

Heute erntest du, was du gestern gesät hast.
Die Saat von heute ist die Ernte von morgen.

Chan-Meister Sheng Yen

Karma – auf jede absichtliche Handlung folgt eine Wirkung

Das Sanskritwort Karma bezeichnet die Lehre von Ursache und Wirkung. Heilsame Handlungen haben Freude und Glück, unheilsame Handlungen hingegen Leid und Probleme zur Folge. Unsere Handlungen wiederum sind beeinflusst durch die Auswirkung früherer Taten, die sich oft in gewohnheitsmässige Tendenzen zeigen. Wie wir unsere Situation im Leben wahrnehmen, wie wir uns fühlen, entsteht immer aus einer Mischung unterschiedlicher karmischer Einflüsse. Karma ist wie eine reifende Frucht. Die Wirkung ist abhängig vom Umfeld und von unserem inneren Zustand. Das besagt die Lehre von Ursache und Bedingungen: Alle körperlichen und geistigen Phänomene, welche das individuelle Dasein ausmachen, stehen in irgendeinem bedingten Verhältnis, einer Beziehung, zueinander. Diese Betrachtungsweise, die auch Entstehen in Abhängigkeit genannt wird, ist dynamisch. Im Buddhismus unterscheidet man zwölf Glieder in der Kette des bedingten Entstehens. Diese Kette beginnt entweder mit dem Durst, der Gier nach Sein, nach Werden, nach Identifikation oder mit der Unwissenheit bezüglich der buddhistischen Grundwahrheiten, den vier edlen Wahrheiten und dem bedingten Entstehen. Wenn wir realisieren, dass unsere gegenwärtigen Bedingungen unsere karmische Vergangenheit widerspiegeln, realisieren wir auch, dass unser gegenwärtiges Handeln das Erbe ist, das wir unseren karmischen Nachkommen vermachen. Durch unsere gegenwärtigen Handlungen transformieren wir uns und das in uns vorhandene karmische Erbe. In unserem nächsten **Studienwochenende** vom 23. bis 25. November werden wir die Entwicklung der Karma-Idee im Mahayana, in China, Japan und im Chan untersuchen und auch den Bezug zur Gegenwart herstellen.

3-Tag-Chan-Retreat: Fr 26. Oktober 08:00 bis So 28. Oktober 16:00, 2012

Geleitet von Chang She (Hildi Thalmann). In diesen Tagen kann die eigene Praxis vertieft und erweitert werden. Täglich zirka sechs Stunden Sitzen, Gehmeditation, Yogaübungen, ein Vortrag und Einzelgespräch, sowie eine Periode achtsamer Arbeit.

Tag der Begegnung 4. November 2012 10:00 bis 17:00

Einblick in die Methoden der Meditationen und Yogaübungen
15:00 Gongfu Cha - chinesische Teerunde

7-Tage-Chan Retreat „Stilles Gewahrsein“ mit Žarko Andričević

Sa 19. bis Sa 26. Januar 2013

Das Retreat kann mit Beginn am 19. Januar an 3, 5 oder 7 Tagen besucht werden. Žarko Andričević ist Dharmaerbe von Meister Sheng Yen. Er leitet Retreats in Kroatien, der Schweiz und in den USA.
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 Meditation Retreat "Stilles Gewahrsein" mit Žarko Andričević Dharma-Erbe von Meister Sheng Yen

Sa 19. Januar bis
Sa 26. Februar (14 Uhr) 2013

Das **7-Tage- Retreat „Stilles Gewahrsein“** kann mit Beginn am 19. Januar an 3, 5 oder an 7 Tagen besucht werden. Es beginnt am 19. Januar mit dem Dharmavortrag von Žarko Andričević und endet am 26. Januar nach dem Mittagessen. Žarko wird unterstützt von Chang She, Chan-Lehrerin, Bern. Im Retreat wechseln sich Sitzperioden mit Yogaübungen und meditativem Gehen ab. Es gibt Dharmavorträge und Einzelgespräche. Durchgehendes Schweigen. Beginn morgens um 06 Uhr, Tagesende 22 Uhr.

