



## ***Vier Tage Studien- & Vipassana-Retreat***

***Fred von Allmen & Irene Bumbacher***

***Assistenz: Kathleen Royston***

***vor-Ort und online***

***5. - 9. Juni 2024***

Das Ziel dieses Kurses ist es, wesentliche theoretische Aspekte der buddhistischen Befreiungslehre mit der praktischen Erforschung von Herz und Geist durch Erkenntnis-(Vipassana) Meditation zu verbinden. Dabei werden die zwei wesentlichen Bereiche des buddhistischen Weges vereint: Studium und Praxis. Thema werden die Hauptpfeiler von Lehre und Praxis sein, welche ausschlaggebend sind für unser Leiden oder Wohlbefinden und für die Befreiung von Herz und Geist: «Wie Bemühen, Achtsamkeit und Stetigkeit befreiend wirken können.» Die Unterweisungen stützen sich auf Texte und Ausführungen aus den Theravada- und Mahayana-Traditionen.

Mit Ausnahme der Studienzeiten, den Abendvorträgen und den Gesprächen mit den Lehrenden verläuft der Kurs im Schweigen und ohne Benützung von Handys, Tablets usw.

**Nur für Teilnehmende mit mindestens zwei Wochen Vipassana-Retreaterfahrung.**

**Bitte bei der Anmeldung im Bemerkungsfeld die geforderten Erfahrungen beschreiben. Danke.**



**Irene Bumbacher** begann 1989 in Japan Zen zu praktizieren. Seither besucht sie Klöster und Retreats in verschiedenen buddhistischen Traditionen in Europa, Asien und den USA. Sie schätzt das Alltagsleben als wertvolles spirituelles Übungsgelände, aus dem sie sich jährlich mehrere Wochen zur Vertiefung der eigenen Praxis zurückzieht. Seit 2008 lehrt sie Vipassana- und Metta-Meditation. Sie ist Mitbegründerin des Zentrums für Buddhismus und der Vipassana Meditationsgruppe Bern. [www.irenebumbacher.ch](http://www.irenebumbacher.ch)



**Fred von Allmen** studiert und praktiziert den buddhistischen Weg des Erwachens seit fünfzig Jahren unter Lehrenden der tibetischen Dzogchen- und Gelug-Traditionen sowie der Theravada Vipassana-Tradition. Ab 1984 lehrte er weltweit – seit 2020 altershalber nur in der Schweiz – einen Weg zur befreienden Erkenntnis von Herz und Geist. Er ist Autor der Bücher 'Die Freiheit entdecken', 'Buddhismus: Lehren-Praxis-Meditation', 'Mit Buddhas Augen sehen', 'Buddhas tausend Gesichter' u. a. Er ist Mitbegründer und Lehrer des Meditationszentrums Beatenberg und war für 24 Jahre in dessen Stiftungsrat. [www.fredvonallmen.ch](http://www.fredvonallmen.ch)