

# Intensives 7-Tage-Chan-Retreat

## mit der Ehrwürdigen Äbtissin Chang Wu Fashi

Samstag, 31. August bis Samstag, 7. September 2024

In diesem intensiven 7-Tage-Retreat beginnen wir frühmorgens entsprechend dem traditionellen Zeitplan in chinesischen Klöstern. Es wird eine konzentrierte Gruppenpraxis geübt, um die Zeit effizient auszunutzen. Das Retreat beginnt am 31. August mit dem Abendessen um 18 Uhr und dem anschliessenden Dharma-Vortrag der Ehrw. Chang Wu und schliesst am 7. September vor dem Mittagessen. Im Retreat wechseln sich Sitzperioden von 30 oder 40 Minuten Dauer mit Yogaübungen und meditativem Gehen ab. Es gibt Dharma-Vorträge und Einzelgespräche. Durchgehendes Schweigen.

Wecken morgens um 5 Uhr, Tagesende 22 Uhr.

Retreat-Sprache ist Englisch, individuelle Übersetzung ins Deutsche ist möglich.

**Zulassung der Teilnehmenden:** Die Voraussetzungen für eine Teilnahme am Retreat ist eine mindestens 6-monatige Erfahrung in buddhistischer Meditation. Meditationskissen und -matten sind vorhanden. Bequeme, unauffällige Kleidung.

**Ort:** Haus Tao, CH-9427 Wolfhalden

Das Meditationszentrum Haus Tao liegt in der nordöstlichsten Ecke des Appenzellerlands, auf nur 500 m ü. Meer. 20 Autominuten oder 30 Bahnminuten von St. Gallen, zwischen Rorschach und St. Margrethen, nahe der österreichischen Grenze. Näheres siehe [www.haustao.ch](http://www.haustao.ch).

**Anmeldung** mit dem angefügten Anmeldeformular bis zum 20. August 2024 an: [info@chan-bern.ch](mailto:info@chan-bern.ch) oder über unsere Webseite [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch).

**Kosten:** 7 Tage CHF 790 Gönner: CHF 860

inkl. vegetarischer Mahlzeiten, mit Übernachtung in Einer-, Zweier- oder Dreierzimmer. Dana für die Lehrerin ist inbegriffen. Ermässigung auf Anfrage möglich.

Die **Teilnahmegebühr** ist bis zum 20. August 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.

## Retreat-Lehrerin



Die Ehrwürdige Chang Wu Fashi ist zurzeit Äbtissin des Dharma Drum Vancouver Center. Sie ist buddhistische Nonne in der Chan-Tradition. In den letzten 15 Jahren gab sie regelmässig Unterricht in buddhistischer Philosophie und Meditation, vor einem breitgefächerten Publikum mit unterschiedlichem Hintergrund und aus verschiedenen Altersgruppen. Sie führte intensive Meditations-Retreats für erfahrene Praktizierende durch in Toronto und Vancouver sowie in verschiedenen Meditationszentren in den USA, Mexiko und Taiwan. Daneben war sie auch Lehrerin für Buddhismus und Meditation an der Sheng Yen Academy und der Dharma Drum Sangha University in Taiwan. Ausserdem nahm sie an wissenschaftlichen Konferenzen und interreligiösen Dialogen weltweit teil und half bei deren Organisation mit. <http://www.ddmb.ca/ddmba/index.php>

Als Assistentin wirkt mit: Hildi Thalmann **Chang She**, Chan-Lehrerin, Bern. Nach vielen Jahren Meditationspraxis in christlicher Kontemplation und im japanischen Zen wurde sie 2004 Schülerin von Meister Sheng Yen und besuchte seither regelmässig Retreats bei ihm und seinen Nachfolgern. 2008 erhielt sie von Meister Sheng Yen die Lehrerlaubnis. Ebenfalls unterstützen Praktizierende von Chan Bern das Retreat. [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch).

**Meister Sheng Yen (1930-2009)** war einer der grössten zeitgenössischen buddhistischen Chan-Meister. Er begründete die Linie der Dharma-Trommel des chinesischen humanistischen Buddhismus. Die Ausbildung der Nonnen und Mönche war ihm ein Hauptanliegen ebenso wie 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 Meditationszentrum Haus Tao ist ein buddhistisches Praxis- und Studienzentrum der Sati-Zen-Gemeinschaft. Das Hauptinteresse gilt der Verbindung von Vipassana und Zen.

### Zentrum und Zentrumsleitung

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

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.

[www.haustao.ch](http://www.haustao.ch)