

Akzeptanz - der Schlüssel zum Herzen

Mit: Metta (Irene Wulff)

Freitag, 20. September 2019, 19:30 Uhr, VORTRAG zum Thema

Samstag/Sonntag, 21. - 22. September 2019, 10 bis 17 Uhr, 2 TAGE KURS und Vertiefung

An diesem Wochenende werden wir uns tiefer in die Praxis von Metta - liebevolle Freundlichkeit begeben. Diese Praxis hilft, uns dem Leben in all seinen Facetten zu öffnen.

Einer der wichtigen Aspekte der liebevollen Freundlichkeit ist die Entwicklung der Akzeptanz, der Schlüssel zu unserem eigenen Herzen und zu anderen.

Während unseres Lebens erleben wir viele Schwierigkeiten. Wenn wir in uns diesen Ort des Annehmens erkennen, sind in der Lage, die Probleme zu sehen für das was sie wirklich sind und können ihnen mit mehr Offenheit zu begegnen.

Durch diese Öffnung und Verbindung mit diesen schwierigen Momenten lernen wir und erweitern unsere Grenzen. Wir beginnen zu verstehen, wie unsere Gedanken und Herzen wachsen und sich ausdehnen können.

Auf diese Weise entwickeln wir Zufriedenheit und Mitgefühl für uns selbst und andere, und wir finden mehr Harmonie in unserem Leben.

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.

Metta (Irene Wulff). Im Jahr 1993 trat sie der klösterlichen Sangha in Amaravati (England) bei. Als Siladhara (Ajahn Metta) war sie von 1996 bis 2017 in der Thailändische Waldklostertradition (Ajahn Chah) ordiniert. Sie lebte und praktizierte hauptsächlich in England in den Klöstern von Amaravati und Cittaviveka. Während dieser Zeit waren Ajahn Sumedho und Ajahn Sucitto ihre spirituellen Lehrer und Mentoren.

Im Juni 2017 ist sie aus dem Orden ausgetreten und lebt heute in Berlin.

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.

Für Fragen: Cornelia Lossner / 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 061 331 13 04 (Telefonbeantworter). Vielen Dank!