

Samstag, 25. Mai 2019, 10.00 bis 14.00 Uhr

JUBILÄUMS-BRUNCH * 10 JAHRE ZENTRUM KALYANA MITTA *****

Wir freuen uns diesen Anlass mit Euch zu feiern – Alle sind herzlich eingeladen!

Weitere Infos folgen anfangs Mai auf unserer Webseite unter **Aktuell**.

Dienstag, 28. Mai 2019, 19.30 Uhr

VORTRAG UND AUSTAUSCH MIT SYLVIA WETZEL

«GERECHTIGKEIT UND MITGEFÜHL»

Ein gewisses Mass an Gerechtigkeitsempfinden und Mitgefühl scheint sich in allen auf Dauer angelegten sozialen Gruppen zu entwickeln. Beide Haltungen fördern den Zusammenhalt der Gruppe und daher sind Menschen, die andere ungerecht behandeln und bei Schmerzen und Problemen kein Mitgefühl zeigen, eher unbeliebt. Wie können wir beide Haltungen in grossen anonymen Gesellschaften gezielt fördern? Der Vortrag und eine kurze Meditation beleuchten die beiden grossen Ideale aus buddhistischer und westlicher Sicht, und es gibt Anregungen, wie wir unsere Einstellung zu diesen Haltungen erkennen und bei Bedarf verändern können. Mit Gelegenheit zum Austausch zu zweit und in der Gruppe.

Sylvia Wetzel (geb.1949) ist Publizistin, buddhistische Meditationslehrerin und Mitbegründerin der Buddhistischen Akademie Berlin-Brandenburg. Pionierin des Buddhismus im Westen. Zahlreiche Publikationen.

www.sylvia-wetzel.de

Donnerstag, 13. Juni 2019, 19.30 Uhr

VORTRAG UND AUSTAUSCH MIT FRED VON ALLMEN

«DIE ÜBUNGEN DER BODHISATTVAS – VON THOGME ZANGPO»

Fred von Allmen ist Autor und Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg.

www.fredvonallmen.ch

Saturday/Sunday 15th/16th June 2019, 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 information: 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



Programm Januar bis Juli 2019

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:

Mo 21. Januar / Di 19. Februar / Do 21. März / Fr 19. April / Sa 18. Mai /

Mo 17. Juni / Di 16. Juli 2019

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 – Januar bis Juli 2019

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

Sonntag, 10. bis Samstag, 16. Februar 2019

ALLTAGSBEGLEITENDER WOCHENKURS MIT CATHERINE FELDER

«LIEBEVOLLE GELASSENHEIT»

Anhand verschiedener Impulse rund um das Thema erforschen und erfahren wir das Potential der Praxis im Alltag ganz konkret.

Wichtigstes Element ist die Bereitschaft zum offenen Austausch in der Gruppe.

Kursbeginn und -ende: Sonntag, bzw. Samstag 13.30 bis 18.00 Uhr

Während der Woche: jeden Abend 19.00 bis 21.00 Uhr

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

Catherine Felder widmet sich seit 1985 der Praxis der Vipassana-Meditation unter verschiedenen westlichen Lehrenden und lehrt im Meditationszentrum Beatenberg.

www.karuna.ch

Dienstag, 26. Februar 2019, 19.30 Uhr

DHAMMAKONTEMPLATION – DIE TIEFE DER BUDDHALEHRE ERGRÜNDEN

MIT BHANTE SUKHACITTO

Dhammakontemplation ist eine Meditationsform, in der wir in der Gruppe ein kurzes Zitat aus einer Lehrrede des Buddha gemeinsam kontemplieren, in 5 Schritten: Wir teilen Worte, die uns berühren, unsere körperlichen Resonanzen, ergründen die Bedeutung und Essenz und treten abschliessend in einen offenen Dialog. Vertieft wird diese Praxis durch Stille am Anfang und Ende.

