

5 Abende Einsichtsmeditation

5 Mittwoch-Abende im November und Dezember 2024 im flow, Postgasse 8, Frutigen

Die Einsichtsmeditation (auch: Vipassana-Meditation) stammt aus den buddhistischen Traditionen Burmas, Thailands und Sri Lankas. Sie hat zum Ziel, unsere Erfahrung in Körper und Herz-Geist mit einer einfachen Systematik zu erforschen, um Einsicht in die wahre Natur unseres Daseins zu erhalten. Beim Meditieren richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige, unmittelbare Erleben und lernen dieses besser kennen, indem wir interessiert, geduldig und annehmend mit Allem sind, das wir erleben. Dadurch beruhigen sich Körper, Herz und Geist, was zu einer grösseren inneren Klarheit führt. Nach und nach erkennen wir, wo und wie Unzufriedenheit und Stress in unserem Leben entstehen und wie wir uns allmählich davon befreien können. Bei regelmässiger Übung entfalten wir heilsame Geistesqualitäten wie Weisheit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit, die uns darin unterstützen, mehr in Harmonie mit uns und dem Leben zu sein.

Dieser Kurs ist für Personen mit und ohne Meditationserfahrung geeignet. Es ist sehr empfehlenswert, die Meditation während des Kurses täglich zu Hause zu üben.

Datum / Zeit **Mittwoch, 20. und 27. Nov. und 4., 11. und 18. Dez. 2024**, 19:15 bis 21:00 Uhr.
Anmeldungen bitte mit der Absicht, möglichst an allen Abenden teilzunehmen.

Mitbringen Bequeme Kleidung. Sitzkissen, Stühle sowie Yogamatten sind vorhanden.

Kosten *In der buddhistischen Tradition werden Lehrunterweisungen auf Spendenbasis gegeben.*
Wer Doris Eckstein einen Beitrag an den Lebensunterhalt spenden möchte, ist herzlich eingeladen, dies am Schluss des Kurses zu tun.

Anmeldung [Esther Bachmann](mailto:Esther.Bachmann@flow-frutigen.ch), 079 504 47 01 (flow-frutigen.ch)
Bei Verhinderung bitte abmelden, damit der Platz weitervergeben werden kann.



Doris Eckstein praktiziert seit 2006 die buddhistische Herzens- und Geistesschulung und insbesondere die Vipassana-Meditation. Sie vertiefte ihre Praxis in langen Retreats und als Mitarbeiterin im buddhistischen Kloster Dhammapala in Kandersteg und im Meditationszentrum Beatenberg. Sie wird seit 2022 durch Fred von Allmen, Isis Bianzano, Irene Bumbacher und Rainer Künzi zur buddhistischen Dharma-Lehrerin geschult.