

Meditationen

Für Personen ausserhalb von Haus Sein sind die Meditationen vom Dienstag und Donnerstag 06.00 bis 07.30 und samstags von 06.00 bis 11.00 weiterhin regelmässig offen. Lediglich am 3. November dauerte die Chan – Meditation nur von 06.00 bis 08.00.

Am 1./2. Dezember wird nochmals eine Einführung in die Chan-Meditation stattfinden (Sitzperioden von 30 Min).

Voller Freude kann ich mitteilen, dass voraussichtlich im März oder April zwei Chan-Meister und Dharmanachfolger von Meister Sheng Yen Bern und unserem kleinen Meditationszentrum einen Besuch abstatten werden. Neben Vorträgen werden sie auch ein 3-Tages-Retreat in unserem Meditationsraum durchführen. Das genaue Datum werde ich, sobald es feststeht, bekanntgeben.

Im Raum fand wiederum ein Kontemplations-Einführungskurs statt und am Montagabend wird nun jeweils Yoga angeboten. Ende September wird von einem Psychologen der zweite achtwöchige Kurs in Stressbewältigung durch Achtsamkeit durchgeführt.

Bibliothek: Wir sind daran eine kleine Bibliothek mit spiritueller Literatur einzurichten. Bereits konnte ich mit einer Freundin von Haus Sein eine Katalogisierung beginnen. Es ist gar nicht so einfach. Wir werden daran bleiben und vielleicht gelegentlich um Hilfe bitten.

Wir sind offen für weitere Aktivitäten und nehmen auch gerne Anregungen aus dem Freundeskreis entgegen.

Mit herzlichen Herbstgrüssen aus dem Haus Sein

für das Haus Sein

Hildi

<< HAUS SEIN >>