

Geduld

Im Retreat „Wege zu Chan“ im Felsentor waren Vertrauen, Geduld und Tatkraft Leitthemen. Geduld kann als Geistes-Zustand betrachtet werden, in dem der Geist beruhigt ist und auch der Körper ein Gefühl des Wohlbefindens empfindet. Wenn wir hingegen ungeduldig sind, wird der Körper angespannt, und unser Geist ist unruhig, besorgt und ärgerlich.

In unserer Praxis üben wir Geduld, wenn wir nicht die erhofften Fortschritte machen; wir akzeptieren, dass wir Schwächen haben und dass wir immer wieder neu beginnen und geduldig weiterfahren müssen. Wir bleiben liebevoll mit uns selber, geben aber nicht auf. Diese Haltung hilft uns auch, die Konflikte und Ärgernisse des Alltags besser aushalten. Wir werden geduldig bezüglich unserer Leistungsfähigkeit, halten Frustrationen und mangelndem Erfolg aus und lassen uns nicht entmutigen. Wir integrieren Geduld in unser tägliches Leben. Mit Geduld ist es leichter, harmonisch mit andern zusammenzuleben.



Ausblick vom Felsentor / Foto Nadja Kahrobaie

Geduld mit denen, die uns zu schaden trachten, wird manchmal auch als Langmut oder als Erdulden bezeichnet. Wenn wir nicht auf die gleiche Weise reagieren, wenn wir konfrontiert werden, vermeiden wir, andere und uns selber zu verletzen. Dabei hilft es sehr, vor einer Reaktion eine Pause

einzulegen, vielleicht auf den Atem zu achten oder auf 10 zu zählen. Wird man nicht ausgenutzt, wenn man nicht zurückschlägt? Geduld mag wie eine Schwäche wirken, aber in Wirklichkeit ist es ein Zeichen von Mut und die Fähigkeit, uns selbst ebenso wie andere zu beschützen. In den chinesischen Kampfsportkünsten ist die beste Strategie, den Feind zur Aufgabe ohne Kampf zu überreden. Der geübte Kämpfer tötet oder verletzt nicht, sondern wendet die geringste Anstrengung an, um den Gegner zu unterwerfen. Er nutzt die Kraft des Gegners aus, um ihn zu überwinden. Das gleiche Prinzip kann in der Übung von Geduld gebraucht werden. Der entscheidende Punkt ist, Weisheit anzuwenden, um eine schwierige Situation zu ändern. Um sie aufzulösen, muss man denen Mitgefühl entgegenbringen, die einem zu schaden suchen.

Geduld in Bezug auf die Umwelteinflüsse meint, dass man Schmerzen, Schwierigkeiten, Naturkatastrophen und so weiter aushält.

Geduldiges Ertragen von allem, was uns geschieht, bedeutet, alles als von Natur aus leer zu betrachten – zu sehen, dass alle Gegebenheiten unbeständig sind und daher kein dauerndes, unabhängiges Selbst haben. Wenn wir Geduld praktizieren, *betrachten wir in Wirklichkeit die Leere*. Wenn wir die Vergänglichkeit aller unserer Erfahrungen betrachten – ob schmerzlich, angenehm oder neutral – gewinnen wir Einsicht in das Fehlen eines Selbst. Geduld zu entwickeln, ist ein langer, mühsamer Prozess.

Chang She

Neues Zentrum in Kroatien

Nach langen Vorbereitungen sind nun die Fundamente für das Zentrum gelegt. Zirka 1½ Stunden nördlich von Zagreb entsteht das erste europäische Chan-Zentrum. Da mit vorfabrizierten Holzkonstruktionen gebaut wird, ist der Aufbau einiger Gebäude noch in diesem Jahr zu erwarten.



Das Zentrum wird von **Dharmaloka**, der Gemeinschaft der Chan-Buddhisten in Kroatien (gegründet 1977 von Žarko Andričević, Dharma-Erbe von Meister Sheng Yen), gebaut.

