

MEDITATION IM ALLTAGS – DSCHUNDEL



entspannt – präsent – freundlich – mitfühlend – interessiert: überall und bei allem

Einen Monat, vom 18. August bis 17. September 2018
 im ***Kalyana Mitta Basel*** mit ***Rainer Künzi***
7 Morgenmeditationen, Einführungsmorgen und Abschlussabend

Unsere Übungen der Herz- und Geistesschulung laufen darauf hinaus, innere Qualitäten und weises Verständnis für die Phänomene des Lebens zu entwickeln. Dies hilft uns, in unserem täglichen Leben und in dieser oft hektischen Gesellschaft ein befriedigendes Da-Sein zu finden.

Wir lassen uns bei diesem alltagsorientierten Kurs von den Methoden von Sayadaw U Tejaniya inspirieren. U Tejaniya ist ein burmesischer Mönch und Lehrer, der zunächst als Geschäftsmann lebte. Schwere Depressionen führten ihn dazu, intensiv mitten in seinem Geschäftsalltag auf einem lärmigen Markt in Yangon zu meditieren. Er hat Elemente der Erkenntnismeditation wie Gewahrsein, Ethik, Verstehen und andere Fähigkeiten über eine lange Zeit in seinem Alltagsdschungel geübt. Dies führte ihn zur Befreiung von seinen Depressionen und zu einer stetigen Achtsamkeitspraxis in allen Lebenslagen und zu allen Zeiten.

Wie Sayadaw U Tejaniya wollen wir uns darin üben, unser Leben zur Meditationspraxis zu machen. Entspannt sein, mitfühlend, interessiert und offen – bei allem was wir tun.

Rainer Künzi praktiziert seit 1986 Vipassana-Meditation und seit 2002 auch in der tibetischen Tradition. Er ist seit 2008 von Fred von Allmen autorisierter Meditationslehrer. Die alltagsnahe Praxis von Sayadaw U Tejaniya ist ihm eine grosse Inspiration bei der Vermittlung von Meditationspraxis im Retreat und im Alltag.

Samstag, 18.8.2018, 10 bis 13 Uhr --- EINFÜHRUNG	
Dienstag, 21.8.2018, 7 bis 8.15 Uhr	Donnerstag, 23.8.2018, 7 bis 8.15 Uhr
Dienstag, 28.8.2018, 7 bis 8.15 Uhr	Donnerstag, 30.8.2018, 7 bis 8.15 Uhr
Dienstag, 4.9.2018, 7 bis 8.15 Uhr	
Dienstag, 11.9.2018, 7 bis 8.15 Uhr	Donnerstag, 13.9.2018, 7 bis 8.15 Uhr
Montagabend, 17.9.2018, 19 bis 21 Uhr --- ABSCHLUSS	

Es darf nur ein Morgen ausgelassen werden. Einführung und Abschluss sind verpflichtend.

Ort: Meditationsraum Kalyana Mitta, Ramsteinerstrasse 16, Hinterhausatelier, Tram-Nr. 3, Haltestelle „Waldenburgerstrasse“ oder Bus-Nr. 36, Haltestelle „Breite“ → www.kalyanamitta.ch

Kosten: Je nach Zahl der Teilnehmenden Fr. 10.- bis 20.- 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.*

Für Fragen: Rainer Künzi, Telefon 061 331 13 04 / info@kalyanamitta.ch

Anmeldung: Bitte per Mail info@kalyanamitta.ch unter Angabe von **Name, Adresse und Telefonnummer**. Wer kein Mail hat, bitte telefonisch anmelden (Telefonbeantworter). Vielen Dank!