



Vipassana Meditationstag in Basel

Sonntag, 6. Mai 2012

mit Rainer Künzi

„Du bist perfekt, gerade so wie du bist – und du hast noch etwas zu tun“

Shunryu Suzuki Roshi

Vipassana bedeutet „klares Sehen“ oder Einsicht. In einem systematischen Training beruhigen wir Herz und Geist und entfalten die Achtsamkeit von Moment zu Moment. Dabei verweilen wir mit unseren Sinneserfahrungen, mit unseren Gefühlen und Gedanken in unmittelbarem Kontakt. Durch die direkte Wahrnehmung können wir die Natur aller Dinge erkennen und erwachen zu unserem innewohnenden Potential an Weisheit und Mitgefühl.

Wir stärken durch die Praxis eine Haltung von wachem Interesse und liebevoller Zuwendung gegenüber jeder Erfahrung. Heilsame Qualitäten wie Freude, Vertrauen und Gelassenheit werden entwickelt und wir fühlen uns verbundener mit uns und anderen Lebewesen.

Der Meditationstag ist sowohl für EinsteigerInnen als auch für erfahrene Meditierende geeignet. Er verläuft **im Schweigen** und beinhaltet Sitz- und Gehmeditationen mit Anleitungen, Gespräche in Gruppen und einen Dharma-Vortrag.

Rainer Künzi-Lossner praktiziert seit 1986 Vipassana, seit 2000 zusätzlich tibetisches Mahayana. Er wurde von Fred von Allmen zum Dharmalehrenden ausgebildet. Neben seiner Lehrtätigkeit arbeitet er als Kinderpsychotherapeut auf einer Beratungsstelle.

Datum/Zeit: Sonntag, 6. Mai 2012, 9.00 - 17.00 Uhr.

Ort: Zentrum Kalyana Mitta, Ramsteinerstrasse 16, 4052 Basel, Hinterhausatelier, Tram-Nr. 3, Aeschenplatz Richtung Birsfelden bis Station Waldenburgerstrasse, dann zweite Strasse in Fahrtrichtung links

Mitbringen: Bitte Mittagessen für sich selbst mitbringen. Regenkleidung/Schirm für die Gehmeditation im Freien.
Unterlagen sowie Sitzkissen und Stühle sind vorhanden. Getränke stehen zur Verfügung

Kosten: Je nach TeilnehmerInnenzahl Fr. 20.- bis 30.- für Organisation und Raummiete. Bitte bei Kursbeginn bezahlen. Mitglieder von Kalyana Mitta zahlen die Hälfte.
*Der Kursleiter verlangt gemäss seiner buddhistischen Tradition kein Honorar.
Für seinen Lebensunterhalt nimmt er freiwillige Spenden (Dana) gerne entgegen.*

Anmeldung: Bitte mit untenstehendem Talon an:
Rainer Künzi, Delsbergerallee 21, 4053 Basel. Für Fragen: Tel. 061 331 13 04
Oder per Mail: info@kalyanamitta.ch (bitte mit Adresse und Telefon)

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht rückbestätigt. Bei Verhinderung bitte abmelden!



Anmeldung an: Rainer Künzi, Delsbergerallee 21, 4053 Basel

Ich nehme am Vipassana Meditationstag vom 6. Mai 2012 in Basel teil:

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Ort: Tel.:

Mail:

Datum: Unterschrift: