



Meditation / Chan

Juni 2012

*Sei ein Abfalleimer ohne Boden, durch
den überflüssige Worte hindurchfallen.
Lerne ein staubloser Spiegel zu sein,
der die Welt reflektiert, wie sie ist.*

Chan-Meister Sheng Yen

Warum gehen wir in Retreats?

Der Chan-Weg, der Weg der Meditation, ist ein Schulungs-Weg für unseren eigenen Geist, unser Denken. Wir lernen achtsam zu sein auf das, was in unserem Geiste vorgeht. Wir üben um diesen Geist zu beruhigen und so allmählich von einem wild sprudelnden Bergbach in ein ruhig fließendes Gewässer umzuwandeln. Die vielen, manchmal wirren Gedankenströme verlaufen dann zeitweise parallel oder können sogar zu einer einzigen Abfolge werden. In diesem Prozess erkennen wir, wie unser Bewusstsein „funktioniert“, was es uns vorgaukelt und wie es uns zu Meinungen und Handlungen antreibt. Je mehr Einsicht wir erlangen, umso direkter wird unsere Sicht auf uns selbst und unsere Lebenswelt. Dieser Prozess dauert lange. Es braucht eine regelmässige Übungspraxis: (fast) tägliches Sitzen in Meditation, ein- bis mehrmals wöchentlich praktizieren mit Anderen zusammen und ein bis mehrmals jährlich eine intensivere Übungsperiode von 2 bis 14 Tagen, die uns erlaubt tiefer einzudringen in das Beobachten der Wirkungsweise unseres Geistes, unbeeinträchtigt von alltäglichen Verpflichtungen und Ablenkungen.

Ein solcher Aufbau unseres Geistetrainings erlaubt uns, das in der Sitzmeditation Erfahrene immer wieder in den Alltag einzufügen; ebenso wie die im Alltag auftretenden Herausforderungen in die Sitzmeditation zu integrieren.

In diesem Prozess erwerben wir die Fähigkeit, mit unseren Gedanken, Emotionen und Antrieben besser umzugehen. Solche Fähigkeiten entwickeln sich nach und nach und so kann unsere Schulung dem Training in einer Sportart oder einer Kunstfertigkeit verglichen werden. Ein regelmässiges Grundtraining und gemeinsame Übungsabende und -tage werden gelegentlich ergänzt durch ein intensives Trainingslager, das ganz der Verbesserung dieser bestimmten Fähigkeiten gewidmet ist. Und wie im Sport der Trainer unentbehrlich ist, begleitet uns im Retreat der Meditationsmeister, die Meditationslehrerin. Er/Sie führt uns durch diese Tage, unterstützt uns und kann auch notwendige Korrektionshilfen anbringen.

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.

Noch einige wenige Plätze frei!

Kontakt über hthalmann@gmx.net

Nächstes Treffen der Chan Gruppe Sonntag 16. September 2012 10:00 – 16:00 Uhr

Chan Einführungstag 30. September 2012, 9:00 bis 18:00 Uhr

Diese Einführung bietet Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan bekannt zu machen.

Weitere 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.

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

Herzliche Grüsse Theres, Liselotte, Christian, Hildi

**Sommerpause
vom 15. bis 27. August 2012**

<< HAUS SEIN >>>