

KỶ SỰ CHUYẾN DU HÓA STUTTGART 8-2023



Sau khi bế giảng khóa nhập thất ở Thụy Sĩ, nghỉ ngơi vài ngày, mình và cô Như Minh bay qua Đức. Stuttgart là một thành phố nhỏ ở nam Đức, cho nên luôn phải kết nối bằng một chuyến bay nội địa. Lần này chuyến bay từ Geneva qua Stuttgart phải qua 1 trạm là Munich rồi mới từ đó bay tới Stuttgart. Tới phi trường Stuttgart, không thấy hành lý đâu, cả hai, mình và cô Như Minh đều gởi 2 cái carry-on theo máy bay vì nghĩ là mình có chuyến máy bay nội địa nên cần đi nhanh. Không ngờ là 2 cái carry-on lại còn đi chậm hơn mình và đi lạc về đâu không biết. Được biết mình cần thông báo với hãng máy bay qua online việc mất hành lý, nên mình yên tâm ra về. Thế rồi, mỗi ngày hai thiền sinh, Quang Không và ông Tường Bách thay nhau lái xe ra tận phi trường Stuttgart, dự định nếu có hành lý thì mang về ngay. Buổi chiều nào cũng trở về tay không. Từ thiền viện Tánh Không Schenkenzell ra phi trường đường như 98km, lái xe khoảng 1 tiếng rưỡi nếu không kẹt xe. Cho tới khi chủ trì lễ kỷ niệm 20 năm thành lập Đạo tràng Tánh Không Stuttgart mà không có khoác chiếc Y vàng và rồi bế giảng khóa tu 3 ngày, mình và cô Như Minh bay về Cali, cũng nhẹ nhàng vì không có hành lý. Cho tới nay, đã 12 ngày qua, phi trường vẫn không có 1 thông tin nào gởi tới.

REISE-UND LEHRGESCHICHTE- STUTTGART 8-23

Nach Abschluss des Retreats in der Schweiz und ein paar Ruhetagen flogen Frau Nhu Minh und ich nach Deutschland. Stuttgart ist eine Stadt im Süden Deutschlands, man muss immer einen Transitflug mit Umstieg nehmen, um dorthin zu gelangen. Diesmal musste der Flug Genf-Stuttgart über München fliegen, bevor er Stuttgart erreicht. Weil wir dachten, dass wir im Transit schnell zum nächsten Flug müssten, hatten wir unsere Handgepäckstücke aufgegeben. Als wir am Flughafen Stuttgart ankamen, fanden wir unsere beiden aufgegebenen Handgepäckstücke nicht vor. Unerwarteterweise waren die beiden Handgepäckstücke langsamer unterwegs als wir und irgendwo verloren gegangen. Da ich wusste, dass wir die Fluggesellschaft lediglich online über den Verlust unseres Gepäcks informieren mussten, fuhr ich beruhigt weiter. An jedem der folgenden Tage fuhren die beiden Schüler, Quang Khong und Herr Tuong Bach, abwechselnd zum Stuttgarter Flughafen, in der Hoffnung, das verlorene Gepäck sofort mit zurückbringen zu können. Abend für Abend kamen sie mit leeren Händen zurück. Vom Zen-Kloster Schenkenzell bis zum Flughafen sind es ca. 98 km bzw. ca. 1,5 Stunden Fahrt, sofern kein Stau herrscht. Dies ging so bis zu dem Tag, an dem wir die Feier zum 20. Jahrestag der Gründung der Stuttgarter Sangha leiteten, allerdings ohne unser zeremonielles gelbes Gewand. Und ebenso kehrten Frau Nhu Minh und ich am Ende nach drei Tagen Retreat nach Kalifornien zurück - sehr leicht, weil wir kein Gepäck mehr hatten. Bis jetzt, 12 Tage später, hat der Flughafen noch immer keine Informationen übermittelt.



