

5-Tage-Chan-Retreat

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

Sa, 6. April bis Do, 11. April 2024

Das 5-Tage-Retreat beginnt am 6. April mit dem Abendessen und dem anschliessenden Dharmavortrag und endet am 11. April vor dem Mittagessen. Chang She wird unterstützt von erfahrenen Praktizierenden von Chan Bern. Das ganze Retreat findet im Schweigen statt. Der Tagesablauf beginnt morgens um 5.30 Uhr und endet abends um 22 Uhr. Wir üben in Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten, die sich mit Yogaübungen und meditativem Gehen abwechseln. Wir praktizieren die grundlegenden Methoden der Entspannung und Geistes-Sammlung und wenden die uns vertrauten weiterführenden Methoden an. Täglich zwei Dharmavorträge. Fragen und Probleme mit der gewählten Methode können in den Einzelgesprächen besprochen werden. Täglich eine Stunde Arbeitsmeditation.

Retreat-Sprache Deutsch, Übersetzung ins Englische möglich.

Ort: Haus Tao, CH-9427 Wolfhalden

Kosten: 5 Tage CHF 590 Gönner: CHF 650

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

Die **Teilnahmegebühr** ist bis zum 22. März 2024 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, mit der Bezeichnung Chan Bern, 3000 Bern.

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

Anmeldung mit dem angefügten Anmeldeformular bis zum 22. März 2024 an:
info@chan-bern.ch oder über unsere Webseite www.chan-bern.ch

Weitere Informationen: Anreise und Zimmerbezug ab 16 Uhr möglich.

Zulassung von Teilnehmerinnen: Das Retreat ist geeignet für Menschen, die bereits Erfahrung in der Sitzmeditation haben. Bequeme, unauffällige Kleidung.

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. Rinzi).

Haus Tao



Das Zentrum

Das Meditationszentrum Haus Tao ist ein buddhistisches Praxis- und Studienzentrum der Sati-Zen-Gemeinschaft. Das Hauptinteresse gilt der Verbindung von Vipassana und Zen.

Die Ruhe und die natürliche Schönheit von Haus und Umgebung bieten ideale Voraussetzungen für die Praxis des meditativen Weges.

Zentrumsleitung

Das Meditationszentrum Haus Tao steht unter der Leitung von Zen-Meister Marcel Geisser. Es wurde 1986 von ihm erworben und gehört heute der Stiftung für achtsames Leben. An Retreats nimmt das Haus bis zu 19 Personen auf.