

Liebe Freundinnen und Freunde

Unsere neue Mitbewohnerin Oda Machemer stellt sich vor:

Auf althochdeutsch bedeutet „Oda“ „Erbe und Reichtum“, auf türkisch „Zimmer“ und auf koreanisch „grosser Vogel fliegt“. Ich werde oft gefragt ob mein Name eine Abkürzung sei. Nein, keine Abkürzung. „Oda“ heisst inzwischen aber auch „Organisation der Arbeitswelten“.

1967 in Tübingen (D) geboren, verbrachte ich meine ersten beiden Schuljahre in den USA, danach in Bochum und Regensburg. Seit 1993 lebe ich in Bern. Letztes Jahr habe ich mich einbürgern lassen und schätze die Möglichkeit, auch politisch mitentscheiden zu können, sehr.

Ende Februar suchte ich kurzfristig nach einer Wohnung. Ich hatte zuvor eine neue Stelle in Zofingen angenommen und war unsicher, ob ich in Bern bleiben wollte. Im Internet fand ich – kaum zu glauben – ein Wohnungsinserat vom Haus Sein. Wenige Minuten nach meiner Mail lud mich Louise zu einer Besichtigung ein. Auf dem Weg dorthin kamen mir Zweifel: „Geht das mit der neuen Stelle?, bin ich gemeinschaftstauglich?, will ich diese Verbindlichkeit?, die wollen sicher jemand anderen als mich“. Dann sass ich in der Stube meiner Vormieter, ein Glas in der Hand, die Wohnung füllte sich allmählich mit weiteren Hausbewohnern. Auf dem Heimweg wurden meine Bedenken leiser. Dafür wuchs nach der Zusage der Hausgemeinschaft meine Freude über diese wunderbare Chance. Gerne teile ich ein paar erste Eindrücke mit Ihnen:



Unsere Wohnungen sind ja auf den gemeinsamen Lichthof ausgerichtet. Häufig begegne ich jemandem. Aber auch, wenn ich niemanden sehe, ist immer die Möglichkeit da, sich zu begegnen. Das löst bei mir manchmal Unsicherheit aus, aber auch Freude, Spontaneität oder einfach das gute Gefühl, dass da noch jemand ist. Auf jeden Fall ist es anders als die Sicherheit, allein zu sein.

Ebenfalls neu für mich: Die Haussitzungen, bei denen es darum geht, über Gemeinsames gemeinsam zu entscheiden. Mich beeindruckt, die Offenheit, mit der unterschiedliche Meinungen geäussert werden. Indem ich zuhöre, kann ich mir meine eigene Meinung bilden. Ich ahne, dass es hier viel zu lernen gibt.



Vor einer Woche war ich krank. Zwei Freundinnen, die ich sonst um Hilfe gefragt hätte, waren abwesend. Ich war sooo dankbar für die Unterstützung zweier Nachbarinnen, ihre liebevollen Worte, das feine Essen, das eingelöste Rezept. V. a. aber die Erfahrung, dass diese Art der Unterstützung wirklich gewollt ist.

Das Suppe-Essen am Samstag finde ich sehr bereichernd. Das *Kochen* der Suppe („für so viele“) ist für mich eine kleine Mutprobe. Aber auch hier gibt es guten Support, das hat die erste Runde gezeigt. Vielleicht sehen wir uns mal am Samstag Mittag in der Brunnengasse 16?

### Blumen vor unserer Tür....

Sie erfreuen uns beim Hinein- und Hinausgehen.

„Blumen sind die zarten Gedanken der Liebe und des Lebens.“ *Monika Minder*

## Chan: Das torlose Tor

Chan wird oft als das torlose Tor bezeichnet. Das „Tor“ ist sowohl eine Praxismethode als auch ein Weg zur Befreiung; dieses Tor ist jedoch „torlos“, insofern als Chan nicht auf irgendeine bestimmte Methode angewiesen ist, damit die Praktizierenden Befreiung erlangen. Die methodenlose Methode ist die höchste Methode. Falls Praktizierende den selbstzentrierten Geist wegfällen lassen, öffnet sich das Tor zu Chan ganz natürlich. Das hauptsächlichste Hindernis, Weisheit zu erreichen, ist das Anhaften am Selbst. Wenn Sie Menschen, Dingen und Situationen begegnen, tritt sofort die Vorstellung von „ich“ auf. Wenn Sie diesem „Ich“ anhängen, kategorisieren und beurteilen Sie alles andere entsprechend: „Dieses gehört mir, jenes nicht. Dieses ist gut für mich, jenes nicht. Ich liebe dieses, ich hasse jenes.“ Der Idee des Selbst anzuhaften, macht wirkliche Klarheit.



