



mit Doris Eckstein

Meditation heisst, sich der gegenwärtigen Erfahrung bewusst zu sein, im Kontakt mit der Realität, unserem Leben. Wir üben, jederzeit mit interessierter Neugier, entspannt und gelassen zu sein mit den Auf's und Ab's im Alltag und in der formalen Übung. Mit der Zeit erlangen wir Einsichten in die wahre Natur unseres Daseins, was zu mehr innerer Klarheit und schliesslich zur Befreiung des Herzens führt. Eine grosse Stütze in der Meditation sind die Faktoren Vertrauen, Engagement, Achtsamkeit, Geistesruhe und erkennende Weisheit. Wir werden uns mit diesen Faktoren vertraut machen und ihr Zusammenspiel und Wirken im eigenen Erleben erforschen.

Der Kurs ist für Personen mit und ohne Meditationserfahrung geeignet. Die in diesem Kurs gelehrt Meditation ist die Einsichts- oder Vipassanameditation. Personen, die bereits eine andere Form der Meditation praktizieren und darin geübt sind, sind willkommen. Es ist sehr empfehlenswert, die Meditation während des Kurses täglich zu Hause zu üben.

- Datum / Zeit** Montag, 13., 20. und 27.10. und Freitag, 7. und 14.11., 19 bis 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 Schönbürg.  
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](https://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](mailto: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 Biazano, Irene Bumbacher und Rainer Künzi zur buddhistischen Dharma-Lehrerin geschult.