

3-Tage-Chan-Retreat

mit Hildi Thalmann (Chang She)
Chan-Lehrerin in der Tradition
von Meister Sheng Yen

Sa, 27. Mai, 8.00 Uhr bis Mo, 29. Mai 2023, 16 Uhr

Das 3-Tage-Retreat bietet Gelegenheit, die eigene Praxis zu vertiefen und zu erweitern. Es ist geeignet für Personen, die bereits an Einführungen teilgenommen haben. Wir üben die grundlegenden Methoden der Entspannung und Konzentration und gleichen dadurch Körper und Geist aus. Danach praktizieren wir „Stilles Gewahrsein“ (*mozhao*).

Wir üben in Sitzperioden von 30 Minuten, die sich mit achtsamen Yogaübungen und meditativem Gehen abwechseln.

Diese Tage beinhalten täglich zirka fünf Stunden Sitzen, daneben Gehmeditation, Yogaübungen, Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit. Wir beginnen am 28. und am 29. Mai um 6.15 Uhr und beenden den Tag am 27. und 28. Mai um 22 Uhr.

Durchgehendes Schweigen. Retreat-Sprache deutsch, englische Übersetzung möglich.

Ort: Meditationsraum von Chan Bern, Brunngasshalde 37, 3011 Bern

Kurs-Kosten: 180 CHF (inkl. Mahlzeiten, mit Übernachtungsmöglichkeit im Meditationsraum, WC, keine Dusche), Ermässigung auf Anfrage.

Der Kursbeitrag ist am ersten Kurstag in bar zu bezahlen oder zu überweisen auf PC-Konto 60-592636-0. Chan Bern, IBAN CH97 0900 0000 6059 2636 0 Bic POFICHBEXXX, Postfinance AG, Mingerstr. 20, CH 3030 Bern, lautend auf Chan Bern.

Weitere Informationen:

Das Retreat ist geeignet für Menschen, die bereits Erfahrung in die Sitzmeditation haben. Bequeme, unauffällige Kleidung. Ankunft am Donnerstagabend möglich. (bitte Mail an info@chan-bern.ch)

Anmeldung und Auskünfte info@chan-bern.ch oder auf www.chan-bern.ch.
(bis 20. Mai)

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 (1930-2009) war einer der grössten zeitgenössischen buddhistischen Chan-Meister. Er begründete die Linie des Dharma-Trommelberges im chinesischen humanistischen Buddhismus. Die Ausbildung der Nonnen und Mönche war ihm 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. Rinzi).

Meditationsraum von Chan Bern



Der Meditationsraum wird benutzt für verschiedene Chan-Veranstaltungen (regelmässige Meditationen, Einführungen, Übungstage, Retreats und Studienkurs). Er wird von Chan-Praktizierenden und für andere Meditationen sowie mbsr-Kurse benutzt.

Unser Meditationsraum befindet sich an der Brunnghasshalde 37.

Chan Bern

Chan-Bern wurde 2007 gegründet und wird geleitet von Chang She 常捨 (Hildi Thalmann), einer von Chan-Meister Sheng Yen autorisierten Meditationslehrerin. Der Zweck des Vereins Chan Bern ist die Verbreitung des humanistischen Chan-Buddhismus nach Meister Sheng Yen im deutschsprachigen Raum. Wir sind eine Gruppe von Praktizierenden, die Chan-Meditation und den gegenseitigen Austausch pflegen sowie Retreats, Vorträge, Weiterbildungen etc. organisiert. Der Verein lädt dazu Chan-Meister und -Lehrerinnen ein. Chan-Bern fördert die Publikation der Werke von Meister Sheng Yen in deutscher Übersetzung.