

Karuna – Mitgefühl

Meditationstag

mit Ursula Flückiger

in Bern

12. Dezember 2026



Durch die systematische Praxis der Karuna-Meditation entfalten wir die Kräfte des mitfühlenden Herzens. Wir lernen, uns dem Leiden gegenüber zu öffnen und anstelle von Abneigung mit Sensibilität, Mitgefühl und letztlich mit engagiertem Tun darauf antworten zu können. Dabei entwickeln wir eine Haltung der Offenheit und des Respekts in der Beziehung zu uns selbst und zu anderen. Statt uns in schwierigen Zeiten - und wir alle haben sie - in die innere Einsamkeit der Schuldgefühle zurückzuziehen oder im Zorn um uns zu schlagen, können wir unsere Verbundenheit wahrnehmen. Durch diese traditionelle Meditationspraxis üben wir ferner, unsere Aufmerksamkeit zu sammeln und uns vermehrt statt in negativen Gedanken in einer innerlich heilsamen Atmosphäre aufzuhalten.

Der Meditationstag wird für die Teilnehmenden mehrheitlich im Schweigen verbracht und ist sowohl für beginnende als auch für erfahrene Meditierende geeignet. **Kurssprache: Schweizer Dialekt.**



Ursula Flückiger praktiziert Vipassana Meditation seit 1980 mit verschiedenen LehrerInnen, u.a. Ven. Ajahn Sumedho, Joseph Goldstein, Christina Feldman. Sie erhielt viele Belehrungen in der tibetischen Mahayana Tradition. Sie arbeitete zehn Jahre in eigener Praxis für Hakomi-Psychotherapie. Seit 1990 wirkt sie als Meditationslehrerin und ist Mitbegründerin und Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg im Berner Oberland sowie Co-Autorin des Buches „Mahamudra & Vipassana, Norbu Verlag. www.karuna.ch

- Datum / Zeit** **Samstag 12. Dezember 2026, 10.00 – 17.30 Uhr**
Nur Teilnahme am ganzen Meditationstag möglich.
- Kursort** Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern.
Eingang zum Meditationsraum: Flachbau rechts.
Ab Bahnhof Bern Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen bis Haltestelle Schönbürg.
Achtung: Autos dürfen nicht direkt an der Reiterstrasse geparkt werden.
- Mitbringen** Bequeme Kleidung sowie je nach Wetter Regenschutz für die Gehmeditation im Freien.
Eigenes vegetarisches Essen für die Mittagspause. Mineralwasser, Tee und Kaffee werden bereitgestellt. Sitzkissen/-bänke und -unterlagen sowie einige Stühle sind vorhanden.
- Anmeldung** Anmeldeformular: zentrumfuerbuddhismus.ch/karuna
Fragen bitte vermerken bei Kommentar. 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.- bis 40.- (je nach Teilnehmendenzahl) für Organisation, Raummiete und sonstige Spesen, bezahlbar vor Ort. Eine Ermässigung ist möglich für Wenigverdienende.
Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein festgelegtes Honorar. Sie unterrichtet auf der Basis von Grosszügigkeit (Dana) und nimmt für ihren Lebensunterhalt am Ende des Tages die Spenden der Teilnehmenden entgegen.

