

Der Weg zur Realisierung von Erleuchtung ist der Bodhisattva-Weg.  
Zunächst wird man frei von Anhaftung an Dingen und vom Leiden, man haftet jedoch noch  
der Leere an. Erst auf der letzten Stufe fällt das Selbst weg.

*Chan-Meister Sheng Yen*

## Der Weg ist das Ziel – Wege der buddhistischen Praxis

Alle buddhistischen Wege führen zum gleichen Ziel, zur Erkenntnis, die Budhha Shakyamuni unter dem Bodhibaum erlangte: zu Selbst-Befreiung, Weisheit und Mitgefühl. Die Wege sind unterschiedlich, es gibt allmähliche und plötzliche Wege, Wege, die in vielen Leben zum Ziel



führen und Wege, die das Erwachen in diesem Leben anstreben. Die unterschiedlichen Wege sind in verschiedenen Kulturen entstanden und nehmen auf die unterschiedlichen Fähigkeiten der Menschen Rücksicht. In den kommenden Studien-Wochenenden wollen wir einige dieser Praxiswege näher kennen lernen und uns zum Teil auch darin üben. Wir werden mit dem ursprünglichen Buddhismus beginnen und als Erstes die sieben- unddreissig Hilfen zum Erwachen studieren. Nachher werden wir auf die Übungswege im Mahayana, auf tibetische Wege wie den Lamrin und

verschiedene Chan-Wege, unter anderem die zehn Ochsenbilder oder die fünf Grade der Erleuchtung, eingehen.

### Chan and the four Environments (Chan und die vier Umwelten)

18. Januar 2013 um 19:30 Uhr

Vortrag in Englisch von Žarko Andričević, Dharmarbe von Meister Sheng Yen  
deutsche Übersetzung Eintritt frei Kollekte siehe Anhang

### 7-Tage-Chan-Retreat „Stilles Gewahrsein“ mit Žarko Andričević

Sa 06. bis Sa 13. April 2013, Intersein-Zentrum für Leben in Achtsamkeit, Haus Maitreya  
DE-94545 Hohenau. Das Retreat von Sa 19. bis 26. Januar 2013 ist ausgebucht.

### Einführungstag, 17. Februar 2013, 9 bis 18 Uhr

Die Einführung bietet Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan bekannt zu machen. Nach einem kurzen theoretischen Teil beginnen wir mit dem Einüben in die Methode der Sitzmeditation. Die Rituale werden erklärt und achtsames Sein im Schweigen geübt. Einzelgespräche werden angeboten. Kosten CHF 70 (inkl. Mittagessen), Ermässigung auf Anfrage möglich. **Anmeldung** bis 10. Februar an H. Thalmann, Brunngasse 16, 3011 Bern, e-Mail: [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)

**Vorankündigung: Am 24. März 2013 findet das nächste Chan Treffen statt.**

**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



## **ÖFFENTLICHER VORTRAG**

von Žarko Andričević,  
Dharmaerbe von Chan-Meister Sheng Yen

### **Chan and the four Environments** (Chan und die vier Umwelten)

Der Schutz unserer natürlichen Umwelt, der Lebensumwelt, der sozialen und der spirituellen Umwelt ist ein wichtiges Anliegen des humanistischen Buddhismus. Žarko Andričević ist Delegierter von Dharma Drum Mountain an den internationalen Klimakonferenzen.

Vortrag auf Englisch, deutsche Übersetzung

**Freitag, 18. Januar 2013, 19:30**

Meditationsraum im Haus Sein,  
Brunngasshalde 37, 3011 Bern

Eintritt frei, Kollekte