



Dharmapraxis im Alltag

Ein alltagsbegleitender Wochenkurs mit

Fred von Allmen

in Bern

Dieser Kurs soll dazu beitragen, unser Verständnis des Dharma zu vertiefen und die Praxis stärker als bei Retreats mit dem Alltag zu verbinden. Der Alltag wird zum Übungsfeld, mit dem wir uns während der Woche auseinandersetzen. Mit Hilfe eines Themas erforschen wir gemeinsam die Möglichkeiten, den Geist der Praxis wachzuhalten und in Zusammenleben, Beruf und Freizeit zu integrieren. Der Kurs beginnt am Sonntagmittag und endet am Samstag gegen Abend. An den dazwischen liegenden Abenden treffen wir uns jeweils für zwei Stunden zu gemeinsamer Meditation, Erfahrungsaustausch und Ausblick auf den folgenden Tag.

Kursprache: Schweizer Dialekt! Dies ist kein Einführungskurs in die Meditation!

Fred von Allmen widmet sich seit 1970 der buddhistischen Geistesschulung in Asien, Europa und den USA, unter Lehrern der Tibetischen Mahayana Tradition und des Theravada. Insgesamt sieben Jahre dieser Zeit verbrachte er in Retreat. Seit 1984 ist er international als Kursleiter tätig. Er ist Autor der Bücher 'Die Freiheit entdecken', 'Buddhismus: Lehren-Praxis-Meditation' (Theseus), 'Mit Buddhas Augen sehen' und 'Buddhas tausend Gesichter' (Steinrich) sowie Co-Autor von 'Mahamudra & Vipassana' (Norbu). Er ist Mitbegründer und Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg. www.fredvonallmen.ch

Erforderliche Lektüre: Thema: 'Wandel und Vergänglichkeit'. Lektüre (bitte *vor* Kursbeginn lesen):
Lektüre und Vorträge nur direkt unter: www.fredvonallmen.ch/alltagspraxis 'Bern'

Ablauf: **Sonntag**, 24. Nov. 2019, von 13:00 bis ca. 17:45 Uhr
Kurseröffnung, Meditation, Vortrag, Ausblick
Montag bis Freitag, 25. - 29. Nov., abends 19:00 bis 21:00 Uhr
Meditation, Erfahrungsaustausch, Ausblick
Samstag, 30. Nov., von 13:30 bis ca. 17:45 Uhr: Meditation, Rückblick, Abschluss.

Ort: Bern **Zentrum für Buddhismus, Reiterstr. 2, 3013 Bern.**
Bus Nr. 10 (Ostermundigen) bis Station Schönburg oder Rosengarten.
Achtung: Autos dürfen nicht in der Reiterstrasse geparkt werden!

Verbindliche Teilnahme-Bedingungen: • Vipassana Meditationserfahrung von mindestens einem verlängerten Vipassana-Wochenendretreat (Do-So) oder *vier* 1-Tages-Schweigekursen in den letzten 2 Jahren. (Alltagswoche zählt *nicht* als Schweigekurs.) • Anwesenheit am ganzen Kurs. Es darf höchstens ein Abend - aber keinesfalls der Sonntag-Nachmittag oder Samstag-Nachmittag ausgelassen werden. • Lesen der erforderlichen Lektüre *vor* Kursbeginn.

Mitbringen: Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien. Sonntag einen Imbiss zum Zvieri. Getränke werden bereitgestellt.

Kosten: Ca. Fr. 50.- (je nach Teilnehmerzahl) für Raummiete, Versandkosten u.a.m.
Der Kursleiter verlangt - gemäss seiner buddhistischen Tradition - kein Honorar. Für seinen Lebensunterhalt ist er auf freiwillige Spenden am Schluss des Kurses angewiesen.

Anmeldung: Talon einsenden an: Christine Dober, Beundenfeldstr. 12, 3013 Bern,
Tel. und Email: *Ausschliesslich für Infos:* 031 333 09 72, christine.dober@bluewin.ch
Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt. **Bei Verhinderung bitte abmelden!**

✂

Anmeldung: Ich nehme am Kurs „Dharmapraxis im Alltag“ vom 24. – 30. Nov. 2019 in Bern teil.

Name:..... Vorname:..... E-Mail:.....

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

Teilnahme bitte nur, wenn alle oben erwähnten Bedingungen erfüllt sind. Bitte unten ankreuzen.

Ja, ich erfülle alle Teilnahmebedingungen: Datum:..... Unterschrift:.....

Bei Nichterfüllen sämtlicher Teilnahmebedingungen bitte nicht anmelden!