



### Meditation / Chan

Die **Meditationen** vom Dienstag und Donnerstag 06.00 bis 07.30 Uhr und samstags von 06.00 bis 11.00 Uhr sind weiterhin regelmässig offen.

Neu wird auch am Mittwoch von 18.00 bis 19.00 Uhr ab Februar 2009 eine Meditation angeboten: **Entspannung und zur Ruhe finden**. Nach dem Stress des Tages gönnen wir uns eine Stunde, um zu uns selber zu finden. Wir führen einige ruhige und sanfte Körperübungen durch und sitzen anschliessend eine halbe Stunde in Stille.

Die **Gesprächsgruppe: Meditation und Alltag** wird weitergeführt. Die nächsten Termine sind der 10. Januar und der 14. Februar 2009, jeweils 14.00 bis 15.30 Uhr.

**Chan-Retreat mit Žarko Andričević**, Dharmaerbe von Meister Sheng-Yen  
Dienstag, 27. Januar, 2009, 18.00 Uhr bis Sonntag, 1. Februar 14.00 Uhr.

Žarko Andričević ist ein erfahrener Chan- und Yoga-Lehrer und Leiter des Zentrums für Buddhismus in Kroatien. Er führt Retreats in verschiedenen Ländern Europas und im Meditationszentrum von Dharma Drum Mountain in New York durch. Ein 5-Tagesretreat ist eine Gelegenheit sich tiefer auf die Suche nach dem eigenen Zentrum einzulassen und ist Voraussetzung für die Teilnahme an 7- oder 10-tägigen Meditationsveranstaltungen. Damit auch Personen, die zu Hause übernachten, teilnehmen können, werden wir die Tage erst um 06.00 Uhr beginnen.

Kosten inklusive vegetarische Mahlzeiten: CHF 400.00

Beschränkte Übernachtungsmöglichkeit (Mehrbettzimmer oder im Meditationsraum gegen kleinen Aufpreis).

Am 28./ 29. März 2009 werden die ersten **Übungstage** durchgeführt. Diese sind für Personen gedacht, die bereits an Einführungstagen teilgenommen haben und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten. An diesen Tagen wird in die Methode des „Stilles Gewahrsein“ (Mo-Zhao) eingeführt.

Das **Jahresprogramm 2009** mit allen Daten und Anmeldeunterlagen ist im Anhang zu finden.

Die **Bibliothek** im Meditationsraum ist jeweils am Samstagmorgen vom 11:00 bis 12:00 Uhr geöffnet.

Wir möchten auch darauf aufmerksam machen, dass alle Informationen über Chan auf unserer Homepage [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch) zu finden sind.

Wir wünschen eine schöne Festzeit und grüssen Euch herzlich  
Louise und Hildi