urangst ihren Haltegriff und der Geist findet tiefen Frieden in einer offenen Sicht des weiten Raumes, wo es kein Kommen und kein Gehen mehr gibt. Damit wird jedoch unsere alltägliche Wirklichkeit nicht aufgehoben oder verneint, im Gegenteil: wir reagieren auf die Notwendigkeiten des Alltags mit grossem Respekt und bemühen uns in jedem Fall, Leiden zu verringern, nicht nur für uns selbst, sondern für alle fühlenden Wesen. Einsamkeit und innere Kälte löst sich auf in einem tiefen Verstehen von Intersein, dem vollkommenen Verbodensein aller Phänomene.

In letzter Zeit hat das Thema *Leben und Sterben* auch mehr öffentliches Interesse gewonnen. Offenbar sind durch Ereignisse wie mit der Amerikanischen Koma-Patientin Terri Schiavoda oder Filmen wie „Mar Adentro“ eine gewisse Bereitschaft entstanden, öffentlich darüber zu sprechen und sich konstruktive Gedanken zu machen. Bis es zu dieser Öffentlichkeit kommt, werden solche Bewegungen meist von der Kunst oder von aktiven und betroffenen Gruppen oft über Jahre „im Untergrund“ vorbereitet.

Doch tun sich auch da einmal mehr die alten Gräben auf zwischen den konservativen und liberaleren Kräften. Zwischen denen, die zu wissen glauben, wie es „von Gott oder dem Leben gewollt ist und für uns zu sein hat“ und denen, die mehr nach situationsangepassten Lösungen suchen. Die buddhistische Haltung ist einmal

mehr geprägt durch die Vermeidung von Extremen, durch den mittleren Weg. Leben ist immer schützenswert, aber NIE „um jeden Preis“. Wir haben das Leben geschenkt bekommen - wenn auch aus buddhistischer Sicht nicht von einem Gott oder gar Gott-Vater, sondern vom Leben selbst, als Frucht vorausgegangener Impulse - so sind wir doch nicht dazu verdammt, dieses Geschenk zu behalten, ungeachtet allen Leidens, das damit verbunden ist.

Zu Extremen neigende Geister hören schnell einmal extreme Aussagen. Ich habe das Leiden von Terri Schiavoda, die Argumente und den Medienrummel etwas mitverfolgt und wusste bald einmal: auch ich kann mir aus der weiten Ferne kein Urteil erlauben. Ich müsste für einige Zeit ganz direkten Kontakt haben und dann erst das tun, was ich für richtig erachte.

Und ob es WIRKLICH das Richtige ist, werden wir wohl nie mit absoluter Gewissheit wissen.

Der spirituelle Beitrag war schon immer der, dem im relativen „Ich“ gefangenen Menschen die Angst durch Vertrauen und Hingabe zu ersetzen.

Auf der relativen und alltäglichen Ebene kommen immer mehr Fragen an uns - sei an die SBU (Schweizerische Buddhistische Union) oder an uns im Haus Tao, wie etwa: „Wie sterben denn Buddhisten?“ „Worauf müssen wir achten?“ Diese Fragen kommen oft vom Pflegepersonal aus Spitälern, die mit asiatischen Patienten konfrontiert sind, mit denen sie sich kaum unterhalten können und damit vor sprachlichen und kulturellen Barrieren stehen. So bin ich dabei, für die SBU eine Internetseite zu gestalten und damit etwas Hilfe bereitzustellen.

Für uns im Haus Tao werde ich in diesem Zusammenhang eine er-

weiterte Webseite bereitstellen mit folgenden Formularen:

- Testament
- Patientenverfügungen
- Erklärung zur Entbindung der Schweigepflicht
- Anordnung für den Todesfall

Was das jeweilige Formular ist und wozu, erfahrt ihr auf der Webseite.

Unser Glück ist niemals nur unser Privateigentum, sondern immer Teil des grösseren Ganzen. Wir können unser Leben auch in Bezug zu unserer Vergänglichkeit in Ordnung bringen und müssen die unangenehme Arbeit, schwierige Entscheidungen zu fällen oder Daten zu sammeln, nicht unseren Lieben überlassen. Wenn wir schwer krank werden oder wenn uns ein schwerer Unfall zustösst, haben wir vielleicht keine Zeit mehr dazu oder sind plötzlich nicht mehr handlungsfähig. Wir erweisen also uns und auch unseren Angehörigen einen grossen Dienst, wenn wir unsere Wünsche und Anordnungen für einen solchen Fall niederschreiben. Diese Dokumenten dienen uns dazu, diese Angaben zu formulieren und unsere Angehörigen darüber zu informieren, was sie unternehmen sollen.