Bhante Sukhacitto, seit fast 30 Jahren Theravadamönch, lebte mit Ajahn Buddhadasa in Wat Suan Mokkh, Thailand. Seit 1993 lebt er im Westen, viele Jahre in Klöstern der Ajahn Chah Tradition, u. a. auch 6 Jahre im Kloster Dhammapala. Seit 2005 Praxis des Einsichtsdialogs, er wurde von Gregory Kramer u.a. als Einsichtsdialoglehrer ausgebildet. 2016 gründete er das Kalyana Mitta Vihara - Haus der Edlen Freundschaft in seinem Heimatort bei Hannover.

www.dhammadialog.de, www.metta.org

Jeweils Mittwoch 20. / 27. März / 3. / 10. April 2019 von 9.30 bis 11.45 Uhr

VIPASSANAMEDITATION UND YOGA MIT CATHERINE FELDER

Einsichtsmeditation im Sitzen, im Gehen und in einfachsten Yoga-Körperübungen unterstützt uns darin, Achtlosigkeit gegenüber unserem alltäglichen Erleben zu reduzieren. Dies trägt dazu bei eine wertschätzende und mitfühlende Verbundenheit gegenüber allem Leben zu fördern.

Die 4 Termine können nur als Ganzes gebucht werden.

Infos und Anmeldung: www.kalyanamitta.ch, bei Fragen: 061/302 22 08

Freitag, 22. März 2019, 19.30 Uhr

JAHRESMITGLIEDERVERSAMMLUNG KALYANA MITTA

Mitglieder wie auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Sonntag, 24. März 2019, 10.00 bis 17.00 Uhr

VIPASSANA MEDITATIONSTAG MIT CATHERINE FELDER

Durch die Vipassana (Erkenntnis)-Praxis erfahren wir uns selbst auf einer tieferen Ebene und nähren unser Potential an Weisheit und Mitgefühl. Nach und nach befreien wir uns aus dem Griff negativer Verstrickungen und begegnen stattdessen dem Leben vermehrt mit Gelassenheit und Herzenswärme.

Der Meditationstag verläuft vorwiegend im Schweigen und umfasst angeleitete Sitz- und Gehmeditation, Dharmavortrag und Austausch.

Infos und Anmeldung: www.kalyanamitta.ch, bei Fragen: 061/302 22 08

Donnerstag, 28. März 2019, 19.30 Uhr

VORTRAG UND AUSTAUSCH MIT STEFAN LANG

«BEWERTUNGEN – IM STRUDEL DER SCHUBLADEN»

Stefan Lang praktiziert seit 1983 mit asiatischen und westlichen Vipassana-Lehrerinnen und -Lehrern. Er engagiert sich im Zentrum für Buddhismus und in der Vipassana Meditationsgruppe Bern. Sein besonderes Interesse gilt einer adäquaten Praxis für die heutige urbane Gesellschaft. www.stefanlang.org

Montag, 15. April 2019, 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. Er verbrachte viel Zeit in Klöstern in England, wo Ajahn Sucitto und Ajahn Munindo seine Lehrer waren. Er ist Abt im Kloster Dhammapala in Kandersteg. www.dhammapala.ch

Freitag, Samstag und Sonntag, 3. bis 5. Mai 2019

«ACHTSAMKEIT UND KOMMUNIKATION MIT HERZ – DIE VIER GRUNDLEGENDEN KONTEMPLATIONEN I» MIT LAMA IRENE

Vortragsabend: Freitag, 3. Mai, 19.30 Uhr

2 Tage Kurs: Samstag/Sonntag, 4./5. Mai, 10.00 bis 17.00 Uhr

Bei der Kommunikation mit Herz geht es darum, beim Sprechen sowie beim Zuhören eine freundliche, nachsichtig-wache Haltung und Präsenz zu kultivieren. 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.

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

Infos und Anmeldung: www.kalyanamitta.ch, bei Fragen 061/481 56 63

Lama Irene (Dordje Drölma) ist seit 1991 buddhistische Nonne. Sie lebte 26 Jahre in Kündröl Ling, Frankreich (www.dhagpo-kundreul.org). Ab 2005 engagierte sie sich zusätzlich im buddhistischen Zentrum Möhra, Thüringen (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