



Meditation / Chan

Zum ersten Mal wurde vom 24. bis 26. April ein **Studienwochenende** durchgeführt. Anhand von Sutratexten aus dem Palikanon und aus der Weisheitsliteratur des Mahayana, sowie von Kommentaren aus dem Theravada und aus dem chinesischen Buddhismus haben wir uns in die Meditationsanleitungen vertieft und diese in den Vorträgen in den jeweiligen Kontext gestellt. Wir haben versucht einen Bezug zu unserer eigenen Praxis herzustellen, dies vor allem in den Morgen- und Abendmeditationen. Das Studium der Schriften ergänzt die Praxis des stillen Sitzens.

Im April besuchte uns unerwartet Guo Qi, der zweite Meditationsmeister vom Dharmatrommelberg in Taiwan. Er besichtigte zusammen mit den begleitenden Mönchen vom vietnamesischen Kloster in Hannover unseren Meditationsraum und zeigte grosses Interesse an unseren Aktivitäten.

Ebenfalls im April durfte ich für die Fachschaft der Studierenden der Religionswissenschaft der Universität Bern eine praktische Einführung in die Chan-Meditation geben.

Es freut mich darauf hinweisen zu können, dass ich am Donnerstag 9. Juli um 19.00 im Rahmen der Alltagsbezogenen Vorträge aus buddhistischer Sicht im Zentrum für Buddhismus an der Reiterstrasse 2 zum Thema „**Chan in der Alltagspraxis**; Einführung in die Chan-Lehre von Meister Sheng-yen“ sprechen darf.

Alle fortlaufenden Angebote werden weitergeführt. Für Neueinsteigerinnen ist besonders „Entspannen und zur Ruhe finden“, an jedem Mittwoch von 18.00 bis 19.00 zu empfehlen.

Sommerpause: Vom 6. bis 17. August findet nur am Donnerstag eine Meditation statt.

Am **5. und 6. September** werden wiederum **Chan Übungstage** durchgeführt mit Einführung in die Methode der "Huatou"-Praxis.

Das **Jahresprogramm 2009 und alle Aktivitäten** finden sich auf unserer Homepage <http://www.chan-bern.ch/>, neu auch in Englisch.

Hildi