Trong buổi lễ kỷ niệm 20 năm của đạo tràng Stuttgart (ngày 19 tháng 8- 2023) , tiết mục quan trọng nhất chắc phải kể là video chiếu lại những hình ảnh sinh hoạt trong các khóa tu học từ xưa, từ khi thầy Thiền Chủ khai giảng các lớp ban đầu, cho tới các năm sau này, Thầy chụp máy f-MRI tại trường đại học Y khoa Tübingen nam Đức, trong chương trình nghiên cứu của 2 ông tiến sĩ Michael Erb và Ranganatha Sitaram, về sự hoạt động của não bộ khi không Thiền (suy nghĩ) và khi Thiền (dừng bật suy nghĩ). Từ những kết quả này, hai nhà khoa học có thể định vị được 4 vùng yên lặng khi Thiền ở phía sau bán cầu não trái: thấy, nghe, xúc chạm và nhận thức. Còn khi suy nghĩ thì vùng tiền trán hoạt động, hiện lên đỏ rực trên màn hình. Video ghi lại sinh hoạt của Đạo tràng từng năm, những hình ảnh cũ hiện ra, những con người sống động trở lại. Hai mươi năm qua, biết bao nhiêu là thay đổi, mà đạo tràng vẫn #còn gắn bó cho tới bây giờ, thật đáng khen.



Am 20. Jahrestag der Gründung der Stuttgarter Sangha (am 19. August 2023) mag das wichtigste Ereignis wohl die Vorführung des Videos gewesen sein, das die Aktivitäten vergangener Meditationsretreats zeigte. Dies in der Zeit von den von unserem Meister geleiteten ersten Retreats bis zu den jüngsten folgender Jahre, als er sein Gehirn im Rahmen des Forschungsprogramms der beiden Wissenschaftler Michael Erb und Ranganatha Sitaram mit einem f-MRT-Gerät an der Medizinischen Universität Tübingen in Süddeutschland scannen ließ. Dabei wurde die Funktionsweise des Gehirns während der Nicht-Meditation (in Anwesenheit von Gedanken, mit Denken) und Meditation (in Abwesenheit von Gedanken) untersucht. Anhand dieser Ergebnisse konnten die beiden Wissenschaftler vier stille Bereiche während der Meditation im hinteren Teil der linken Gehirnhälfte lokalisieren: Sehen, Hören, Tasten und Kognition. Beim Denken hingegen ist der präfrontale Bereich der Großhirnrinde aktiv und erscheint leuchtend rot auf dem Bildschirm. Das Video zeichnete die jährlichen Aktivitäten der Sangha auf: alte Bilder erschienen, ehemalige Mitglieder wurden wieder lebendig. In den letzten zwanzig Jahren hat sich viel verändert, aber die Sangha besteht immer noch und engagiert sich weiterhin für ihre Aktivitäten, was wirklich lobenswert ist.





Khóa tu ở đây song ngữ Việt Đức, ông Tường Bách, cô Minh Tuyền và Minh Kiến thay nhau thông dịch. Thiền sinh khoảng 25 người, từ nhiều nơi tới, ở Paris đi xe lửa qua, ở Berlin rủ nhau lái xe tới, ở Goslar thì lái xe khoảng 8 tiếng về. Vì thiền viện ở vùng núi cao, đồi thông, rừng thông, cây cối xanh um, không gian tĩnh mịch, xa thành phố, nên tất cả thiền sinh đều ở rất xa thiền viện. Thành ra ai tới tham gia đều phải nhập thất luôn, nhưng không đủ chỗ nên nhóm Berlin phải ở khách sạn gần gần đó.



Giữa tháng 8 rồi mà thời tiết ở đây ban ngày giữa trưa rất nóng, chỉ sáng sớm và chiều tối là mát thôi. Thành ra sáng sớm và chiều mát, thiền sinh ra ngoài trời thiền hành, tập khí công, buổi trưa trưa nắng nóng thì chỉ ở trong chánh điện tu học. Khóa học chỉ tổ chức trong 3 ngày nên thời gian thực tập không nhiều, chỉ là nhắc lại cốt lõi thôi.

