Vipassana Meditationstag

mit Irene Bumbacher

in Bern

Samstag 20. Januar 2024

In der buddhistischen Vipassana- oder Einsichtsmeditation wenden wir uns mit Achtsamkeit und wohlwollendem Interesse unserem unmittelbaren Erleben in Körper, Herz und Geist zu. Wir stimmen uns ein auf die natürliche Lebendigkeit und Unbeständigkeit dieses Erlebens und lernen dabei, uns im Gewahrsein selbst zu verankern und zu entspannen.
In diesem direkten Kontakt mit der prozesshaften Wirklichkeit unserer gegenwärtigen Erfahrung beginnen wir deutlicher zu erkennen, wie innere Verstrickung passiert respektive wie innere Freiheit möglich ist. Wir stimulieren diesen Erkenntnisprozess mit dem Wunsch, tiefer verstehen zu wollen, und wir begleiten ihn mit Freundlichkeit, Geduld und Mitgefühl unserem gesamten Erleben gegenüber.

Dieser Meditationstag beinhaltet angeleitete und stille Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditationen, einen Vortrag und Zeit für Fragen und Austausch. Er eignet sich sowohl für Einsteiger:innen als auch für erfahrene Meditierende.

Irene Bumbacher praktiziert seit 1989 buddhistische Meditation. Sie ist Mitbegründerin des Zentrums für Buddhismus und der Vipassana Meditationsgruppe Bern und wirkt seit 2008 als Dharma- und Meditationslehrerin.

Datum / Zeit	Samstag 20. Januar 2024, 10.00 – 17.45 Uhr Die Teilnahme gilt für die ganze Kursdauer.
Kursort	Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern. Eingang zum Meditationsraum: Flachbau rechts. Ab Bahnhof Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen Rüti bis Haltestelle Schönburg. Autos dürfen nicht in der Reiterstrasse geparkt werden.
Mitbringen	Mittagessen für sich selbst, einen Schal für die Sitzmeditation und warme Kleidung für die Gehmeditation draussen.
Anmeldung	Per E-Mail an Marianne Bäckström: kamariba@bluewin.ch mit Angabe von Namen, Vornamen und Telefonnummer. Die Anmeldung wird per E-Mail bestätigt. Bei Verhinderung bitten wir um eine frühzeitige Abmeldung, damit der Platz anderweitig vergeben werden kann. Besten Dank!
Kurskosten	Fr. 30.– Kursspesen bitte bar vor Ort bezahlen. Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Sie unterrichtet auf der Basis von Grosszügigkeit (Dana) und nimmt für ihren Lebensunterhalt am Ende des Tages die Spenden der Teilnehmenden entgegen.

irenebumbacher.ch