

Mach dir keine Gedanken mehr über die Vergangenheit,
sorge dich nicht um die Zukunft.
Lebe beruhigt im Hier und Jetzt,
dann bist du mit der Vergangenheit und der Zukunft verbunden.

Chan-Meister Sheng Yen

Chan im Alltag

Vortrag von Zarko Andricevic am 27. Januar 2012

Zarko betonte zunächst, dass wir nicht im Aussen suchen sollten. Unser Geist ist Buddha, alles was wir brauchen ist schon da, in unserem Innern. Doch warum sind wir uns dessen nicht gewahr? Unser innerster Kern ist überdeckt von oberflächlichen Geistesaktivitäten. Erst wenn wir tief in unseren Geist sehen finden wir dort Unwissenheit, Gier und Hass, welche wir überwinden wollen. Chan betrachtet das Leben als Praxis – alles soll zur Praxis werden. Wie wenden wir diese Praxis im Alltagsleben an? Praxis bedeutet unseren eigenen Geist zu kultivieren. Unser Geist muss gepflegt werden.



Ohne Praxis ist er immer beschäftigt - ohne Pause – daher wird er oft mit einem wilden Affen verglichen. Wir kennen unseren eigenen Geist schlecht. Daher müssen wir ihm erlauben, sich zu beruhigen, damit er nicht nur immer neue Fragmente der Wirklichkeit sieht, sondern „das Ganze“. Erst wenn der Geist beruhigt ist taucht Einsicht auf. Zur Beruhigung und zur Einsicht hilft die formale Praxis, die Meditation. Das dort geübte dehnen wir dann auf alles aus, was wir tun. Gerade hier, jetzt, präsent sein, Körper und Geist zusammen. Alles was uns begegnet ansehen, akzeptieren, auflösen und dann loslassen.

7-Tage-Chan Retreat mit Meister Chi Chern im Kloster Vien Duc bei Ravensburg,
Sa 18. bis Sa 25. August 2012

Das Retreat kann mit Beginn am 18. August auch an 5 Tagen besucht werden. Meister Chi Chern ist der erste Dharmaerbe von Meister Sheng Yen. Er ist einer der am meisten respektierten Meditationslehrer in Malaysia und Südostasien, ausserdem leitet er Retreats in den Vereinigten Staaten und Europa. Dieses Jahr wird er erstmals nach Deutschland kommen. Kontakt über hthalmann@gmx.net

Chan Übungstage: Sa 26. Mai 14:00 bis So 27. Mai 16:00

Die Übungstage sind für Personen gedacht, die bereits an Einführungstagen teilgenommen haben und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten. Es wird in die Methode von Mo Zhao, „Stilles Gewahrsein“ eingeführt. Siehe Ausschreibung

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

Chan



3 Gesprächsrunden zum Thema „Karma und Bedingtes Entstehen im frühen Buddhismus“

Wir werden verschiedene Aspekte der Karmalehre anhand von Texten aus den Lehrreden des Buddha besprechen und anregende Themenbeiträge sollen den Bezug zu unserer Lebensgestaltung in die Diskussion einbringen.

Mi 11. und 18. April 2012, je 19:30 bis 21:00 Uhr
sowie Samstag 28. April 14:00 Uhr

Ort: Meditationsraum im Haus Sein, Brunngasshalde 37, 3011 Bern
Eintritt frei, Kollekte als Kostenbeitrag

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Hildi Thalmann, Brunngasse 16, 3011 Bern
www.chan-bern.ch
e-Mail: hthalmann@gmx.net

Chan



Übungstage

Diese Übungstage sind für Personen gedacht, die bereits an Einführungstagen teilgenommen haben oder über allgemeine Grundkenntnisse in Meditation verfügen und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten. An diesem Wochenende üben wir mit der Methode des „stilles Gewahrsein“. Wir beginnen den Tag um 06:10 Uhr und beenden ihn um 21:00 Uhr. Durchgehendes Schweigen. Sitzperioden von 30 bis 40 Minuten Dauer, Gehmeditation, Vorträge und Einzelgespräche, sowie eine Periode achtsamer Arbeit.

Sa 26. Mai 2012 14:00 h bis So 27. Mai 16:00 h 2012

Kosten CHF 120 (inkl. Mahlzeiten), Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis 22.5.2012 an: Hildi Thalmann, Brunngasse 16, 3011 Bern.

e-Mail: hth0alman@gmx.net

www.chan-bern.ch