



Impressionen vom Buddhafest

Buddhafest: Buddhismus in der Schweiz 6. September 2014 auf dem Waisenhausplatz

„Es gibt nur eine Zeit, in der es wesentlich ist zu erwachen. Und die ist jetzt.“ – Buddha –

Zum ersten Mal organisierte die Schweizerische Buddhistische Union eine öffentliche Grossveranstaltung. Das Ziel war, einem breiten Publikum die Vielfalt des Buddhismus in der Schweiz kompetent und lebendig vorzustellen. Die Mitglieder des Vorstandes und die vielen beteiligten Gruppen bereiteten sich ein Jahr lang auf diesen Anlass vor. Bereits diese Vorbereitung förderte bereichernde Gegenseitigkeit und Gemeinsamkeit. Wir lernten uns sehr viel besser kennen und schätzen.

Das Buddhafest selber war ein Tag der Freude. Die Sonne strahlte, die Menschen kamen, zeigten Interesse, fragten und erzählten. Der Austausch mit den unterschiedlichen Gruppen war sehr rege. Die Vorträge, Meditationsanleitungen, der Almosengang der Mönche, das Mantra-Singen und die Demonstrationen von Tee und Kalligraphie stiessen auf ein grosses Interesse. Auch die leiblichen Bedürfnisse konnten an den vielen Essensständen vollauf befriedigt werden.

Unsere Chan Gruppe war mit einem Informations- und einem Verkaufsstand vertreten, und ich durfte eine Meditationsanleitung geben. Es war erfreulich, wie viele von uns mithalfen und mit Hingabe dabei waren. Das Interesse der Besucher und der rege Austausch mit ihnen war unsere Belohnung. Es war eine Freude, die Chan-Lehre einem grösseren Publikum bekannt zu machen sowie die Bücher von Meister Sheng Yen und die Kalligraphien von Meister Chi Chern vorzustellen. Ich danke allen, die mitgeholfen haben.

Übungstag: Sonntag 19.10.2014 von 9:00 bis 18:00 Uhr.

Dieser Übungstag ist für Personen gedacht, die bereits an Einführungen teilgenommen haben und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten und für Personen mit allgemeinen Grundkenntnissen in Meditation.

Kosten: CHF 70 (inkl. Mittagessen, Ermässigung auf Anfrage möglich). Anmeldung: bis 14.10.2014

Ort: Meditationsraum im Haus Sein, Brunneggasshalde 37, 3011 Bern. siehe www.chan-bern.ch oder Anhang

"Chan und der Umgang mit Gefühlen" Fünf weiterführende Meditationsabende

Freitag 3., 10., 17., 24. und 31. Oktober 2014, 19.00 bis 21.00 Uhr

In diesen Meditationsabenden werden wir ergründen, wie Chan uns beim Umgang mit Emotionen helfen kann. Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir im Sitzen, in Bewegungen und in Achtsamkeit.

siehe www.chan-bern.ch oder Anhang

Vorschau: **Tag der Begegnung** So 2. November

3-Tage-Retreat: Fr 21.11. (8:00) — So 23.11. (16:00)

Chan Einführung I: je Freitag November 28., Dezember 5., 21. und 19.12.

Fortlaufende Angebote: Meditationen Samstag 06:00 bis 11:00 Uhr.

Dienstag und Donnerstag 06:00 bis 07:30 Uhr

Entspannung und zur Ruhe finden Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr

Bibliothek zu spirituellen Themen wie Buddhismus (v.a. Zen und Chan), christl. Mystik,

Sterben und Tod und weitere. Ausleihe: samstags 11:00 bis 12:00 Uhr, Brunneggasshalde 37

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Webseite

www.chan-bern.ch

Herzliche Grüsse, Hildi

Chan



Übungstag

Dieser Übungstag ist für Personen gedacht, die bereits an Einführungstagen teilgenommen haben und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten. Wir sind in der Gestaltung jedoch flexibel, so dass auch Personen, welche über allgemeine Grundkenntnisse in Meditation verfügen, teilnehmen können. Wir üben mit der Methode des „stilles Gewahrsein“. Durchgehendes Schweigen. Sitzperioden von 30 bis 40 Minuten Dauer, Gehmeditation, Vorträge und Einzelgespräche, sowie eine Periode achtsamer Arbeit.

So 19. Oktober 2014 09:00 bis 18:00

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

Anmeldung bis 16. Oktober 2014 an: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern

e-Mail: hthalmann@gmx.net

www.chan-bern.ch

Chan



Fünf weiterführende Meditationsabende

Chan und der Umgang mit Gefühlen

In diesen Meditationsabenden werden wir ergründen, wie Chan uns beim Umgang mit Emotionen helfen kann. Wir machen uns mit der buddhistischen Sichtweise bekannt und vergleichen sie mit den Ergebnissen der modernen Psychologie. Die einzelnen Emotionen und ihre Heilmittel im Chan werden besprochen und die verschiedenen Methoden zu ihrer Auflösung geübt.

Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir im Sitzen, in Bewegungen und in Achtsamkeit.

Je Freitag 3., 10., 17., 24. und 31. Oktober 2014
jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Meditationsraum im Haus Sein, Brunngasshalde 37, 3011 Bern
Kosten CHF 75, Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis Ende September an: Hildi Thalman, Herrengasse 21, 3011 Bern.

www.chan-bern.ch

E-Mail: hthalman@gmx.net