Ort: Haus Sein, Meditationsraum: Brunngasshalde 37, 3011 Bern

Kosten (inklusive vegetarischer Mahlzeiten):

	ohne Übernachtung			
7 Tage	CHF 480	Euro 400		
5 Tage	CHF 400	Euro 340		
3 Tage	CHF 300	Euro 250		
	Übernachtung im Mehrbettzimmer		Übernachtung im Meditationsraum	
7 Tage	CHF 600	Euro 500	CHF 540	Euro 450
5 Tage	CHF 480	Euro 400	CHF 420	Euro 350
3 Tage	CHF 340	Euro 290	CHF 320	Euro 270

Ermässigung auf Anfrage möglich.

Weitere Informationen: Bei Übernachtung im Meditationsraum bitte Schlafsack mitbringen. Bitte treffen Sie rechtzeitig ein (ab 16:00).

Zulassung von TeilnehmerInnen: Die Voraussetzungen für eine Teilnahme am Retreat ist eine mindestens 6-monatige Erfahrung in buddhistischer Meditation. TeilnehmerInnen an 7 Tagen haben den Vorzug.

Anmeldung mit dem angefügten Anmeldeformular bis zum 15. Januar 2013 an: Hildi Thalmann, Brunngasse 16, 3011 Bern, Tel. 031 352 22 43; hthalmann@gmx.net

Die Teilnahmegebühr ist bis zum 15. Januar zu überweisen auf: PC-Konto 30-186096-6 lautend auf Thalmann Hildi „Chan“, 3011 Bern, IBAN CH15 0900 0000 3018 6096 6. BIC POFICHBEXXX.

Mit der Überweisung ist die Teilnahme akzeptiert, unter der Voraussetzung, dass noch freie Plätze verfügbar sind.

Retreat Lehrer



Žarko Andričević widmet sich seit 1975 der Praxis und dem Studium des Buddhismus. Er lehrt Buddhismus und Yoga und leitet das buddhistische Zentrum Kroatiens. Seit 1996 praktizierte er bei Meister Sheng Yen und erhielt 2001 die Dharmaübertragung. Er leitet Retreats in verschiedenen Ländern Europas und öfter im Dharma Drum Meditationszentrum in Pinebush, up-state New York.

Er vertritt DDM an internationalen Konferenzen, so an Treffen religiöser Führer am Rande von G-20 Treffen oder von Uno- Klimakonferenzen. Er ist Leiter des Ausschusses für Buddhismus und Gesellschaft der Europäischen Buddhistischen Union.

Meister Sheng Yen war einer der grössten zeitgenössischen buddhistischen Meister. Er begründete die Linie des Dharmatrommelberges im

chinesischen humanistischen Buddhismus. Selber Wissenschaftler, war ihm die Ausbildung der Nonnen und Mönche ein Hauptanliegen, ebenso wie der sozial engagierte Buddhismus und der interreligiöse Dialog. Die Übertragungslinie von Meister Sheng Yen vereinigt Caodong (jap. Soto) und Linji (jap. Rinzai).

Als Assistentin wirkt ausserdem mit: Chang She, Chan-Lehrerin, Bern. Nach vielen Jahren Meditationspraxis in christlicher Kontemplation und im japanischen Zen wurde sie 2004 Schülerin von Meister Sheng Yen und besuchte seither regelmässig Retreats bei ihm und seinen Nachfolgern. 2008 erhielt sie von Meister Sheng Yen die Lehrerlaubnis.

Der Meditationsraum im Haus Sein



Unser Meditationsraum befindet sich im Haus Sein, in der Berner Altstadt, in der eine Hausgemeinschaft mit 14 Mitgliedern lebt. Die Grundlage bildet eine spirituelle Ausrichtung der Lebenshaltung, ein offenes und achtsames Umgehen miteinander und auch gegenüber der Umwelt. Neben den regelmässigen Chan-Meditationen und Chan-Retreats bieten wir auch Meditationen unabhängig von einer bestimmten religiösen

Ausrichtung an für Menschen, die im Haus wohnen und für Aussenstehende. Jeweils im Januar findet das 7-Tage-Retreat mit Žarko Andričević statt. 2008 waren Meister Chi Chern und Guo Jun Fa-shi für ein 3-Tage-Tage-Retreat hier.