

**Meditation / Chan**

Wer sich sowohl auf etwas einlassen als auch loslassen kann, ist wahrhaft frei.

*Chan-Meister Sheng Yen*

**Die Wirkung der Meditation auf unseren Geist**

Die Meditation stärkt den Charakter durch Übung und Selbstverwirklichung, nicht durch äussere Einflüsse oder Druck. Wir sammeln den Geist indem wir ihn auf einen Punkt oder ein Wahrnehmungsfeld lenken. Die Gedanken, die zunächst noch wirr durcheinanderlaufen, werden geordneter und fliessen wie in einem ruhigen Gewässer. Ihre Intensität nimmt ab. Auch das Denken in Worten nimmt ab und wir können beobachten, wie unser Geist ruhiger und klar wird. Diese Stille in unserem Innern wirkt äusserst wohltuend. In immer subtileren Wahrnehmung beobachten wir wie alles, was im Geist auftaucht, vergänglich ist. Wir lernen uns nicht mehr ganz damit zu identifizieren. So gewinnen wir Einblicke in die Natur unseres Geistes. Dies stärkt uns, macht uns weniger abhängig von der Umgebung und von unseren eigenen Antrieben, Motivationen und Emotionen. Wir werden unabhängig von negativen Gewohnheiten und gewohnheitsmässigen Gedankenmustern (wie Selbst-Herabsetzung und Arroganz) und die Grenzen der Selbstzentriertheit werden allmählich aufgeweicht bis das subjektive Bewusstsein mit dem „Grund“-Bewusstsein eins wird. Dadurch werden wir wirklich frei. Gleichzeitig erfahren wir die Verbundenheit mit allen Lebewesen und mit allem was existiert.

Gemäss Meister Sheng Yen besteht der Weg in Selbst-Gewahrsein, Selbst-Disziplin und Selbst-Transformation. Die vierfache Praxis ist: *Ansehen* (um sich selber besser zu verstehen, seine Stärken und Schwächen kennenzulernen), *Anerkennen* (wir erkennen und akzeptieren unsere negativen Verhaltensmuster und die Möglichkeit, sie mit Konzentration und Einsicht zu überwinden), *Harmonisieren* (durch heilsames Tun und Weglassen des Unheilsamen) und *Erkennen* der Leere (realisieren, dass es kein beständiges Selbst gibt, da alles sich ständig ändert).

**Tag der Begegnung: Sonntag 16. Oktober 2011, 10.00 bis 17.00.** Alle sind herzlich eingeladen hineinzuschauen, in der Bibliothek zu schmökern, Fragen zu stellen, Tee zu trinken. Um 11.00, 14.00 und 15.00 gibt es eine kurze Orientierung über unsere Aktivitäten.

**Einführungstag: 23. Oktober 2011, 9.00 bis 18.00.** Diese Einführung bietet Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan bekannt zu machen. Anmeldung bis 19.10. 2011.

**Studienwochenende: Freitag 28. Oktober 19.00 bis Sonntag 30. Oktober 16.00.** Wir lesen Texte aus einem Mahayana-Sutra, von Linji Yixuan sowie von Eihei Dogen und diskutieren sie. Begleitende Vorträge. Den Rahmen bilden Sitzmeditationen. Anmeldung bis 25.10. 2011.

**Vorankündigung:** Vom 28. Januar bis 4. Februar 2012 findet ein 7-Tage-Retreat mit Zarko Andricevic, Dharma-Erbe von Meister Sheng Yen statt.

**Fortlaufende Angebote:**

Chan-Meditation jeden Samstag 06.00 bis 11.00.

Zen-Meditation Dienstag 06.00 bis 07.30.

Stilles Sitzen Donnerstag 06.00 bis 07.30.

Entspannung und zur Ruhe finden Mittwoch 18.00 bis 19.00.

Das **Jahresprogramm** und **alle Aktivitäten** sind auf unserer Homepage <http://www.chan-bern.ch/>

Herzliche Grüsse, Hildi



Sitzen in Meditation

Wir laden ein zum  
**Tag der  
Begegnung**

**Sonntag 16. Oktober  
2011**

Meditationsraum  
im Haus Sein  
Brunngasshalde 37,  
3011 Bern  
(3 Minuten zu Fuss vom  
Kornhaus über die  
Grabenpromenade)

Zwischen **10.00 und 17.00** Uhr sind Sie herzlich willkommen hineinzuschauen, in der Bibliothek zu schmökern, Fragen zu stellen, Tee zu trinken.

Um **11.00, 14.00 und 15.00** Uhr wird ein kurzer Einblick in die Methoden unserer Sitz- und Geh-Meditationen, der Yogaübungen und der weiteren Aktivitäten gegeben.

Die Arbeitsgruppe Meditation im Haus Sein und Chan-Praktizierende  
Auskunft unter 031 352 22 43 oder [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)  
<http://www.chan-bern.ch>



## Chan Einführungstag

Die Einführung bietet Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan bekannt zu machen. Nach einem kurzen theoretischen Teil beginnen wir mit dem Einüben in die Methode der Sitzmeditation. Die Rituale werden erklärt und achtsames Sein im Schweigen geübt. Einzelgespräche werden angeboten. Das Mittagessen wird gemeinsam im Meditationsraum eingenommen.

**So 23. Oktober 2011, 09.00 bis 18.00 Uhr**

**Ort:** Meditationsraum im Haus Sein, Brunneggshalde 37, 3011 Bern

Kosten CHF 70 (inkl. Mittagessen), Ermässigung auf Anfrage möglich

**Anmeldung** bis 19.10.2011 an: Hildi Thalmann, Brunneggasse 16, 3011 Bern

[www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch) e-Mail: [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)



## 6. Studien-Wochenende: Meditation in den verschiedenen buddhistischen Traditionen vom Frühbuddhismus bis Chan

Wir lesen und diskutieren kürzere Quellentexte aus dem grossen Kronen-Sutra, Chan/Zen-Texte aus „Das Denken ist ein wilder Affe“ von Linji Yixuan und aus Shobogenzo von Eihei Dogen. Vorträge führen ein in die Meditation der Leere, in die Linji (Rinzai)-Schule des Chan und in die Anfänge des japanischen Zen. Den Rahmen bilden Sitzmeditationen morgens und abends. Am Samstagabend wird eine kurze Einführung in die Meditations-Methode des „Stillen Gewahrseins“ gegeben.

**Fr 28. Oktober 2011, 19.00 bis  
So 30. Oktober 16.00 Uhr**

**Ort:** Meditationsraum im Haus Sein, Brunneggshalde 37, 3011 Bern

Kosten CHF 150 (inkl. Mahlzeiten), Ermässigung auf Anfrage möglich

**Anmeldung** bis 25.10.2011 an: Hildi Thalmann, Brunneggasse 16, 3011 Bern

[www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch) e-Mail: [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)