Gemäss Chan bedeutet Nicht-Anhaften, dass es kein „Ich“ gibt in Bezug auf alles, was vor Ihnen erscheint. Die Dinge sind wie sie sind, lebhaft und klar. Chan nennt dieses klare Gewahrsein der Dinge, wie sie sind, Weisheit. Zu geben, was immer andere nötig haben, ohne Gedanken an das Selbst, ist das, was Chan als Mitgefühl bezeichnet. Weisheit und Mitgefühl beschreiben das Gewahrsein und Funktionieren des erwachten Geistes. In Chan können die beiden nicht getrennt werden, und beide hängen vom Ablegen der Anhaftung an ein Selbst ab.

aus: Im Geiste von Chan von Meister Sheng Yen

### Chan, Konsum, Karriere

**Vortrag von Meister Chi Chern** am 16. August 2013 um 19:30

Meditationsraum von Haus Sein, Brunnghasshalde 37     siehe Anhang

**Retreat mit Meister Chi Chern** vom 17. bis 24. August.

Es ist noch ein Platz frei. Bitte bald anmelden! Siehe [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)

### **Vorankündigung:**

Am **22. September** findet das nächste **Treffen der Chan-Gruppe** statt. Wir pflegen den Austausch zu buddhistischen Themen, erweitern unsere Kenntnisse durch Vorträge und besprechen die Aktivitäten. Willkommen sind Praktizierende, die bereits an Veranstaltungen teilgenommen haben.

**3-Tage-Retreat** vom **4. – 6. Oktober 2013** siehe Anhang und [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)

**Fortlaufende Angebote: Chan-Meditation** jeden Samstag 06.00 bis 11.00 Uhr.

**Zen-Meditation** Dienstag 06.00 bis 07.30 **Stilles Sitzen** Donnerstag 06.00 bis 07.30 Uhr.

**Entspannung und zur Ruhe finden** Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr.

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Webseite

<http://www.chan-bern.ch>

Herzliche Grüsse Hildi

16. August 2013, 19:30  
Meditationsraum im Haus Sein  
Brunngasshalde 37, 3011 Bern (von Kornhausplatz über  
Grabenpromenade)

# **Chan, Konsum, Karriere**

Vortrag von  
**Erw. Meister Chi Chern**

1. Dharmaerbe von Meister Sheng Yen

(chinesischer Vortrag mit deutscher Übersetzung)

Der Vortrag wird von Chan Bern organisiert.  
Chan (jap. Zen) verkörpert Werte, die häufig im Gegensatz  
stehen zu den in Alltag und Beruf geforderten Werten.

Eintritt frei, Kollekte

Infos: Chan Bern, Hildi Thalmann, Brunngasse 16, 3011 Bern  
[hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net), Tel. 031 352 22 43  
[www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)

# Chan



## Drei-Tage-Retreat

Das 3-Tage-Retreat „Stilles Gewahrsein“ (Mo-Zhao) bietet Gelegenheit, die eigene Praxis zu vertiefen und zu erweitern. Es ist geeignet für Personen, die bereits an Einführungstagen teilgenommen haben.

Diese Tage beinhalten täglich zirka sechs Stunden Sitzen, daneben Gehmeditation, Yogaübungen, Vorträge und Einzelgespräche, sowie eine Periode achtsamer Arbeit. Sie beginnen um 06:15 und enden um 22:00.

**Freitag 04. Oktober 2013, 08:15**

**bis Sonntag 06. Oktober 2013, 16:00**

Kosten 180 CHF (inkl. Mahlzeiten, ohne Übernachtung),  
Ermässigung auf Anfrage

Anmeldung bis 26.09. 20123 an:

Hildi Thalmann, Brunngasse 16, 3011 Bern.

e-Mail: [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)

[www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)