Da das Retreat zweisprachig Deutsch-Vietnamesisch stattfand, übernahmen Herr Tuong Bach, Frau Minh Tuyen und Minh Kien abwechselnd die Simultanübersetzung. Es waren etwa 25 Meditierende aus vielen Orten anwesend. Von Paris aus waren sie mit dem Zug angereist. Aus Berlin hatten sie eine Fahrgemeinschaft gebildet, um mit dem Auto anzureisen. Von Goslar aus waren sie etwa acht Stunden gefahren, um zum Kloster zu gelangen. Da das Kloster in einem bergigen Gebiet mit Hügeln, Kiefernwäldern, grünen Bäumen und ruhigen Plätzen weit weg von der Stadt liegt, wohnten alle Sangha-Meditierende sehr weit vom Kloster entfernt. Aus diesem Grund mussten alle Teilnehmer vor Ort übernachten, doch der Platz im Kloster reichte nicht aus und die Berliner Gruppe musste in ein nahegelegenes Hotel ausweichen.

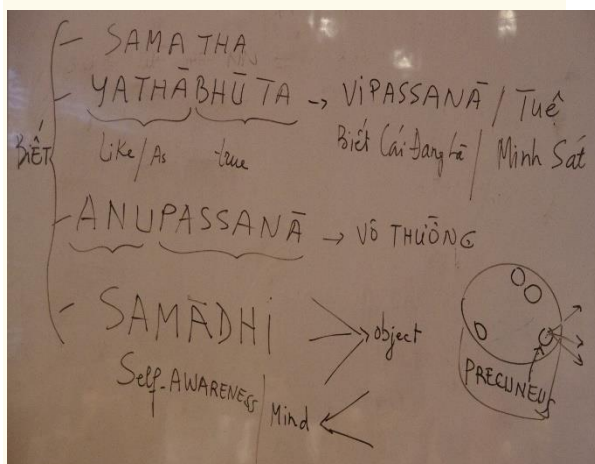


Es war Mitte August und das Wetter hier tagsüber und mittags sehr heiß, nur am frühen Morgen und am Abend war es kühl. Deshalb gingen die Meditierenden frühmorgens und spätnachmittags nach draußen zur Gehmeditation und zur Qi-Gong-Praxis. Während der heißen sonnigen Tageszeit blieben sie zum Lernen und Praktizieren nur in der Haupthalle. Der Kurs dauerte nur 3 Tage, daher gab es nicht viel Übungszeit, sondern nur die Wiederholung der Kerninhalte.

Tiếp theo. cũng trong buổi học chót, mình đúc kết lại thực hành Niệm xứ, mình cũng tạm chia ra 3 bước như sau:

- Bước 1: tuệ tri là cái biết bằng trí tuệ, tức là trong sạch, tĩnh lặng, khách quan. Cái biết này là từ chân tâm, tuy nhiên có khi vẫn còn suy nghĩ, phân biệt đúng sai và có thể diễn tả bằng âm thanh lời nói. Cái biết này không có ý tham, sân hay si thì là của chân tâm. Bước 1 này xem như tạm gom tâm lại trong 1 đối tượng. Đối tượng thay đổi luôn vì là đời sống bình thường, nhưng mỗi lúc chỉ 1 đối tượng mà thôi. Đối tượng không ra ngoài 4 lãnh vực: thân, thọ, tâm pháp của mình. Bước 1 này là áp dụng Tuệ / Vipassanā. Cũng là Biết như thực.

- Bước 2: Quán/ Anupassanā. Trong đời sống hàng ngày, mình phải quán thêm, khai triển thêm sự hiểu biết về thế giới bên ngoài: nội (thân, thọ, tâm, pháp) và ngoại (thân, thọ, tâm, pháp). Xem như khai triển trong không gian. Sau đó khai triển thêm: hiểu tánh sanh diệt của thân, thọ, tâm, pháp. Xem như khai triển mặt thời gian. Bước 2 này quan trọng: xem như phá chấp, đoạn diệt "cái đối tượng" đang có, đang được biết qua giác quan, trong bước 1.



