

# Einführung in den Vipassana Einsichtsdialog mit Bhante Sukhacitto und Markus Wälchi (Assistenz) im Haus der Religionen

20. - 24. November 2024

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 werden uns in der Einführung an den sechs Leitlinien des Einsichtsdialoges von Innehalten, Entspannen, Öffnen, Einstimmen auf das Entstehen, tief Zuhören und die Wahrheit Sagen orientieren. Wir verfeinern im Dialog unsere Wahrnehmung gegen innen wie gegen aussen. Durch den Dialog wird die Achtsamkeit und Geistesruhe der traditionellen stillen Meditationsübung in die Interaktion mit anderen eingebracht. Das ermöglicht uns Dinge, die wir normalerweise in der Geschäftigkeit unseres Lebens übersehen, wahrzunehmen und zu verstehen und mehr Akzeptanz für uns selbst und andere aufzubringen.

Ein kurzes Video mit Beschreibung eines ED Einführungskurses:

[Bhante Sukhacitto: Kursankündigung - Einführung in den Einsichtsdialog](#)

**Bhante Sukhacitto** kam 1986 erstmals in Thailand mit der Buddhalehre in Berührung, wo er auf den Lehrer Ajahn Buddhadasa traf. Seit 1990 ist er voll ordiniertes Mönch der Theravada Tradition. 2005 lernte er den Einsichtsdialog (n. Gregory Kramer) kennen, wurde als Einsichtsdialoglehrer ausgebildet und lehrt diesen seit 2010 weltweit.  
<http://www.dhammadialog.de/>

**Markus Wälchli** nahm im Jahr 2000 an seinem ersten 10 Tages-Schweigeretreat teil und praktiziert seither buddhistische Meditation und Herzensschule. 2021 lernte er den Einsichtsdialog kennen. Seit Sommer 2024 ist er in der Ausbildung zum ED-Anleiter/Facilitator. Er leitet eine Praxisgruppe in Bern an.

## Voraussetzungen

Der Kurs ist sowohl für Neu-Interessierte wie erfahrene Einsichtsdialogpraktizierende geeignet.

## Datum, Zeit und Kursort

Beginn ist am Mittwoch, 20. November um 18.45 – 21.15 Uhr

Donnerstag – Samstag, 21. -23. November 7 - 19 Uhr (mit gemeinsamen Frühstück 8 - 9 Uhr)

Sonntag, 24. November 7 - 14:30 Uhr (mit gemeinsamen Frühstück 8 - 9 Uhr)

Inter-Buddhistischer Verein im Haus der Religionen  
Haus der Religionen  
Europaplatz 1  
CH-3008 Bern

## **Mitbringen**

Mittagessen für sich selbst. Es gibt Verpflegungsmöglichkeiten im Haus der Religionen oder in direkter Nachbarschaft. Wir informieren zeitnah, falls sich die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens ergibt und die entsprechenden Konditionen.

## **Kosten**

Für die Organisation, Unkosten und einen Teil der Raummiete bitten wir einen Beitrag von 50 CHF zu überweisen an:

Markus Wälchli IBAN: CH27 0900 0000 3014 0213 4 oder TWINT (079 628 22 14)

Der Kurs findet auf freiwilliger Spendenbasis (Dana, bitte bar mitbringen) statt für die Lehrenden und das Haus der Religionen.

## **Anmeldung**

Anmeldelink: <https://forms.gle/AqQ9aBA4agV3XJXZ7>

Die Anmeldung ist verbindlich, und der Kursplatz wird bestätigt. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Bei Verhinderung bitten wir um eine frühzeitige Abmeldung, damit der Platz weitervergeben werden kann (per E-Mail an [markus.waelchli@bluewin.ch](mailto:markus.waelchli@bluewin.ch))

Metta

Bhante Sukhacitto und Markus Wälchli

Mehr Information finden Sie auf folgenden Webseiten:

<http://www.dhammadialog.de/einsichtsdialog.html>,

<https://www.insightdialogue.org/> (in englischer Sprache),

[www.einsichtsdialog.de](http://www.einsichtsdialog.de) oder im Buch „Einsichtsdialog“ von Gregory Kramer (Arbor Verlag).