



# Einsichtsdialog-Praxistag

## Ein Meditationstag im Dialog

**Irene Bumbacher**

**Samstag 10. Mai 2025**

**Zentrum für Buddhismus Bern**

Der Einsichtsdialog ruht auf drei Grundlagen: die meditativen Fähigkeiten, die Lehre des Buddha und die zwischenmenschliche Beziehung. Er nutzt unsere natürliche menschliche Verbundenheit, um die eigene Meditationspraxis im Dialog zu vertiefen und um die Weisheitslehren des Buddha gemeinsam zu ergründen und auszudrücken.

Wir orientieren uns an diesem Praxistag an den sechs Leitlinien des Einsichtsdialoges von *Innehalten, Entspannen, Öffnen, Einstimmen auf das Entstehen, tief Zuhören und die Wahrheit Sagen*. Im angeleiteten Dialog miteinander verfeinern wir unsere Wahrnehmung gegen innen wie gegen aussen, und wir fördern gemeinsames Lernen und ein umfassenderes Verstehen der Wirklichkeit. Gegenseitig unterstützen wir uns unmittelbar darin, klarer zu sehen, Herzensoffenheit zu entwickeln und befreiendes Annehmen und Loslassen zu leben.

An diesem Praxistag wird Irene die Dialogpraxis anleiten und mit den Lehren des Buddha verbinden. Für die Teilnahme wird Meditationserfahrung vorausgesetzt. Die Kurssprache ist Deutsch, und der Kurs wird bei Bedarf gerne auf Hochdeutsch angeleitet.

**Irene Bumbacher** praktiziert seit 1989 buddhistische Meditation. Sie wirkt seit 2008 als Dharma- und Meditationslehrerin. Sie begegnete vor 10 Jahren dem Einsichtsdialog und wurde 2019 in dessen Vermittlung vom Begründer dieser Praxisform, Gregory Kramer, eingeführt. [www.irenebumbacher.ch](http://www.irenebumbacher.ch)

### **Datum, Zeit und Kursort**

Samstag 10. Mai 2025, 10:00 – 17.30 Uhr

Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern. <https://www.zentrumfuerbuddhismus.ch/>

Die Teilnahme gilt für die ganze Dauer des Kurstages.

### **Mitbringen**

Mittagessen für sich selbst

### **Kosten**

Fr. 30.- für Organisation, Raummiete und Spesen. Bitte am Kurstag bar vor Ort bezahlen.

Wenigverdienende erhalten auf Wunsch eine Reduktion dieses Organisationsbeitrages.

Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein festgelegtes Honorar. Für ihren Lebensunterhalt ist sie jedoch auf die Spenden (Dana) der Teilnehmenden angewiesen, die sie am Ende des Tages entgegennimmt.

### **Anmeldung**

Anmeldelink <https://tinyurl.com/Einsichtsdialog-10-Mai-2025>

Die Anmeldung ist verbindlich, und der Kursplatz wird bestätigt. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Bei Verhinderung bitten wir um eine frühzeitige Abmeldung, damit der Platz weitergegeben werden kann (per E-Mail an [irenebumbacherkurse@gmail.com](mailto:irenebumbacherkurse@gmail.com)).

Kein Autoparkverkehr in der Reiterstrasse; Parkplatz an der Papiermühlestrasse benützen.

[kontakt@zentrumfuerbuddhismus.ch](mailto:kontakt@zentrumfuerbuddhismus.ch)