



Meditation / Chan

Zunächst ein kleiner Auszug aus unserem letzten Studienwochenende. Am ersten Tag haben wir unter anderem in den Lehrreden Buddhas gelesen:

„Die Güte,...die gemütslösende, soll man entfalten, ob Mann oder Frau. Der edle Jünger, von Begierde und Übelwollen frei, unverwirrt, wissensklar und achtsam, durchdringt mit einem von Mitleid – von Mitfreude – von Gleichmut erfülltem Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte. So durchdringt er oben, unten, quer inmitten, überall, allerwärts, die ganze Welt mit einem von Mitleid – Mitfreude – Gleichmut erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, frei von Gehässigkeit und Übelwollen.“

Anguttara Nikāya

Liebende Güte / Metta ist der Wunsch, dass andere Wesen glücklich sein mögen. Güte ist auch mit Unerschütterlichkeit verbunden. Mitgefühl ist der Geistesfaktor, der das Herz erbeben lässt, wenn andere leiden und beinhaltet den Wunsch ihr Leiden zu beseitigen.“

Es gibt jedoch auch Feinde der Güte und des Mitgefühls. Der Feind von Güte ist Feindseligkeit oder Ärger, ein indirekter Feind ist Anhaften, oder jemandem zu nahe kommen. Der Feind von Mitgefühl ist eine grausame, auf Verletzung gerichtete Geisteshaltung, ihr indirekter Feind ist Betrübnis, ein Zustand, in dem man vom Leiden anderer emotional überwältigt wird.

Die Strassen der (religiösen) Harmonie – Einblicke in buddhistische Klöster in Malaysia. Der Vortrag von Hildi am 6. Mai gab Einblick in die nicht unproblematische Situation einer multireligiösen Gesellschaft in einem islamischen Staat.

Besuch des Meditationsmeisters Guo Yuan Fashi aus Taiwan. Der ehrwürdige Guo Yuan Fashi wird uns zusammen mit einigen anderen Mönchen im Juli besuchen. Er ist bereit am 14. Juli um 19.30 interessierte Meditierende in unserem Gemeinschaftsraum, Brunngasse 16, zu begrüssen und auf unsere Fragen einzugehen. Dazu sind alle herzlich eingeladen.

Drei-Tage-Retreat anstelle des ausgefallenen Übungswochenendes von Anfang März:

Freitag 10. September morgens bis Sonntag 12. September, 16.00

Kosten 180 CHF (inkl. Mahlzeiten, ohne Übernachtung), Ermässigung auf Anfrage.

In diesem Jahr ist „**Fußspuren im Schnee**“, die Autobiographie von Meister Sheng Yen in deutscher Übersetzung erschienen (Theseus Verlag, im Buchhandel erhältlich).

Vorankündigung: Vom 22. bis 24. Oktober wird das vierte **Studien-Wochenende** durchgeführt. Es werden Texte zur Meditation aus den verschiedenen buddhistischen Traditionen behandelt.

Sommerpause: Vom 14. bis 31. Juli 2010 finden nur am Donnerstagmorgen und am Samstag von 9.00 bis 10.00 Meditationen statt.

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

Herzliche Grüsse, Hildi und Louise

<< HAUS SEIN >>