

Intensives 7-Tage-Chan-Retreat

mit Gilbert Gutierrez

Dharma-Erbe von Chan-Master Sheng Yen

Samstag, den 5. April bis Samstag, den 12. April 2025

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 5. April mit dem Abendessen um 18 Uhr und dem anschliessenden Dharma Vortrag von Gilbert Gutierrez und schliesst am 12. April 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 Einzel-gespräche. Durchgehendes Schweigen. Wecken morgens um 5 Uhr, Tagesende 22 Uhr.

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

Zulassung von 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 ([siehe hier](#)) 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.

Retreat-Lehrer



Gilbert ist einer von fünf Laien-Dharma-Erben des ehrwürdigen Chan-Meisters Sheng Yen und der einzige, der in Nordamerika unterrichtet.

Gilbert unterrichtet auf eine sehr lockere und zugängliche, aber dennoch tiefgründige Weise und greift dabei auf alltägliche Lebenssituationen sowie auf die Werke großer Meister zurück.

Gilbert ist Rechtsanwalt in Riverside, Kalifornien. Gilberts meditative Praxis begann vor mehr als fünfundzwanzig (25) Jahren. Er hat verschiedene Formen der Meditation, Kampfkünste und Chi Gong studiert, doch er sagt, dass nichts von dem,

was er studiert hat, der Einfachheit und Schönheit der Praxis des Chan nahekommt.

Er hält regelmäßig Vorträge beim Los Angeles DDMBA-Kapitel und leitet seine eigene [Riverside Chan Meditation Group \(www.riversidechan.org\)](http://www.riversidechan.org). Ausserdem leitet er Retreats in den USA, Kanada, Europa und Taiwan.

Retreat-Assistierende sind [Praktizierende des Chan Bern](#).

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 Studienzentrums 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. 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. Weitere Informationen finden sich auf www.haustao.ch.

Kosten

7 Tage CHF 690 Gönner: CHF 790 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 24. März 2025 zu überweisen auf:

Verein Chan Bern.
IBAN CH97 0900 0000 6059 2636 0
BIC POFICHBEXXX
PostFinance AG
Mingerstr. 20
CH 3030 Bern



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

Anmeldung

Anmeldung mit dem angefügten Anmeldeformular bis zum 24. März 2025 an: info@chan-bern.ch

Oder melden Sie sich direkt auf unserer Webseite <https://chan-bern.ch/> an.