



Programm Januar bis Juli 2012

«Ehrwürdiger Buddha, ich habe nachgedacht:
 Spirituelle Freundschaft macht doch sicher
 das halbe spirituelle Leben aus?»
 «Sag` das nicht, Ananda, oh, sag` das nicht!»
 antwortete der Buddha. «Spirituelle Freundschaft
 ist das ganze spirituelle Leben!»

Samyutta Nikaya, Verse 2

KALYANA MITTA – Meditationsraum in Basel

Ramsteinerstrasse 16 (im Hinterhof), 4052 Basel

KALYANA MITTA ist eine offene Gruppierung, die Meditationstreffen, Vorträge und Kurse im Rahmen der Buddhistischen Geistesschulung veranstaltet. Alle sind herzlich willkommen!

Regelmässige Meditationen

Wöchentliche Sitzmeditationen

Stille Meditation ohne Anleitung
 Montag von 7.00 – 7.45 Uhr
 Donnerstag von 19.30 – 20.15 Uhr

Meditationsabend bei Vollmond

Offener Meditationsabend mit Sitz- und Gehmeditationen
 ab 19.30 Uhr bis open end: 7. Februar / 8. März / 6. Mai / 4. Juni /
 3. Juli / 2. August 2012

Donnerstag Spezial

Nach der wöchentlichen (45 Minuten) Sitzmeditation:
 Austausch zu Themen und Praxiserfahrungen.
 8. März / 21. Juni 2012

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Voranmeldung ist nicht nötig. Die regelmässigen Meditationen finden auch während den Schulferien statt (Ausnahmefälle sind auf der Webseite unter «Aktuell» vermerkt).

Informationen und Fragen über uns und die Kurse:

Lilly Lüscher 061 / 691 60 49 oder Cornelia Lossner 061 / 331 13 04
 info@kalyanamitta.ch, www.kalyanamitta.ch

Programm – Januar bis Juli 2012

An allen nachfolgend aufgeführten Anlässen kann, wenn nicht anders vermerkt, jederzeit teilgenommen werden. Es gilt das Prinzip des Dana (freiwillige Spende).

Sonntag, 8. bis Samstag, 14. Januar 2012

ALLTAGSWOCHE ZUM THEMA «LOSLASSEN»

MIT CATHERINE FELDER

Dharmapraxis im Alltag – ein alltagsbegleitender Wochenkurs.
 Anmeldeformular unter www.kalyanamitta.ch, bei Fragen 061 / 692 20 25
 Catherine Felder wirkt seit 1995 als Meditationslehrerin und ist Mitbegründerin des Meditationszentrums Beatenberg. www.karuna.ch

Donnerstag, 9. Februar 2012, 19.30 Uhr

JAHRESMITGLIEDERVERSAMMLUNG KALYANA MITTA

Montag, 13. Februar 2012, 19.30 Uhr

**«DANKBARKEIT UND WERTSCHÄTZUNG –
 FRÜCHTE DER METTA-PRAXIS, ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG»
 VORTRAG MIT MARIE MANNSCHATZ**

Marie Mannschatz hat mehr als zwei Jahrzehnte als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie wurde von Jack Kornfield zur Vipassana-lehrerin ausgebildet. Sie unterrichtet in Europa und in den USA.
www.mariemannschatz.de

Donnerstag, 8. März 2012, 19.30 Uhr

DONNERSTAG SPEZIAL MIT ANSCHL. VOLLMOND-SITZEN

Donnerstag, 29. März 2012, 19.30 Uhr

VORTRAG MIT FRED VON ALLMEN

Das Thema wird auf der Webseite unter «Aktuell» bekannt gegeben.
 Fred von Allmen ist Autor und Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg. www.fredvonallmen.ch

Donnerstag, 19. April 2012, 19.30 Uhr

«VON DER KOMPLEXITÄT ZUR EINFACHHEIT – AUSSEN UND INNEN»
VORTRAG MIT URSULA FLÜCKIGER

Ursula Flückiger wirkt seit 1990 als Meditationslehrerin und ist Mitbegründerin des Meditationszentrums Beatenberg. www.karuna.ch

Sonntag, 22. April 2012, 10.00 bis 16.30 Uhr

«GESTURE OF AWARENESS»

A DAY OF PRACTICE WITH CHARLES GENOUD

Gesture of Awareness is a unique means of exploring movement. It uses the body as skillful means of inquiry into one's true essence. In order to do this, one needs to stop elaborating on what is happening, to let go of the habitual tendencies of judging, evaluating, of labelling every experience. Gesture of Awareness is a way of learning oneself deeply. Application form and more information under www.kalyanamitta.ch. Any questions? Call 061 302 22 08 / 061 302 49 30

Charles Genoud has been a practitioner of Tibetan Buddhism since 1970. He has studied the practice of Sensory Awareness with Michael Tophof and Charlotte Selver. Co-founder of the Vimalakirti-Center in Geneva, Charles Genoud conducts meditation retreats in the United States, Europe, Brazil and the Middle-East. www.vimalakirti.org

Sonntag, 6. Mai 2012, 9.00 bis 17.00 Uhr

VIPASSANA MEDITATIONSTAG MIT RAINER KÜNZI

Meditationstag im Schweigen, mit Sitz-, Gehmeditationen und Anleitungen. Anmeldeformular und mehr Informationen unter: www.kalyanamitta.ch, bei Fragen 061 / 331 13 04
Rainer Künzi praktiziert seit 1983 Vipassana und wurde von Fred von Allmen zum Dharmalehrenden ausgebildet.

Mittwoch, 23. Mai 2012, 19.30 Uhr

VORTRAG MIT SAYADAW U INDAKA

Sayadaw U Indaka ist der Abt des Chanmyay Myaing Meditationszentrum in Yangon (Burma), wo er burmesische und ausländische Meditierende in der Vipassana und Metta Meditation begleitet. Der Vortrag wird von Ven. Ariya Ñani aus dem Burmesischen ins Deutsche übersetzt. www.meditation-in-burma.com

Montag, 4. Juni 2012, 19.30 Uhr

VOLLMOND-MEDITATION UND MANTRA SINGEN

19.30 Uhr Sitzmeditation, 20.15 Uhr Gehmeditation, 21.00 Uhr Mantra singen mit Colette Courboulès, danach Meditation open end...

Donnerstag, 14. Juni 2012, 19.30 Uhr

«DIE ESSENZ VON ALLEM»

VORTRAG MIT AJAHN KHEMASIRI

Reflexionen zur Lehrrede über die Merkmale von «nicht-ich» (anatta)
Ajahn Khemasiri Mönch, Abt des Klosters Dhammapala in Kandersteg
www.dhammapala.ch

Donnerstag, 21. Juni 2012, 19.30 Uhr

DONNERSTAG SPEZIAL

Nach der wöchentlichen Sitzmeditation: Austausch zu Themen und Praxiserfahrungen.

Montag, 2. Juli bis Sonntag, 12. August 2012

SOMMERFERIEN

Die Wöchentlichen Sitzmeditationen (Montag, 7.00 bis 7.45 Uhr und Donnerstag, 19.30 bis 20.15 Uhr) und die Meditationsabende bei Vollmond finden in den Sommerferien wie gewohnt statt.

Vorschau bis Ende 2012

So 2. bis Sa 15. September 2012

**TÄGLICHE METTA MORGENMEDITATION
MIT RAINER KÜNZI**

Sonntag, 28. Oktober 2012

MEDITATIONSTAG MIT CATHERINE FELDER

Sa 17. und So. 18. November 2012

ZWEI TAGE MIT LAMA IRENE

