



## Meditation / Chan

Ein Schiff hinterlässt keinen Abdruck im Wasser.  
Ein Vogel fliegt durch die Lüfte ohne eine Spur zu ziehen.  
Wenn Erfolg und Misserfolg, Gewinn und Verlust unser Herz unberührt lassen,  
liegt darin die grösste Weisheit der Befreiung und des Loslassens.

Chan-Meister Sheng Yen

**Plötzliches oder allmähliches Erwachen?** Am letzten Studienwochenende haben wir uns vorwiegend mit der Frage beschäftigt, ob Erwachen plötzlich oder allmählich erfolge. Durch unsere Gast-Referentin konnten wir die stufenweise Praxis in der Vipassana-Meditation vertieft kennenlernen. Im frühen Buddhismus führt der allmähliche Weg zur Befreiung über Stromeintritt, der Einmal- Wiederkehr zur Nicht-Wiederkehr und zum Arhat, bei dem alle negativen Qualitäten ausgelöscht sind.

Für das plötzliche Erwachen im Chan ist das Konzept der eingeborenen Buddha-Natur sehr wichtig. Sie wird auch Soheit genannt, im Christentum wird die Bezeichnung Christus-Natur gebraucht. Da jedes Wesen in sich den Keim zum Erwachen trägt, kann jede und jeder in sich selber nach dem kosmischen Prinzip aller Wirklichkeit suchen und plötzlich, d.h. augenblicklich, un-mittelbar und direkt erwachen; der in uns vorhandene erleuchtete Geist kann sich ganz plötzlich manifestieren. Es kann sein, dass eine *allmähliche Praxis zu plötzlichem Erwachen führt oder ein plötzliches Erwachen wird gefolgt von allmählicher Praxis*. Meister Sheng Yen schreibt: „In der Praxis hängt es von den karmischen Wurzeln der Praktizierenden ab. ...je einfacher eine Person ist, desto einfacher und direkter ist ihre Praxis. ... Selbst auf einem plötzlichen Weg muss es Unterscheidungen der Erfahrungs-Ebenen und des Fortschreitens geben. Es hängt auch davon ab, wie man den Weg konzeptualisiert.“ Unser Bemühen um plötzliches Erwachen ist immer umrahmt von einem praktischen, rituellen, alltäglichen und allmählichen Kontext. Chan ist eine meditative Tradition, die begründet ist in der Kultivierung und Erfahrung der lebendigen Buddha-Natur.

**Öffentlicher Vortrag von Žarko Andričević, Dharmaerbe von Chan-Meister Sheng-Yen**  
**Chan and everyday life**  
**Freitag 27. Januar 2011, 19.30**  
Meditationsraum im Haus Sein, Brunngasshalde 37

**7-Tage-Retreat mit Žarko Andričević, Dharmaerbe von Meister Sheng-Yen**  
**28. Januar bis 5. Februar 2011**

Žarko Andričević ist ein Dharmaerbe von Meister Sheng-Yen und leitet Meditationswochen in verschiedenen Ländern Europas und in den USA. Das Retreat kann, mit Beginn am 28. Januar, an drei, fünf oder sieben Tagen besucht werden.  
Im Retreat wechseln sich Sitzperioden mit Yogaübungen und meditativem Gehen ab.  
Dharmavorträge und Einzelgespräche.

Anmeldung noch möglich bis zum 22. Januar.

### **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.

**Gesprächsgruppe: Meditation und Alltag** Jeden zweiten Samstag im Monat.

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** finden sich auf unserer Homepage

<http://www.chan-bern.ch/>

Herzliche Grüsse, Hildi und Louise