

Liebe Freundinnen und Freunde

An unserer Haussitzung im August erzählte Oda von ein paar Ferientagen, die sie in der Nähe von Langnau in Anjas Tee-Kräutergarten verbracht hatte. Staunend hatte sie von Tag zu Tag ein neues Blütenmeer aus weissen, blauen, rosa und purpurfarbenen Kornblumen entstehen sehen. Weil die Blumen manchmal schneller aufblühten als Oda sie sammeln konnte, sah sie, dass sich die Blumen nach einem Tag wirklich verändern ...

Am Ende der Haussitzung schlug Flurin vor, Anja einzuladen, um uns von ihrer Arbeit zu erzählen. Später fragte Katharina unserer ehemaligen Mitbewohnerin Ulla von Wurstemberger, ob sie dazu Texte oder Gedichte lesen würde. Es entstand die Idee, einen Abend mit dem Titel „Kraut und Wort“ zu organisieren. So kam es, dass Anja am 24. Oktober uns einen Abend lang erzählte, was übers Jahr zu tun ist bis das „Kraut“ in der Tasse dampft und Ulla uns „Worte“ dazu las. Wir bewunderten die kräftigen Farben der getrockneten Blütenblätter von Huflattich, Malve, Rose, Mohn, Goldmelisse und Ringelblume. Die gerade aufgeblühte Blüte zu pflücken, sobald der Tau verdunstet ist, und sie gleich danach bei der richtigen Temperatur zu trocknen, ist eines der vielen Geheimnisse. Ein anderes, den Rhythmus der Pflanze zu kennen und rechtzeitig zu sammeln: „Plötzlich ist es dann vorbei mit den Kornblumen...“



Anja Muster



Ulla von Wurstemberger

„Wenn der späte Nachsommer im Verklingen ist und der frühe Herbst noch nicht angefangen hat, dann ist die fünfte Jahreszeit. Nun ruht es, die Natur hält den Atem an...kein Blatt bewegt sich, es ist ganz still.“

Und auch wir wurden ganz still, als Ulla uns diesen wunderbaren Text von Kurt Tucholsky las.

Zum Abschluss hatten wir Gelegenheit, einige der Tees zu probieren und erlebten kleine Überraschungen, z.B. den Farbwechsel der Malve oder den kräftigen Geschmack eines Wildkräutertees, der fermentierte Brombeer-Blätter enthält und – wie Schwarztee – mit Milch getrunken werden kann. Bei einer Erkältung ist der Halsfee-Tee zu empfehlen.

Anja Muster ist mit ihrem „Tee us äm Ämmitau“ übrigens etwa alle zwei Wochen Samstags auf dem Münstergass-Märit anzutreffen.

Schweizerisch Kochen mit Taiwanesisinnen

Am 22. November kochten wir mit vier Taiwanesisinnen Schweizer Gerichte. Es war ein nahrhaftes Menu: Grüne Salate, Kalbshaxen, Polenta, Gemüse und zum Dessert Dampfnudeln. Mit viel Begeisterung wurde gekocht, lebhafte Taiwanesisch und Berndeutsch durcheinander gesprochen, fotografiert und viel gelacht. Im Bild rechts zeigt Katharina die Vorbereitung der beliebten Dampfnudeln.

Eine fröhliche Gesellschaft, auch Kinder und Männer der vier Frauen waren zum Essen dabei, setzte sich zu Tisch und genoss die feine Mahlzeit.



Herzliche Grüsse, Oda und Katharina

Chan: Das torlose Tor

Das *huatou* ist eng verwandt mit dem *gongan*, jedoch nicht damit identisch. Ein *huatou* – wörtlich „Kopf des gesprochenen Wortes“ – ist eine Frage, die ein Praktizierender oder eine Praktizierende sich selber stellt. „Was ist Nichts?“ und „Wer bin ich?“ werden üblicherweise als *huatous* benutzt. In dieser Praxis richtet man unablässig seine volle Aufmerksamkeit auf das Wiederholen der Frage. Die Praktizierende versucht, den „grossen Zweifel“ zu entfachen, um ihn schlussendlich zu zerschmettern und zur Erleuchtung zu erwachen. Doch ist die Sitzmeditation notwendig, um den herumwandernden Geist zu beruhigen, bevor ein Schüler wirksam ein *gongan* oder *huatou* gebrauchen kann. Einem zerstreuten Geist fehlt der Fokus oder die notwendige Energie, um den grossen Zweifel hervorzubringen. Dieser Zweifel ist die fundamentale Unsicherheit, das existenzielle Dilemma, das allen unseren Erfahrungen zugrunde liegt – die Frage, wer wir sind, und die Bedeutung von Leben und Tod. Weil diese Fragen nicht mit Logik gelöst werden können, muss die Praktizierende fortwährend zu der Frage zurückkehren und so die „Masse des Zweifels“ nähren, bis sie zu einer „heissen, im Hals steckengebliebenen Eisenkugel“ wird. Wenn dann die Praktizierende beharren kann und es schafft, dass die Energie sich nicht auflöst, wird die Zweifelsmasse schliesslich in einer Explosion, die jeden Zweifel aus dem Geiste fegt, verschwinden. Sie lässt nichts zurück als die ursprüngliche Natur des Geistes, die Erleuchtung.



Aus: „Im Geiste von Chan“ von Meister Sheng Yen

Übungstag Sonntag 12. Januar 2014 siehe Anhang oder www.chan-bern.ch

Silence in busy times/ Stille in Geschäftigkeit

Vortrag von Žarko Andričević am 31. Januar 2014 um 19:30

Englisch mit deutscher Übersetzung

Meditationsraum von Haus Sein, Brunngasshalde 37 siehe Anhang

Chan Meditation Retreat mit Žarko Andričević, So 2. bis So 9. Februar 2014 Felsentor. Siehe Anhang oder www.chan-bern.ch sowie www.felsentor.ch Anmeldungen sind noch möglich!

Vorankündigung: Übungs-Wochenende 1. März 2014 siehe www.chan-bern.ch

Am **16. März** findet das nächste **Treffen der Chan-Gruppe** statt sowie die Mitgliederversammlung des Vereins Chan Bern.

Fortlaufende Angebote: Meditationen Samstag 06:00 bis 11:00 Uhr. Dienstag und Donnerstag 06:00 bis 07:30 Uhr.

Entspannung und zur Ruhe finden Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr.

Bibliothek zu spirituellen Themen wie Buddhismus (v.a. Zen und Chan), christl. Mystik, Sterben und Tod und weitere. Ausleihe: samstags 11:00 bis 12:00 Uhr

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Webseite www.chan-bern.ch

Herzliche Grüsse, Hildi



ÖFFENTLICHER VORTRAG

von Žarko Andričević,
Dharmaerbe von Chan-Meister Sheng Yen

Silence in busy times (Stille in Geschäftigkeit)

Ist es möglich auch in unserer geschäftigen Zeit Stille zu finden und zu pflegen? Žarko Andričević ist Leiter des buddhistischen Zentrums in Zagreb und Delegierter von Dharma Drum Mountain an den internationalen Klimakonferenzen.

Vortrag auf Englisch, deutsche Übersetzung

Freitag, 31. Januar 2014, 19:30 Uhr

Meditationsraum im Haus Sein,
Brunngasshalde 37, 3011 Bern

Eintritt frei, Kollekte