Bei Interesse würde ich ein Wochenende anbieten, wo wir uns in meditativer Weise dem Thema annähern und uns Zeit nehmen können, diesen Fragen nachzugehen. Anfragen bitte ans Haus Tao: info@haustao.ch

### Filmhinweis: Mar Adentro

Er liebte das Meer. Ramón (Javier Bardem) war Seemann. Ein unbeachteter Sprung von einem Küstenfelsen in Galizien änderte sein Leben dramatisch, damals vor über 27 Jahren. Er prallte auf den Meeresboden und brach sich das Rückgrat. Vom Hals abwärts gelähmt, ist er seither aller Freiheiten

beraubt. Manchmal träumt sich der Unbewegliche fort, schwebt zum Atlantik und lässt sich vom Klang der Wellen berauschen. Manchmal schliesst Ramón auf einem seiner Fluchtträume auch eine Frau in die Arme. Die seelenverwandte Anwältin Julia (Belén Rueda) aus Barcelona, die selber schwer krank ist und Ramón zu lieben scheint, be-

müht sich, dessen letzten Wunsch und Willen auch juristisch durchzusetzen: Der lebensmüde Gelähmte, der sich in seinem eigenen Körper gefangen fühlt, ist fest entschlossen, in Würde zu sterben. Sein Credo: «Leben ist ein Recht und keine Pflicht.»

### Weihen der Sati-Zen-Sangha

Wir freuen uns, euch im Rahmen der Sati-Zen-Sangha zwei kleine Feiern bekannt geben zu dürfen:

Martin Pfrommer tritt am 30. Juli der Sangha bei. Er war Teilnehmer im Vertiefenden Training und ist uns in all den Jahren ein gern gesehener Gast, ein lieber Freund und eine grosse Unterstützung an Retreats geworden - sei es in der Küche oder beim Sitzen. Willkommen!

Am gleichen Tag erhält die Sangha ihren ersten offiziellen Nachwuchs bezüglich Lehrenden: Carmen Beck-Schäfer wird unsere erste Junior-Teacher! (Ein wohlklingender Name in Deutsch fehlt uns noch...) Nach Jahren in der tibetischen Tradition hat sie sich über viele Jahre im Haus Tao bei beiden Lehrenden weitergebildet, sei es 3 Jahre im Buddhismus-Seminar, im Retreat-Zyklus, 1 Monat im Ladakh mit Beatrice und viel Assistenzarbeit. Heute ist sie uns eine grosse Bereicherung im Vertiefenden Training und als Assistentin.

### Arbeitstag und HV

Eine der geschätzten Möglichkeiten, sich zum Wohl unseres Hauses zu betätigen:

18. Juni 05: Arbeitstag und abends die HV des Vereins.

### Sangha-Treffen

Am Sonntag, 19. Juni 05 haben wir unser 2. Sangha-Treffen. Delegierte der regionalen Sitzgruppe treffen sich zum Erfahrungsaustausch.

Themen: Sinn und „Kompetenzen“ der Sangha-Leitung. Gestaltung von thematischen Impulsen für Dharma-Gespräche.

Weitere Themen nehmen wir gerne entgegen. Bitte anmelden!

2006

### 20 Jahre Haus Tao

Am 7. August 1986 konnte ich vom Elektrizitätswerk Heiden die Liegenschaft 335 erwerben. Das Haus war damals in einem desolaten Zustand.

Am 10. Januar 1989 haben wir den Verein gegründet, am 22. Juni 1993 die Stiftung.

Nach 20 Jahren unermüdlicher Arbeit hat es sich in ein Schmuckstück verwandelt und ist für viele Suchende und Praktizierende eine zweite Heimat geworden.

Das wollen wir natürlich feiern:

Macht euch doch bitte jetzt schon eine kleine Notiz für das Wochenende vom 5. - 6. August 2006!

Marcel Geisser