



## Meditation / Chan

### Chan in der Alltagspraxis gemäss Meister Sheng-Yen:

- |   |   |
|---|---|
| a) ein gesunder, massvoller Lebensstil  | <b>“Wisse klar, was du nötig hast und lass los was du haben möchtest.”</b>                  |
| b) das Umfeld auswählen   |   |
| c) Verantwortung höher gewichten als Rechte                                     | <b>“Kultiviere ein grosses Herz und ein kleines Ego.”</b>                                   |
| d) Schwierigkeiten meistern lernen  | <b>“Sieh sie an. Akzeptiere sie. Behandle sie. Lass sie los.”</b>                           |
| e) Mitgefühl und Weisheit praktizieren bringt Fortschritte auf dem eigenen Weg. | <b>“Mitgefühl reduziert die Verhaftungen der Andern, Weisheit reduziert deine eigenen.”</b> |

### Grossen Wert haben die 4 Arten des Umweltschutzes:

- Schutz der **spirituellen** Umwelt
- Schutz der **sozialen** Umwelt
- Schutz der **alltäglichen Lebens-**Umwelt
- Schutz der **natürlichen** Umwelt

Auszug aus dem Vortrag vom 9. Juli um 2009 im Zentrum für Buddhismus.

Alle fortlaufenden Angebote werden weitergeführt. Für Neueinsteigerinnen ist besonders “Entspannen und zur Ruhe finden“ an jedem Mittwoch von 18.00 bis 19.00 zu empfehlen. Am **23.-25. Oktober** wird das zweite **Studien-Wochenende** durchgeführt. Es werden Texte zur Meditation in den verschiedenen buddhistischen Traditionen behandelt.

Die letzten **Einführungstage** dieses Jahres finden am **21./22. November** statt, nicht wie vorgesehen am 5./6. Dezember.

**Winterpause:** Vom 23. November 2009 bis 10. Januar 2010 findet keine Meditation statt.

Leider fallen auch die Samstags-Chan-Meditationen vom 24. Oktober und 7. November aus.

**Vorankündigung:** Vom **23. bis 30 Januar 2010** findet ein **Retreat mit Žarko Andričević**, Dharmaerbe von Meister Sheng-Yen, statt. Das Retreat kann, mit Beginn am 23. Januar, an drei, fünf oder sieben Tagen besucht werden.

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** finden sich auf unserer Homepage <http://www.chan-bern.ch/>, auch in Englisch.

Herzliche Grüsse, Hildi und Louise

<< HAUS SEIN >>