

3-Tage-Chan-Retreat

mit Hildi Thalmann (Chang She)
Chan-Lehrerin in der Tradition
von Meister Sheng Yen

Sa, 8. Juni, 8.00 Uhr bis Mo, 10. Juni 2019, 16 Uhr

Das 3-Tage-Retreat bietet Gelegenheit, die eigene Praxis zu vertiefen und zu erweitern. Es ist geeignet für Personen, die bereits an Einführungen teilgenommen haben. Wir üben die grundlegenden Methoden der Entspannung und Konzentration und gleichen dadurch Körper und Geist aus. Danach praktizieren wir „Stilles Gewahrsein“ (*mozhao*).

Wir üben in Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten, die sich mit Yogaübungen und meditativem Gehen abwechseln.

Diese Tage beinhalten täglich zirka fünf Stunden Sitzen, daneben Gehmeditation, Yogaübungen, Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit. Wir beginnen am 9. und 10. Juni um 6.15 Uhr und beenden den Tag am 8. und 9. Juni um 22 Uhr.

Durchgehendes Schweigen. Retreatsprache deutsch, englische Übersetzung möglich.

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

Kurs-Kosten: 180 CHF (inkl. Mahlzeiten, mit Übernachtungsmöglichkeit im Meditationsraum, WC, keine Dusche), Ermässigung auf Anfrage

Lehrerin: Dana

Weitere Informationen:

Das Retreat ist geeignet für Menschen, die bereits Erfahrung in die Sitzmeditation haben. Bequeme, unauffällige Kleidung. Ankunft am Donnerstagabend möglich. (bitte Mail an Hildi)

Anmeldung und Auskünfte Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern, Tel. 031 352 22 43; hthalmann@gmx.net oder auf www.chan-bern.ch. (bis 30. Mai)
Der Kursbeitrag ist am ersten Kurstag in bar zu bezahlen oder auf PK 30-186096-6 zu überweisen. Ermässigung auf Anfrage möglich.

Retreat Lehrerin



Hildi Thalmann, Chang She (Immer loslassen). Nach vielen Jahren Meditationspraxis in christlicher Kontemplation und im japanischen Zen wurde sie 2004 Schülerin von Meister Sheng Yen. Sie besuchte anschliessend viele Retreats bei ihm und seinen Nachfolgern. 2008 erhielt sie von Meister Sheng Yen die Lehrerlaubnis. Seither regelmässige Lehrtätigkeit im Rahmen von Chan Bern (www.chan-bern.ch) und als Assistentin bei Retreats mit asiatischen und westlichen Dharma-Erben von Meister Sheng Yen. Mutter von 2 erwachsenen Kindern, Dr. med., früher tätig als Kinderneurologin, Master of Science of Religion.

Meister Sheng Yen (1930-2009) war einer der grössten zeitgenössischen buddhistischen Chan-Meister. Er begründete die Linie des Dharma-Trommelberges im chinesischen humanistischen Buddhismus. Die Ausbildung der Nonnen und Mönche war ihm ein wichtiges Anliegen, ebenso der sozial engagierte Buddhismus und der interreligiöse Dialog. Die Übertragungslinie von Meister Sheng Yen vereinigt Caodong (jap. Soto) und Linji (jap. Rinzai).

Meditationsraum von Chan Bern



Der Meditationsraum wird benutzt für verschiedene Chan-Veranstaltungen (regelmässige Meditationen, Einführungen, Übungstage, Retreats und Studienkurs). Er wird von Chan-Praktizierenden und für andere Meditationen sowie mbsr-Kurse benutzt.

Unser Meditationsraum befindet sich an der Brunnghasshalde 37.

Chan Bern

Chan-Bern wurde 2007 gegründet und wird geleitet von Chang She 常捨 (Hildi Thalmann), einer von Chan-Meister Sheng Yen autorisierten Meditationslehrerin. Der Zweck des Vereins Chan Bern ist die Verbreitung des humanistischen Chan-Buddhismus nach Meister Sheng Yen im deutschsprachigen Raum. Wir organisieren Retreats, Vorträge, Weiterbildungen etc. Wir sind eine Gruppe von Praktizierenden, die Chan-Meditation und den gegenseitigen Austausch pflegen. Der Verein lädt Chan-Meister und -Lehrerinnen für Retreats ein. Chan-Bern fördert die Publikation der Werke von Meister Sheng Yen in deutscher Übersetzung.