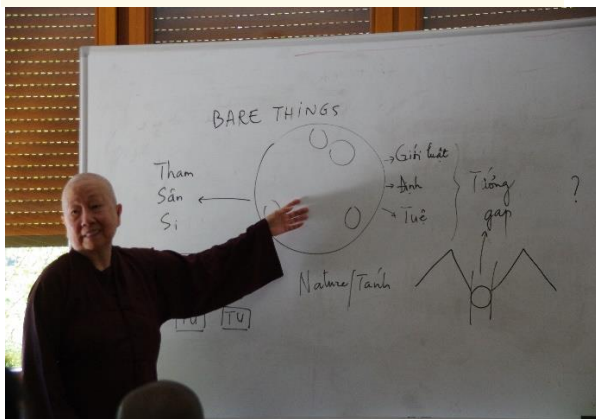
Dann habe ich am letzten Tag des Kurses die Praxis der Achtsamkeit zusammengefasst und sie wie folgt in drei Schritte unterteilt:

- Schritt 1: Einsicht ist das Wissen durch Weisheit, das heißt ein reines, ruhiges und stilles, neutrales Wissen. Dieses Wissen kommt aus dem wahren Geist, kann jedoch manchmal von Gedanken, dualistischen Unterscheidungen und Worten begleitet sein. Wenn dieses Wissen frei von Gier, Hass oder Unwissenheit ist, dann gehört es zum wahren Geist. Dieser Schritt 1 könnte als Sammeln des Geistes in einem Objekt betrachtet werden. Das Objekt verändert sich im normalen Leben ständig, aber es gibt zu jedem Zeitpunkt nur ein Objekt. Das Objekt hat ausschließlich Bezug zu den vier Bereichen: Körper, Gefühle, Geist, Geistesobjekt. Dieser erste Schritt besteht in der Anwendung von Weisheit/Vipassanā. Es geht auch um das wahrheitsgemäße Wissen.

- Schritt 2: Kontemplation/Anupassanā. Im Alltag müssen wir die Außenwelt mehr betrachten und ein besseres Verständnis für die Außenwelt entwickeln: intern (Körper, Empfindungen, Geist, Dharmas) und extern (Körper, Empfindungen, Geist, Dharmas). Dies kann als räumliche Erweiterung dieses Verständnisses betrachtet werden. Dann müssen wir uns weiterentwickeln: Das Verständnis für die sich verändernde Natur (das Entstehen und das Vergehen) des Körpers, der Empfindung, des Geistes und der Dharmas weiter ausbauen. Dies kann als zeitliche Erweiterung dieses Verständnisses betrachtet werden. Dieser Schritt 2 ist wichtig: Verstehen Sie ihn als Aufhebung des Ergreifens, der Erlöschung des „Objekts“, das im Moment existiert und von den Sinnen im ersten Schritt erkannt wurde.

- Bước 3: An trú chánh niệm như vậy. Không chấp trước, không nương tựa bất cứ cái gì trong đời. Đúc kết lại, bài kinh Niệm Xứ, là “con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ niết bàn”. Từ đầu tới cuối, chỉ là cái Biết trong sạch, tĩnh lặng và khách quan của chân tâm mỗi người mà thôi. Bằng cái Biết này quan sát cái vũ trụ bé nhỏ trong thân tâm mình rồi cũng bằng cái Biết đó quan sát cái vũ trụ bao la bên ngoài, cả hai giống nhau, cùng là pháp sanh diệt. Thì là hết bám víu cái gì, là giải thoát.

4- 9- 2023
Triet Nhu



Schritt 3: Verweilen im So-Sammasati (rechte Achtsamkeit von “Soheit“). Kein Anhaften und Festhalten. Sich auf nichts im Leben stützen.

Zusammenfassend ist das Sutra über die Grundlagen der Achtsamkeit „der einzige Weg, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zur Aufhebung von Leiden und Trübsal führt, um auf dem Weg der Wahrheit zu wandeln und um Nibbāna zu erfahren“. Von Anfang bis Ende ist es nur das reine, ruhige und stille, neutrale Wissen unseres eigenen wahren Geistes. Mit diesem Wissen betrachten wir das kleine Universum in unserem Körper und Geist und dann mit eben diesem Wissen das weite Universum außerhalb. Beide sind gleich, beide sind das Dharma vom Entstehen und Vergehen. So hört alles Festhalten, jede Anhaftung auf und es kommt zur Befreiung.

4. September 2023 Triet Nhu

Übersetzt in Deutsch von Minh Tuyền –
Korrektur von Katrin

