

# Abendkurs



## Die Vier Edlen Wahrheiten Doris Eckstein

August/September 2024 in Bern

*Freunde, so wie der Fussabdruck jedes Lebewesens, das sich gehend fortbewegt, im Fussabdruck eines Elefanten Platz findet, und der Abdruck des Elefanten daher, aufgrund seiner Grösse, als höchster unter ihnen bezeichnet wird; genauso können alle heilsamen Zustände in den Vier Edlen Wahrheiten eingeschlossen werden. In welchen vier? In die edle Wahrheit von Dukkha, in die edle Wahrheit vom Ursprung von Dukkha, in die edle Wahrheit vom Aufhören von Dukkha, in die edle Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt. (MN 28)*

*Dukkha* (dt. oft mit Leiden übersetzt) steht für Unzulänglichkeit, Stress, Qual, Frustration u.s.f..

In diesem Kurs werden wir Einsichtsmeditation (auch: Vipassana-Meditation) üben, mit der wir die Erfahrung in Körper und Herz-Geist erforschen, um Einsicht in die wahre Natur unseres Daseins zu erhalten. Mit wohlwollendem Interesse wenden wir uns dem gegenwärtigen, unmittelbaren Erleben zu und üben, mit angenehmen und unangenehmen Erfahrungen gelassen zu verweilen. Wir nutzen die vier edlen Wahrheiten als Grundlage, um unser Erleben zu reflektieren und die Ursachen von leidhaften und heilsamen Zuständen in unserem Leben tiefer und tiefer zu verstehen. Dieses Verständnis unterstützt uns darin, klarsichtig und bewusst Leidschaffendes loszulassen und Heilsames zu fördern.

Der Kurs ist für Personen mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

Es ist empfehlenswert, die Meditation während des Kurses täglich zu Hause zu üben.

**Datum / Zeit** Montag, 19. und 26.8., Freitag, den 6.9. und Montag, 16. und 23.9.2024, 19 - 21 Uhr.  
Anmeldungen bitte mit der Absicht, möglichst an allen Abenden teilzunehmen.

**Ort** Zentrum für Buddhismus, Reiterstr. 2, 3013 Bern.  
Ab Bahnhof Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen bis Haltestelle Schönburg.  
Eingang zum Meditationsraum: Flachbau rechts.  
**Bitte keine Autos in der Reiterstrasse parkieren.**

**Mitbringen** Bequeme Alltagskleidung. Sitzkissen, -bänkchen, Stühle sowie Matten sind vorhanden.

**Kosten** CHF 40.- für die Raummiete und Spesen für die fünf Abende. Bitte vor Kursbeginn überweisen oder am ersten Abend twinten (siehe doriseckstein.ch/zahlungsangaben).  
**Die Kursleiterin verlangt entsprechend der buddhistischen Tradition kein Honorar.  
Sie nimmt jedoch für ihren Lebensunterhalt am Kursende gerne eine Spende entgegen.**

**Anmeldung** Per Mail mit Angabe von Name, Postleitzahl, Ort und Telefonnummer an kontakt@doriseckstein.ch. Die Anmeldung wird rückbestätigt.  
**Bei Verhinderung bitte abmelden, damit der Platz weitergegeben 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. Seit 2022 wird sie durch Fred von Allmen, Isis Bianzano, Irene Bumbacher und Rainer Künzi zur buddhistischen Dharma-Lehrerin geschult.