

Achtsamkeit und Kommunikation mit Herz

Die vier grundlegenden Kontemplationen I

Mit LAMA IRENE

Freitag, 3. Mai 2019, 19:30 Uhr, VORTRAG zum Thema

Samstag/Sonntag, 4./ 5. Mai 2019, 10 bis 17 Uhr, 2 TAGE KURS und Vertiefung

Bei der Kommunikation mit Herz geht es darum, beim Sprechen sowie beim Zuhören eine freundliche, nachsichtig-wache Haltung und Präsenz zu kultivieren, sowohl in Bezug auf uns selbst wie auch in Bezug zum Gegenüber. So entdecken wir, wie wir den zwischenmenschlichen Raum geschickt navigieren können. Bei diesen Experimenten orientieren wir uns an den vom Vipassana Lehrer Gregory Kramer im Einsichtsdialog formulierten Anleitungen: Innehalten - Entspannen - Öffnen - dem Entstehen vertrauen - tief Zuhören - die Wahrheit sagen.

2019 wird uns die grundlegende Kontemplation des «Kostbaren Menschendaseins» als Gesprächsthema dienen. Die anderen drei Kontemplationen werden wir in den kommenden Jahren aufgreifen.

Um diesen ruhigen Innenraum zu fördern, finden die Pausen und das Essen im Schweigen statt.

Dieser Wochenendkurs ist sowohl für EinsteigerInnen als auch für erfahrene Praktizierende geeignet. Der Vortrag am Freitagabend vor dem Kurs ist als Einleitung gedacht.

Es ist möglich den Vortrag zu hören und nur am Samstag am Kurs teilzunehmen.

Lama Irene (Dordje Drölma) ist seit 1991 buddhistische Nonne. Sie lebte 26 Jahre in Kündröl Ling, Frankreich, der vom Mahamudrameister Gendün Rinpoche gegründeten Retreat- und Klostersgemeinschaft, die sie mit aufbaute und wo sie viele Retreats machte (www.dhagpokundreul.org). Ab 2005 engagierte sie sich zusätzlich im buddhistischen Zentrum Möhra, Thüringen sowie dem dazugehörigen Wohnprojekt (www.dharmazentrum-moehra.de). Sie ist Schweizerin und unterrichtet seit 23 Jahren buddhistische Meditation. Seit 2015 wohnt sie wieder in der Schweiz. www.freiheitsschritte.com

Ort Meditationsraum Kalyana Mitta, Ramsteinerstr. 16, Hinterhaus, Basel, Tram3, Waldenburgerstrasse“ oder Bus 36 „Breite“ Webseite: www.kalyanamitta.ch

Mitbringen Eigenes Mittagessen. Stühle, Sitzkissen und Sitz-Unterlagen sind vorhanden.

Kosten Je nach TeilnehmerInnenzahl Fr. 20.- bis 40.- für Organisation und Raummiete, bitte bei Kursbeginn bezahlen. Mitglieder von Kalyana Mitta zahlen die Hälfte. Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt nimmt sie freiwillige Spenden gerne entgegen.

Fragen ? Elisabeth Bassan, Telefon 061 481 56 63 oder e.bassan@hispeed.ch

Anmeldung: Mit dem Talon an Elisabeth Bassan, Baselmattweg 103, 4123 Allschwil oder per E-Mail: e.bassan@hispeed.ch

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

✂

Ich nehme am Kurs von Lama Irene vom 4./5. Mai 2019 teil:

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Ort: Tel.:

Mail: Datum: Unterschrift:

Es ist möglich, nur am Samstag zu kommen, wenn der Vortrag besucht wurde. Bitte in diesem Fall mit Notiz anmerken. Danke!