

Donnerstag, 8. November 2018, 19.30 Uhr

**VORTRAG UND AUSTAUSCH MIT FRED VON ALLMEN – «RECHTE SAMMLUNG UND STETIGKEIT: BEGLEITER AUF DEM WEG DER BEFREIUNG. DER ACHTFACHE PFAD VIII»**

Fred von Allmen ist Autor und Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg.  
www.fredvonallmen.ch

Mittwoch, 21. November 2018, 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

**THEMENABEND IM KALYANA MITTA**

**„Sei selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“ (Gandhi)**

Was meinen wir, wenn wir am Ende unserer Praxis jeweils alles Gute, welches daraus entsteht, dem Wohle Aller widmen? Ist eine altruistische Motivation eine reine Herzensangelegenheit oder fordert sie uns manchmal auch zum Handeln auf?

Gemeinsam erforschen wir an diesem Sangha-Abend die Beziehung zwischen einer Praxis „nach innen“ und einer Praxis „nach aussen“.

Wir freuen uns sehr, dass ein paar Menschen aus unserer Sangha zugesagt haben, an diesem Abend ihre Erfahrungen mit uns zu teilen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich an diesen Reflexionen zu beteiligen.

Donnerstag, 29. November 2018, 19.30 Uhr

**VORTRAG UND AUSTAUSCH MIT URSULA FLÜCKIGER**

**«WERTSCHÄTZUNG UND MITFREUDE – WICHTIGER DENN JE»**

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

Montag, 17. Dezember 2018, 19.30 Uhr

**«SINGENDE MEDITATION UND MANTRAS» MIT COLETTE COURBOULÈS**

Ein vorweihnachtliches gemeinsames Singen von spirituellen Liedern (Mantras) aus verschiedenen Kulturen.

Freitag, 28. bis Sonntag, 30. Dezember 2018, 9.30 Uhr bis ca. 19.00 Uhr

**3 TAGE VIPASSANA-MEDITATION MIT CATHERINE FELDER**

**«DAS ALTE JAHR IN STILLE AUSKLINGEN LASSEN»**

Statt uns in Geschäftigkeit zu verlieren, halten wir 3 Tage inne und lauschen in uns hinein. Mit teilnehmender Achtsamkeit öffnen wir uns dem ganzen Spektrum unseres Erlebens in Körper, Herz und Geist und üben uns darin, allem Leben zunehmend mit Unvoreingenommenheit, Wertschätzung und Mitgefühl zu begegnen. Der Tagesablauf beinhaltet angeleitete Sitz- und Gehmeditation, einfache Yogaübungen, Dharmavortrag sowie Gruppen- oder Einzelgespräche mit der Kursleiterin.

Infos und Anmeldung: www.kalyanamitta.ch, Fragen: 061 / 692 20 25

## VORSCHAU 2019

So 10. bis Sa 16. Februar 2019 - **ALLTAGSWOCHE MIT CATHERINE FELDER**  
Fr 22. März 2019, 19.30 Uhr - **MITGLIEDERVERSAMMLUNG KALYANA MITTA**



## Programm August bis Dezember 2018

### Meditationsraum Basel

KALYANA MITTA

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

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Voranmeldung ist nicht nötig. Die wöchentlichen Meditationen finden auch während der Schulferien statt. Ausnahmefälle sind auf der Webseite unter **Aktuell** vermerkt.

### Meditationen an Vollmondtagen:

So 26. August / Di 25. September / Mi 24. Oktober / Fr 23. November /

Sa 22. Dezember 2018

Beginn 9.00 Uhr / 19.30 Uhr, es ist möglich, im späteren Verlauf des Tages/ Abends dazu zu kommen.

An den Vollmondtagen findet ein langer, zeitlich offener Meditationstag und -abend für geübte Meditierende statt. Mit abwechselnder Sitz- und Gehmeditation, ohne Anleitungen. Das Ende der Abende ist individuell, es hängt von den Teilnehmenden ab.

Informationen und Fragen über uns und die Kurse unter  
www.kalyanamitta.ch oder telefonisch bei Lilly Lüscher 079 / 890 26 22 oder  
Cornelia Lossner 061 / 331 13 04

# Programm – August bis Dezember 2018

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

Donnerstag, 16. August 2018, 19.30 Uhr

## **VORTRAG UND AUSTAUSCH MIT IRENE BUMBACHER – «WARUM KOMPLIZIERT, WENN EINFACH GEHT? EINE EINLADUNG ZUR INNEREN EINFACHHEIT»**

**Irene Bumbacher** begann 1989 in Japan Zen zu praktizieren. Sie besucht seither Klöster und Retreats in verschiedenen buddhistischen Traditionen in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen lehrt sie seit 2008 Vipassana- und Mettameditation. Sie ist Mitbegründerin des Zentrums für Buddhismus in Bern und arbeitet als Shiatsu- und Traumatherapeutin.

Sa 18. Aug. bis Mo 17. Sept. 2018, 8 Morgenmeditationen und 1 Abschlussabend

## **MEDITATION IM ALLTAGS-DSCHUNGEL MIT RAINER KÜNZI «ENTSPANNT, PRÄSENT, FREUNDLICH, INTERESSIERT: ÜBERALL UND BEI ALLEM»**

Wie können wir innere Qualitäten und weises Verständnis in unserer Gesellschaft leben? Wir praktizieren als Gruppe einen Monat lang im Alltag, mit Anleitungen, Austausch in der Gruppe und täglichen Übungen. Dabei lassen wir uns von Sayadaw U Tejaniya inspirieren, der über Jahre als Geschäftsmann intensiv praktiziert hat, um sich von seinen Depressionen zu befreien und erst später in Burma Mönch und Meditationslehrer geworden ist.

