



### Meditation / Chan

Das erste **5-Tages Chan-Retreat** in unserem Haus konnte Ende Januar unter der Leitung von Žarko Andričević, Dharmaerbe von Meister Shengyen, durchgeführt werden. Die meisten TeilnehmerInnen waren erfahrene Meditierende, sodass rasch eine konzentrierte und trotzdem entspannte Atmosphäre entstand. Letzteres ist essentiell im Chan und wurde besonders betont durch die Körperübungen, die Žarko als langjähriger Yogalehrer in den Tagesablauf einbaute und auch durch das meditative Gehen im Freien. Der erfahrene Lehrer führte ein in die Methode von Mo Zhao, dem stillen Gewahrsein. Er tat dies mit sehr klaren Anleitungen und einer festen Fundierung in der Buddhalehre. Wir sind Žarko sehr dankbar und hoffen ihn nächstes Jahr wieder nach Bern einladen zu können.



Zwei Tage nach dem Retreat verstarb Meister Shengyen in Taiwan. Die Zeremonien dauerten zwei Wochen und fanden mit der Beisetzung der Asche im ‚Garten des Lebens‘ auf dem Dharmatrommelberg ihren Abschluss.

Aufmerksam machen möchte ich auf das neue Angebot **Entspannung und zur Ruhe finden**, das jeweils am Mittwoch von 18.00 bis 19.00 Uhr stattfindet. Es ist eine sanfte Einführung in die Meditation, verbunden mit ruhigen Körperübungen und sehr gut geeignet für AnfängerInnen.

Erstmals wird von Freitagabend 24 bis Sonntag 26. April ein **Studien-Wochenende** angeboten. Es ist eine erste Heranführung an die Meditationen, wie sie in den verschiedenen buddhistischen Traditionen gelehrt wird. Neben einführenden Vorträgen werden wir Texte lesen und diskutieren. Das Studium ist umrahmt von Sitzmeditationen morgens und abends. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Am 6./7. Juni finden **Einführungstage** statt.

Alle fortlaufenden Angebote werden weitergeführt. Am 25. April fällt jedoch die Chan-Meditation vom Samstagmorgen aus.

Das **Jahresprogramm 2009** mit allen Daten und Anmeldeunterlagen ist auf unserer Homepage <http://www.chan-bern.ch/> zu finden.

Louise und Hildi