

METTA – WOHLWOLLEN - HERZENSGÜTE

Meditationstag in Bern

mit Ursula Flückiger

Samstag, 14. Dezember 2024



Was uns mit allen Lebewesen verbindet ist der Wunsch, glücklich zu sein. Dennoch lassen wir uns immer wieder gefangen nehmen von den Gewohnheiten des Verurteilens und der inneren Unzufriedenheit. Die Metta-Praxis ist eine starke Gegenkraft und hilft, öfters mit uns und den Andern in wohlwollender Verbindung zu sein. Durch diese traditionelle buddhistische Meditationspraxis üben wir uns, die Aufmerksamkeit zu sammeln und uns, statt in negativen Gedanken, in einer ruhigeren und heilsamen inneren Atmosphäre aufzuhalten. Anleitungen und Praxis der Metta-Meditation im Sitzen, Stehen und Gehen sowie Zeit für Fragen. Zur Vertiefung der Praxis findet der Tag mehrheitlich im Schweigen statt. Der Meditationstag ist sowohl für beginnende als auch für erfahrene Meditierende geeignet.

Kurssprache: Schweizer Dialekt.

Ursula Flückiger praktiziert Vipassana und Brahma Vihara Meditationen seit 1980 mit verschiedenen Lehrer:innen und erhielt viele Belehrungen in der tibetischen Mahayana Tradition. Sie arbeitete 10 Jahre in eigener Praxis für Hakomi-Psychotherapie. Seit 1990 wirkt sie als Meditationslehrerin, ist Mitbegründerin und Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg (www.karuna.ch) sowie Co-Autorin von «*Mahamudra und Vipassana*».

Datum/Zeit: Samstag, 14. Dezember 10.00 - 17.45 Uhr.

Nur Teilnahme am ganzen Meditationstag möglich.

Ort: 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 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, -bänklein und -unterlagen sowie Stühle sind vorhanden.

Kosten: Fr. 30 für Organisation, Raummiete und sonstige Ausgaben, bezahlbar vor Ort.
Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt ist sie aber auf Spenden der Teilnehmenden am Kursende angewiesen.

Anmeldung: Mit untenstehendem Talon an: Gertrud Huber, Dorfmattheweg 34, 3063 Ittigen, Tel. 031 921 30 38. E-Mail nur für Fragen oder ganz kurzfristige An- und Abmeldungen: gehu@surfeu.ch. Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt. Bei Warteliste wird Bescheid gegeben. **WICHTIG: Bei Verhinderung bitte UNBEDINGT frühzeitig abmelden, damit der Platz im Falle einer Warteliste weitervergeben werden kann! Danke.**



ANMELDUNG (BITTE DEUTLICH IN BLOCKSCHRIFT)

Ich nehme am «Metta» Meditationstag, Samstag 14. Dezember 2024, in Bern teil:

Nachname:.....Vorname:.....

Strasse/Nr.:.....PLZ/Ort:.....Tel.:.....

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