Infos und Anmeldung: [www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch), für Fragen: 061 / 331 13 04

**Rainer Künzi** praktiziert seit 1986 Vipassanameditation und seit 2002 auch in der tibetischen Tradition. Er lehrt seit 2009, autorisiert durch Fred von Allmen. [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)

Saturday 22<sup>th</sup> and Sunday 23<sup>th</sup> September 2018, 10am to 12.30am / 14pm to 16.30pm

## **«GESTURE OF AWARENESS» – A WEEKEND 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. Application form and more information:

[www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch). Questions? 061 / 302 22 08

**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 and conducts meditation retreats in the United States, Europe, Brazil and the Middle-East. Co-founder of the Vimalakirti-Center in Geneva. [www.vimalakirti.org](http://www.vimalakirti.org)

Donnerstag, 27. September 2018, 19.30 Uhr

## **VORTRAG UND AUSTAUSCH MIT ARIYA BAUMANN – «DANKBARKEIT»**

**Ariya B. Baumann** war 21 Jahre Nonne in Burma. Nach Jahren intensiver Praxis begann sie für die burmesischen Lehrer zu übersetzen und auch selbst zu lehren. Heute leitet sie weltweit Vipassana- und Metta-Meditationskurse, in denen Metta-Chants ein wichtiger Bestandteil der Herzentsfaltung sind.

[www.ven-ariya.blogspot.com](http://www.ven-ariya.blogspot.com)

5 Montagabende: 15. Okt / 22. Okt / 29. Okt / 5. Nov / 12. Nov 2018,

jeweils 19.15 Uhr bis 21.15 Uhr

## **EINFÜHRUNG IN ERKENNTNISMEDITATION (VIPASSANA) MIT CATHERINE FELDER «VERTRAUEN - FREUDIGES BEMÜHEN - ACHTSAMKEIT - SAMMLUNG - WEISHEIT»**

Was motiviert uns Herz und Geist zu kultivieren? In welche Richtung soll es gehen? Worüber sollten wir etwas Bescheid wissen, um geschickt zu praktizieren? Einführung in Meditationsformen und Methoden der Erkenntnismeditation (Vipassana), mit einführenden Vorträgen, angeleiteten Meditationen, Austausch und Übungsaufgaben zwischen den Abenden.

Der Kurs ist aufbauend und kann deshalb nur **als Ganzes** besucht werden.

Infos und Anmeldung: [www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch), für Fragen: 061 / 302 22 08

**Catherine Felder** widmet sich seit 1985 der Praxis der Vipassana-Meditation unter verschiedenen westlichen Lehrenden und lehrt im Meditationszentrum Beatenberg. [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)

Donnerstag 18. Oktober 2018, 19.30 Uhr

## **VORTRAG UND AUSTAUSCH MIT AJAHN ABHINANDO**

Ajahn Abhinando nimmt Fragen der Teilnehmenden zum Anlass, über die Lehre und Praxis zu sprechen.

**Ajahn Abhinando** wurde 1994 mit Ajahn Sumedho als Präzeptor als Mönch in die klösterliche Gemeinschaft in der thailändischen Waldtradition aufgenommen. Die meiste Zeit seitdem verbrachte er in Klöstern in England, wo Ajahn Sucitto und Ajahn Munindo seine Lehrer waren. Seit Sommer 2017 lebt er im Kloster Dhammapala in Kandersteg. [www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch)

Sonntag, 21. Oktober 2018, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

## **MEDITATIONSTAG MIT RAINER KÜNZI**

### **«PRÄSENT SEIN IM JETZT – MIT METTA, EINER FREUNDLICHEN HALTUNG»**

Gewahrsein ist die Fähigkeit, von Moment zu Moment mit unserem Erleben in Kontakt zu sein und uns an Heilsames zu erinnern.

Metta ist eine Haltung der liebevollen Güte, mit welcher wir uns wohlwollend-freundlich den eigenen Erfahrungen und jenen anderer Lebewesen zuwenden.

Gewahrsein und eine freundliche Haltung sind zwei spirituelle Qualitäten, die wir an diesem Tag stärken, um gegenüber uns, anderen und dem Leben offener und verbundener zu sein. Der Meditationstag verläuft im Schweigen und ist sowohl für EinsteigerInnen als auch für erfahrene Meditierende geeignet.

Infos und Anmeldung: [www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch), für Fragen: 061 / 599 10 51 (ab 18.30 h)

Samstag, 3. November 2018, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

## **MEDITATIONSTAG U 30 MIT SAMUEL THEILER**

Ein Meditationstag für junge Menschen unter 30 (EinsteigerInnen und Erfahrene) Gemeinsam verbringen wir einen Tag im Schweigen mit geführten Sitz- und Gehmeditationen. Im Anschluss gibt es Raum für einen offenen Austausch.

Anmeldung und Information bei Alexandra Fässler: [alexandra.faessler@gmail.com](mailto:alexandra.faessler@gmail.com)

**Samuel Theiler** praktiziert seit über 20 Jahren Vipassana und Metta bei asiatischen und westlichen Lehrenden. Er wurde von Fred von Allmen während fünf Jahren zum Lehrer ausgebildet. [www.samueltheiler.ch](http://www.samueltheiler.ch)