Vipassana Meditationstag

Vipassana-Gruppe des ZfB Bern
Fred von Allmen
Sonntag, 21. April 2024

Vipassana oder Einsichts-Meditation beinhaltet ein systematisches Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment. Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung wird ein direktes Erleben und Erforschen der Körperempfindungen, der Gefühle, der Geisteszustände und der Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen geübt. Wir kümmern uns nicht so sehr um den Inhalt unserer Erfahrungen, sondern nehmen auf eine direkte, unvoreingenommene Art und Weise die zugrundeliegende wahre Natur unseres Körpers, Geistes und Herzens und des ganzen Daseins wahr. Durch unmittelbare Erkenntnis können die leidbringen-den Umgehensweisen mit uns und dem Leben allmählich losgelassen werden. Gleichzeitig werden heilsame Qualitäten wie Gelassenheit, Weisheit, Freude, Verbundenheit und Mitgefühl gestärkt. Der Meditationstag ist sowohl für beginnende als auch für erfahrene Meditierende geeignet. **Kurssprache: Schweizer Dialekt**

Fred von Allmen widmet sich seit 1970 der buddhistischen Geistesschulung in Asien, Europa und den USA, unter Lehrenden der Tibetischen Mahayana Tradition und des Theravada. Insgesamt sieben Jahre dieser Zeit verbrachte er in Retreat. Seit 1984 ist er international als Kursleiter tätig. Er ist Autor der Bücher 'Die Freiheit entdecken' (Norbu), 'Buddhismus: Lehren-Praxis-Meditation' (Theseus), 'Mit Buddhas Augen sehen' und 'Buddhas tausend Gesichter' (beide Steinrich) sowie Co-Autor von 'Mahamudra & Vipassana' (Norbu). Er ist Mitbegründer und Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg. www.fredvonallmen.ch

Datum/Zeit: Sonntag, 21. April 2024, 10:00 - 17.45 Uhr.
Teilnehmende müssen für die ganze Dauer des Kurses anwesend sein.

Ort: Bern Zentrum für Buddhismus, Reiterstr. 2, 3013 Bern. Ab Bahnhof Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen bis Haltestelle Schönburg. Eingang zum Meditationsraum: Flachbau rechts.
Achtung: Autos dürfen nicht in der Reiterstrasse geparkt werden!

Mitbringen: Bitte vegetarisches Mittagessen für sich selbst mitbringen. Mineralwasser, Tee und Kaffee sind vorhanden. Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien. Sitzunterlagen sowie Sitzkissen sind vorhanden.

Kosten: Fr. 40.- bis 50.- je nach Anzahl der Teilnehmenden – für Organisation, Raummiete und weitere Spesen. Bitte bei Kursbeginn bezahlen. ***Der Kursleiter verlangt gemäss seiner buddhistischen Tradition kein fixes Honorar. Für seinen Lebensunterhalt ist er aber auf Spenden der Teilnehmenden angewiesen.*** Freds Spendenkonto >>
Bitte lesen: Information zur Spenden-Tradition >>

Anmeldung: Bitte schriftlich und verbindlich mit untenstehendem Talon per Post an:
Beat Schüpfer, Parkstr. 3, 3014 Bern,
Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt.

Bei Verhinderung bitte unbedingt abmelden (079/875 35 93), damit der Platz weitervergeben werden kann!
✂.....

Anmeldung:

*Ich nehme am **Vipassana-Meditationstag, Sonntag 21. April 2024** in **Bern** teil:*

Name: .....*Vorname:*..... ....

Strasse:..... *PLZ/Ort:* .....*Tel.:* .....

E-Mail .....*Datum:* .....*Unterschrift:* .....