

Grosse Enten bahnen breite Wege, kleine Enten schmale Pfade.
Wer jedoch gar nicht schwimmt, bahnt überhaupt keinen Weg.

Chan-Meister Sheng Yen

Den Weg beschreiten – Wege der buddhistischen Praxis



Der Buddha hat als Weg zum Erwachen sieben Praxis-Gruppen darlegt. Jede dieser sieben Gruppen wird in weitere Elementen zerlegt, was zu einem Total von siebenunddreissig Faktoren führt. In unserem ersten Wochenende zum Thema Übungswege werden wir die beiden ersten Praxisgruppen betrachten. Es sind die grundlegenden Übungen der Achtsamkeit und die alles durchdringenden ethischen Richtlinien: heilsames Handeln entstehen zu lassen und weiterzuführen und unheilsames Handeln aufzugeben oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Wir sollen diesen Weg mit Achtsamkeit und Tatkraft praktizieren. Es sind Haltungen, die wir im täglichen Leben einnehmen sollten.

Unsere neue Webseite ist jetzt aufgeschaltet. Sie können sich dort ab sofort direkt zu den Veranstaltungen anmelden.

Retreat mit Meister Chi Chern vom 17. bis 24. August.

Es sind noch einige wenige Plätze frei. Bitte bald anmelden. Siehe www.chan-bern.ch

Studien-Wochenende 19. April 19 Uhr bis 21. April 16 Uhr

In diesem ersten Studien-Wochenende zu buddhistischen Übungswegen werden wir die vier Grundlagen der Achtsamkeit und die vier angemessenen Anstrengungen betrachten. Dies sind die beiden ersten Gruppen der siebenunddreissig Hilfen zum Erwachen. Wir lesen und diskutieren kürzere Quellentexte und Vermittlung in der heutigen Zeit. Durch Vorträge werden wir mit ihrer Bedeutung in den verschiedenen Traditionen bekannt gemacht. Den Rahmen bilden Sitzmeditationen morgens und abends.

Kosten CHF 150 (inkl. veg. Mittagessen), Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis 10. April an H. Thalmann, Brunngasse 16, 3011 Bern,

E-Mail: hthalmann@gmx.net

Vorankündigung:

Fr 7. Juni, Fr 21. Juni, Fr 5. Juli und Fr 19. Juli finden von 19 bis 21 Uhr **vier Einführungsabende in die Chan-Meditation** statt. Nach einem kurzen theoretischen Teil üben wir Methode der Sitzmeditation, einfache Bewegungsübungen und das achtsames Sein im Schweigen. Die einfachen Rituale werden erklärt und vom zweiten Abend an werden Einzelgespräche angeboten. Es ist empfohlen an mindestens drei Abenden teilzunehmen.

Fortlaufende Angebote: Chan-Meditation jeden Samstag 06:00 bis 11:00 Uhr.

Zen-Meditation Dienstag 06:00 bis 07:30 **Stilles Sitzen** Donnerstag 06:00 bis 07:30 Uhr.

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

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

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

Herzliche Grüsse Hildi