

Buddhistische Meditationskurse

Vipassana – Einsicht

Metta – Herzensgüte

Karuna – Mitgefühl

Mudita – Mitfreude



mit Ursula Flückiger
2017

Bern/Schweiz

Mi 8. Februar

Meditation und Vortrag

Stuttgart/Deutschland

Fr 10. Februar

Meditation und Abendvortrag

Sa 11. Februar **Meditationstag
zum Thema Gelassenheit**

Beatenberg/Schweiz

Do 16. – So 19. Feb

Insight Meditation Retreat (Englisch)
zusammen mit *Christina Feldman*

Zürich/Schweiz

So 26. Februar **Meditationstag**

Haus der Stille/Norddeutschland

Do 2. – So 5. März

Vipassana – Meditationskurs

Hamburg/D

So 5. März, 19–21 Uhr

Meditation und Vortrag

Seminarhaus Engl/ Niederbayern/Deutschland

Gründonnerstag, 13. –

Ostermontag, 17. April

**Mudita – Wertschätzung
und Mitfreude**

Seminarhaus Engl Niederbayern/Deutschland

Mi 24. – Mi 31. Mai (Himmelfahrt)

Vipassana Meditationskurs

zusammen mit *Fred von Allmen*
und *Isis Bianzani* (Isis bis 28. Mai)

Beatenberg/Schweiz

Fr 2. – Pfingstmontag, 5. Juni,

Vipassana Pfingstretreat

zusammen mit *Catherine Felder*

Beatenberg/Schweiz

Sa 5. – Sa 19. August

1 Woche Mitfreude und
1 Woche Vipassana (Englisch)

zusammen mit *Carol Wilson*,
Fred von Allmen

sowie *Ingeborg Mösching* (1. Woche)
und *Yuka Nakamura* (2. Woche)

Holzkirchen, Benediktushof/Deutschland

So 10. – Mi 13. September

**Interne Fortbildung für
Kontemplationslehrerinnen
und -lehrer**

zum Thema Herzensgüte,
zusammen mit *Fred von Allmen*

Bremen/Deutschland

Do 12. – So 15. Oktober

Meditationskurs

Eckersdorf bei Bayreuth/Deutschland

Do 9. – So 12. November,

Mudita – Mitfreude Retreat

Bern/Schweiz

Do 7. Dezember

Vortrag

Bern/Schweiz

Sa 16. Dezember

Meditationstag

Beatenberg/Schweiz

Di 26. Dezember 2017 – Mo 1. Januar
2018 **Vipassana und Karuna**
zusammen mit *Fred von Allmen*
und *Rainer Künzi*

Beatenberg/Schweiz

Meditationszentrum Beatenberg, Im Moos 820 A, CH-3803 Beatenberg
Tel. 033-841 21 31, info@karuna.ch, www.karuna.ch

Bern/Schweiz

Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, CH-3013 Bern,
www.zentrumfuerbuddhismus.ch

Bremen/Deutschland

Ursula Böhm, Nedderland 48, D-28355 Bremen,
Tel. 0421-254200, mail@ursula-boehm.de

Eckersdorf bei Bayreuth/Deutschland

Evangelisches Bildungswerk, Antje Ricken,
ricken@ebw-bayreuth.de, www.ebw-bayreuth.de

Hamburg/Deutschland

Buddhistisches Stadt-Zentrum Hamburg
Bahnenfelderstr. 201 b, 2. Innenhof, 22765 Hamburg
www.sylvia-kolk.de

Haus der Stille/Deutschland

Mühlenweg 20, D-21514 Roseburg ü.Büchen, Tel 04158-214,
info@hausderstille.org, www.hausderstille.org

Holzkirchen/Deutschland

www.benediktushof-holzkirchen.de

Niederbayern/Deutschland

Seminarhaus Engl, Engl 1, D-84399 Unterdietfurt, Tel. 08728-616
Seminarhaus.Engl@t-online.de, www.seminarhaus-engl.de

Stuttgart/Deutschland

Stadtzentrum Buddha-Haus, Vogelsangstr. 20, D-70176 Stuttgart,
Tel. 0711-615 2837, buddha-haus.stuttgart@web.de,
www.buddhahaus-stuttgart.de

Zürich/Schweiz

Buddhistisches Zentrum Zollikon, Hinter Zünen 6,
CH-8702 Zollikon, Tel. 043-499 77 39, info@buddhazollikon.ch
www.buddhazollikon.ch

Bitte wenden!

Die Vipassana Meditation – eine Meditationsform aus dem grossen Reichtum der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung – zielt auf die unmittelbare Einsicht in die grundlegende Natur aller Erfahrungen und beinhaltet ein systematisches Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment. Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung (Metta) wird ein unmittelbares, wertfreies Wahrnehmen und Erleben der Körperempfindungen und Gefühle, der Geisteszustände und der inneren Bilder und Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen geübt. Weniger in Hoffnungen und Befürchtungen verloren, kann ein vertieftes Vertrauen in das Gewahrsein aller Erfahrungen entstehen und innere Geräumigkeit, Herzensgüte und intuitive Weisheit können sich offenbaren. Eine wertschätzende innere Haltung uns und andern gegenüber lässt uns vermehrt unsere gegenseitige Verbundenheit erfahren. Die formelle Praxis von Mitfreude (Mudita) ermöglicht eine von Selbstachtung geprägte Beziehung zu uns selbst und Mitfreude am Glück anderer. In der Meditation des Mitgefühls (Karuna) lernen wir uns dem Leiden zu öffnen, um vermehrt mit Sensibilität, Mitgefühl und letztlich mit engagiertem Tun darauf antworten zu können.

Die Meditationskurse finden mit Ausnahme von Anleitungen, Vorträgen und Einzel- oder Gruppengesprächen mit den Lehrenden in **vollständigem Schweigen** statt. Es sind Tage, welche ausschliesslich der Meditation im Sitzen, Gehen sowie in allen andern Aktivitäten gewidmet sind.

Für alle Kurse verlangen die KursleiterInnen – einem traditionellen buddhistischen Prinzip folgend – kein Honorar. Um den Lebensunterhalt der Lehrenden zu garantieren und ihre weiteren Lehraktivitäten zu ermöglichen, sind sie auf freiwillige Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Ursula Flückiger

praktiziert Vipassana Meditation seit 1980 mit verschiedenen LehrerInnen, u. a. Ven. Ajahn Sumedho, Joseph Goldstein, Christina Feldman und erhielt viele Belehrungen in der Tibetischen Mahayana-Tradition. Während zehn Jahren arbeitete sie in eigener Praxis für Hakomi Psychotherapie. Seit 1990 wirkt sie als Meditationslehrerin, ist Mitbegründerin sowie Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz und Co-Autorin des Buches *Mahamudra & Vipassana* (Norbu Verlag)



www.karuna.ch > Ursula Flückiger

Dharma Vorträge auf Tonträgern:

Dharma Tapes, Samuel Theiler, Langrütistr. 4, 8925 Ebertswil/Schweiz
E-mail: dharmatapes@bluewin.ch – www.karuna.ch/vortraege.php