Spenden sind sehr willkommen. Siehe <http://chan.hr/>

CHAN BERN

Liebe Meditations-Interessierte, hier unsere nächsten Veranstaltungen:

Chan-Meditation-Retreat "Stilles Gewahrsein"

mit Žarko Andričević Dharma-Erbe von Meister Sheng Yen

Sa 6. bis Sa 13. Februar 2016

In diesem 7-Tage-Retreat üben wir die Methode des „Stillen Gewahrseins“ („Silent Illumination“). Im Retreat wechseln sich Sitzperioden mit Yogaübungen und meditativem Gehen ab. Es gibt Dharma-Vorträge und Einzelgespräche. Durchgehendes Schweigen.

Auskünfte über das Retreat: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern, Tel. 031 352 22 43;

hthalmann@gmx.net oder auf www.chan-bern.ch.

siehe Anhang

Chan Einführung I : Vier Einführungsabende Chan-Meditation

Die Meditationspraxis kann uns helfen, unser psychisches und geistiges Potenzial zu verwirklichen. Wir lernen und üben unseren Geist zu entspannen, zu fokussierten und zu klären, was sich auch auf den Körper auswirkt.

Die Einführung bietet Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan bekannt zu machen. An den vier Abenden wird schrittweise in die Chan-Meditation eingeführt. Nach einem kurzen theoretischen Teil üben wir die Methode der Sitzmeditation, einfache Bewegungsübungen und das achtsame Sein im Schweigen. Die einfachen Rituale werden erklärt. Es ist empfohlen, an mindestens drei Abenden teilzunehmen.

Fr, 27. November, 4., 11. sowie 18. Dezember 2015, jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Meditationsraum Chan Bern, Brunneggshalde 37, 3011 Bern

Kosten CHF 60, Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis 23. November an: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern.

E-Mail: hthalmann@gmx.net www.chan-bern.ch

Tag der Begegnung **1. November 2015** **13.00 bis 17.00**

Eine Gelegenheit, unseren Meditationsraum und Praktizierende kennen zu lernen.

Ort: Meditationsraum von Chan Bern, Brunneggshalde 37, 3011 Bern

siehe Anhang

Übungs-Wochenende Sa/So 21./22. Nov. 2015

Dieses Übungs-Wochenende ist für Personen gedacht, die bereits an Einführungen teilgenommen haben oder über allgemeine Grundkenntnisse in Meditation verfügen und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten.

Einführung in die Methoden des "Stillen Gewahrseins".

Wir beginnen samstags um 14 Uhr und beenden den Tag um 21 Uhr. Am Sonntag beginnen wir um 8 Uhr und beenden um 16 Uhr. Durchgehendes Schweigen. Sitzperioden von 30 bis 40 Minuten Dauer, Gehmeditation, Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit.

Leitung: Chang She (Hildi Thalmann)

Ort: Meditationsraum von Chan Bern, Brunneggshalde 37, 3011 Bern.

Kosten CHF 120 (inkl. Mahlzeiten), Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis 17. Nov. 2015 an: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern.

E-Mail: hthalmann@gmx.net www.chan-bern.ch

Pilgerreise zum Dharma-Trommel-Berg in Taiwan: 5. 7. bis 18. 7.

Retreat mit Chan-Meister Guoyuan Fashi vom 7. bis 14. 7. 2016

Fortlaufende Angebote: Meditationen Samstag 06.00 bis 11.00 Uhr. Dienstag und Donnerstag 06.00 bis 07.30 Uhr

Entspannung und zur Ruhe finden Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr

Bibliothek zu spirituellen Themen wie Buddhismus (v.a. Zen und Chan), christl. Mystik, Sterben und Tod sowie weiteren Themen. Ausleihe: samstags 11.00 bis 12.00 Uhr, Brunneggshalde 37, oder nach Vereinbarung

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Webseite

www.chan-bern.ch

Herzliche Grüsse, Hildi

CHAN BERN