

Zentrum für Buddhismus

Changchub Shenphen Ling = Ein Ort, der allen Wesen zur Erleuchtung verhelfen soll

Vipassana Meditationsgruppe Bern

Die Vipassana Meditationsgruppe Bern trifft sich am **Mittwoch um 19.15 Uhr** zur gemeinsamen Sammlungs- und Einsichtsmeditation in der Tradition des Theravada-Buddhismus. Auf einen kurzen Informationsaustausch folgt eine stille Meditation und nach einer Pause ein inhaltlicher Teil, der durch Mitglieder der Gruppe gestaltet wird. Die Gruppe steht in Verbindung mit dem Meditationszentrum Beatenberg, dem Kloster Dhammapala in Kandersteg sowie dem Buddha-Haus und der Metta Vihara im Allgäu. Regelmässig wird eine Lehrerin, ein Lehrer oder ein Mönch zur Leitung des Abends eingeladen.

Kontakt: kontakt@zentrumfuerbuddhismus.ch, Irene Bumbacher 031 331 91 06

Zen Meditationsgruppe

Zen-Meditation jeweils am **Dienstag ab 19.00 Uhr**. Vier Sitzeinheiten (Zazen), dazwischen Gehmeditation (Kinhin), Gelegenheit zu Einzelgesprächen (Dokusan), anschliessend Kurzvortrag und jeweils am letzten Freitag des Monats Tee. Der Leiter, Paul Shepherd, ist autorisierter Zen-Rôshi der Sanbô-Kyodan-Schule, Kamakura, Japan. Während seinen Abwesenheiten für Sesshin (intensive Meditationswochen) wird Paul Shepherd meistens von seiner Frau Katharina Shepherd vertreten, die ebenfalls die Zen-Kôan-Schulung in Kamakura absolviert hat.

Kontakt: pshepherd@sunrise.ch, Paul u. Katharina Shepherd 033 251 33 66 www.zen-kokoro.org

Plum Village Gruppe

Die Aare Sangha Bern trifft sich jeweils am **Donnerstag zwischen 18.30 und 20.00 Uhr** zum Meditationsabend und am **ersten Samstag des Monats von 9.30 bis 16.00** zu einem Achtsamkeitstag. *Ausnahme:* Einmal im Monat findet am Donnerstag stattdessen der öffentliche Vortrag des Zentrum für Buddhismus statt (siehe www.zentrumfuerbuddhismus.ch). Schnuppern ist jederzeit möglich; es braucht dazu keine Anmeldung. Wir sind eine lokale Gruppe in der Tradition von Plum Village. Plum Village liegt in der Nähe von Bordeaux im Südwesten Frankreichs und ist das erste von Zen-Meister Thich Nath Hanh im Westen gegründete Kloster.

Kontakt: marco.pfister@gmail.com, weiterführender link: www.plumvillage.org

Öffentlicher Vortrag

Einmal monatlich findet an einem **Donnerstag um 19.00 Uhr** ein alltagsbezogener Vortrag aus buddhistischer Sicht statt. Dazu werden Lehrerinnen und Lehrer aus verschiedenen buddhistischen Traditionen eingeladen.

E-Mail-Newsletter mit **Vortragsprogramm auf Anfrage:** kontakt@zentrumfuerbuddhismus.ch
Aktuelles Programm auf www.zentrumfuerbuddhismus.ch.

Kontakt: Stefan Lang, kontakt@zentrumfuerbuddhismus.ch

Aktuelle Infos: www.zentrumfuerbuddhismus.ch
www.facebook.com/ZentrumFuerBuddhismus
www.linkedin.com/company/zentrum-fuer-buddhismus

Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern

BUS Nr. 10 Richtung Ostermundigen bis Haltestelle Schönburg. Eingang in der Garage rechts des Hauses.
Bitte nicht an der Reiterstrasse parkieren, auch nicht in der blauen Zone.