



Liebe Freundinnen und Freunde,

April 2010

Meditation / Chan

Zum ersten Mal konnte Ende Januar ein 7-Tage-Retreat mit Žarko Andričević, Dharmaerbe von Meister Sheng-Yen durchgeführt werden, welches auch an 1, 3 oder 5 Tagen besucht werden konnte. Zu Beginn nahmen 8 Personen teil, während 7 Tage blieben 4 Praktizierende.



Der Lehrer legte die Methode von „Mo Zhao“, dem „Stillen Gewahrsein“ dar. Mo bedeutet ruhig, schweigend und Zhao heisst erleuchten, spiegeln, gewahr sein. Der Geist wird beruhigt, indem wir uns auf die Atmung konzentrieren. Wenn dies geübt ist, dehnen wir das Feld unseres Gewahrseins aus unseren hier sitzenden Körper: „Nur Sitzen“. Das „Gewahrsein“ bedeutet, dass wir, nachdem wir in die Stille gegangen sind, innerlich ganz wach und aufmerksam bleiben für alles, was im Geist auftaucht. Wenn wir die Ruhe des vereinheitlichten Geisteszu-

standes erreichen, ist es möglich die subjektiven Wahrnehmungen und die Gewohnheitsmuster des Denkens, die uns so viel Leid zufügen, zu reduzieren. Wir können erkennen, was wir wirklich sind. Entscheidend ist, dass wir uns nicht mit dem Auftauchenden verhaften. Das beste Bild dafür ist der Spiegel, der reflektiert, ohne dass er durch die gespiegelten Dinge verändert wird. Unser eigener Geist soll zum Spiegel werden.

*„Ohne mit den Dingen in Kontakt zu kommen – weiss es;
ohne dass ihm Objekte entgegenstehen, erleuchtet es.“*

Hongzhi Zenjue

Fortlaufende Angebote

Chan-Meditation jeden Samstag 06.00 bis 11.00.

Die Meditation kann um 06.00, 09.00 oder 10.00 begonnen resp. unterbrochen werden.

Zen-Meditation Dienstag 06.00 bis 07.30

Stilles Sitzen Donnerstag 06.00 bis 07.30.

Die Meditation kann jede halbe Stunde begonnen/unterbrochen werden.

Entspannung und zur Ruhe finden Mittwoch 18.00 bis 19.00.

Geeignet zum einsteigen: ruhige Körperübungen und eine halbe Stunde stilles sitzen.

Gesprächsgruppe: Meditation und Alltag Jeden zweiten Samstag im Monat.

Vorankündigung:

Am **23.-25. April 2010** findet das dritte **Studien-Wochenende** statt. Wir werden wiederum mit Texten und Vorträgen die Meditation in den verschiedenen buddhistischen Traditionen studieren.

Malaysia: Strassen der (religiösen) Harmonie – Einblicke in buddhistische Klöster

Vortrag mit Bildillustration, Donnerstag 6. Mai, 19.30 Uhr,
Meditationsraum, Brunneggshalde 37

Chan Einführung Samstag 5. Juni 14.00 Uhr bis Sonntag 6. Juni 16.00 Uhr

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** finden sich auf unserer Homepage <http://www.chan-bern.ch/>, auch in Englisch.

Herzliche Grüsse, Louise und Hildi

Die Strassen der (religiösen) Harmonie – Einblicke in buddhistische Klöster in Malaysia

Vortrag mit Bilddokumentation

Hildi Thalmann

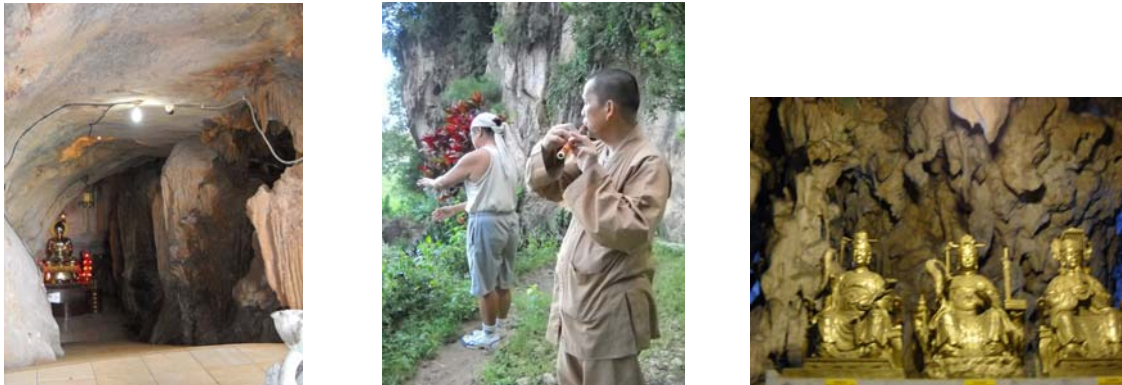
Do 6. Mai 2010, 19.30

Haus Sein, Meditationsraum, Brunnengasshalde 37

Die Strasse der Harmonie



Buddhistische Klöster



Eintritt frei - Kollekte