



Meditation / Chan

Nur wer loslassen kann, kann sich
auch auf etwas Neues einlassen.
Wer sich sowohl auf etwas einlassen als
auch loslassen kann, ist wahrhaft frei.

Shifu Sheng-Yen

Besuch des Meditationsmeisters Guo Yuan Fashi aus Taiwan. Im Juli besuchte uns der ehrwürdige Guo Yuan Fashi zusammen mit zwei jungen Mönchen aus Taiwan, die gerade ihre Zusatzausbildung zu Meditationslehrern abgeschlossen hatten und einem in Deutschland aufgewachsenen vietnamesischen Mönch. Am Abend des 14. Juli konnte Guo Yuan Fashi in unserem Gemeinschaftsraum 20 Personen begrüßen und den Chan-Buddhismus sowie den Orden des Dharma-Trommel-Berges kurz vorstellen. Es entstand eine intensiv genutzte Fragerunde. Dabei wurden einige grundsätzliche Themen der buddhistischen Meditations- und Lebenspraxis angesprochen.



Vorankündigung:

Viertes Studien-Wochenende

Freitag 22. Oktober, 19.00 bis Sonntag 24. Oktober. 16.00

Es werden Texte zur Meditation aus den verschiedenen buddhistischen Traditionen behandelt. Die Theravada-Texte werden von einer angehenden Lehrerin in dieser Tradition ausgewählt und sie wird uns auch eine Anleitung zur Vipassana-Meditation geben. Kosten 150 CHF (inkl. Mahlzeiten, ohne Übernachtung), Ermässigung auf Anfrage.

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.

Chan Übungstage: Samstag 6. November 14.00 Uhr bis Sonntag 7. November 16.00 Uhr

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

<< HAUS SEIN >>