

Chan-Meditations-Retreat

„Wege zu Chan“

mit Hildi Thalmann
Chan-Lehrerin in der Tradition
von Meister Sheng Yen

Sa, 28. September bis Do, 3. Oktober 2019

Im Retreat „Wege zu Chan“ werden wir uns mit Chan-Methoden vertraut machen, wie sie in der Linie von Meister Sheng Yen gelehrt werden. Im Unterschied zu länger dauernden Retreats wird der Tagesablauf etwas lockerer und flexibler gestaltet, und es werden vermehrt Anleitungen und Erklärungen gegeben. Wir erlernen die grundlegenden Methoden der Entspannung und Konzentration und gleichen dadurch Körper und Geist aus. Danach werden wir in die weiterführenden Methoden von „Stillem Gewahrsein“ (*mozhao*) und *huatou* eingeführt. Entdecken Sie, welche Methode Ihnen am meisten entspricht. Wir üben in Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten, die sich mit Yogaübungen und meditativem Gehen abwechseln. In den Dharma-Vorträgen werden auch Praxisaspekte unserer Vorgängerinnen* einbezogen. Fragen und Probleme mit der gewählten Methode können in den Einzelgesprächen besprochen werden. Täglich eine Stunde Arbeitsmeditation. Durchgehendes Schweigen.

Wir beginnen am 28. September um 18 Uhr und schliessen am 3. Oktober um 11 Uhr ab. Retreat-Sprache Deutsch, Übersetzung ins Englische möglich.

Ort: Casa Trüb, CH-6984 Pura

Kosten: 5 Tage CHF 380/Euro 340 (Gönner: CHF 450/Euro 400)

inklusive vegetarischer Mahlzeiten, mit Übernachtung in Einer-oder Zweierzimmer. Dana für die Lehrerin ist inbegriffen.

Die **Teilnahmegebühr** ist bis zum 20. September 2019 zu überweisen auf:

PC-Konto 60-592636-0. Chan Bern IBAN CH97 0900 0000 6059 2636 0 für **CHF**.

Für Überweisungen in **Euro** benutzen Sie bitte PC-Konto 91-970226-2, IBAN CH91 0900 0000 9197 0226 2. Bic POFICHBEXXX, Postfinance AG, Mingerstr. 20, CH 3030 Bern, mit der Bezeichnung Chan Bern, 3000 Bern.

Mit der Überweisung ist die Teilnahme akzeptiert, unter der Voraussetzung, dass noch freie Plätze verfügbar sind.

Weitere Informationen: Anreise und Zimmerbezug ab 14 Uhr möglich.

Zulassung von Teilnehmerinnen: Das Retreat ist geeignet für Menschen, die bereits Erfahrung in der Sitzmeditation haben. Bequeme, unauffällige Kleidung. Die Casa Trüb verfügt über kein zentrales Heizungssystem. Bitte deshalb für die Morgen- und Abendmeditation auch etwas wärmere Kleidung mitnehmen.

Anmeldung mit dem angefügten Anmeldeformular bis zum 20. September 2019 an: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern, Tel. 031 352 22 43;
hthalmann@gmx.net, www.chan-bern.ch.

*Die weibliche Form umfasst beide Geschlechter.

Retreat-Lehrerin



Hildi Thalmann, Chang She (Immer loslassen)
Nach vielen Jahren Meditationspraxis in christlicher Kontemplation und im japanischen Zen wurde sie 2004 Schülerin von Meister Sheng Yen. Sie besuchte anschliessend viele Retreats bei ihm und seinen Nachfolgern. 2008 erhielt sie von Meister Sheng Yen die Lehrerlaubnis. Seither regelmässige Lehrtätigkeit im Rahmen von Chan Bern (www.chan-bern.ch) und als Assistentin bei Retreats mit asiatischen und westlichen Dharma-Erben von Meister Sheng Yen. Mutter von 2 erwachsenen Kindern, Dr. med., früher tätig als Kinderneurologin, Master of Science of Religion.

Meister Sheng Yen war einer der grössten zeitgenössischen buddhistischen Chan-Meister. Er begründete die Linie der Dharma-Trommel und den Orden des Dharma-Trommel-Berges im chinesischen humanistischen Buddhismus. Die Ausbildung der Nonnen und Mönche war ihm als Wissenschaftler ein wichtiges Anliegen, ebenso der sozial engagierte Buddhismus und der interreligiöse Dialog. Die Übertragungslinie von Meister Sheng Yen vereinigt Caodong (jap. Soto) und Linji (jap. Rinzai).

Casa Trüb



Die Casa Trüb ist ein Ort für Ausseralltägliches. Das geschichtsträchtige Tessiner Haus und sein weitläufiger Garten laden ein zum Entspannen, zu kreativem Wirken und zur Reflexion. Die Casa Trüb ist seit bald 90 Jahren in Familienbesitz. In den 1930er- und 1940er-Jahren war sie zudem Ort eines regen intellektuellen Austauschs. In engem Kontakt mit Martin Buber, Ernst Michel und weiteren Gelehrten, die hier zu Gast waren, entstand Trübs bahnbrechender Entwurf einer dialogischen Psychotherapie.

Lage

Die Casa Trüb liegt in der Gemeinde Pura, 15 Gehminuten vom Lago di Lugano entfernt und nahe an der Grenze zu Italien. Über die S-Bahn und die Kantonsstrasse ideal erschlossen, sorgt die Hanglage mit grosszügigem Umschwung doch für Abgeschiedenheit. Das Haus wird seit 2016 von Nadine und Nadir Weber-Amsler verwaltet. (Homepage: www.casa-trueb.net)