

## MEDITATION MITTEN IM BUNTEN HERAUSFORDERNDEN ALLTAG

**Herzens- und Geistesqualitäten im Alltag stärken: Überall, bei allem und mit Allen**

*Einen Monat vom 13. November bis 18. Dezember 2019*

*4 Freitag-Morgenmeditationen und 5 Mittwoch-Abendmeditationen*

*im Kalyana Mitta Basel mit Rainer Künzi*

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 und polarisierenden 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.

Die Idee ist, unser ganzes Leben zur Meditationspraxis zu machen: Entspannt sein, mitfühlend, interessiert und offen – bei allem was wir tun... in immer mehr Bereichen... mit immer mehr Menschen... und immer öfters!

Das Üben in der Gruppe ist dabei eine grosse Unterstützung.

*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.*

EINSTIEG Mittwoch 13. November 19.00 - 21.30 Uhr	
Freitag 15. November 7.00 - 8.15 Uhr	Mittwoch 20. November 19.15 - 21.15 Uhr
Freitag 22. November 7.00 - 8.15 Uhr	Mittwoch 27. November 19.15 - 21.15 Uhr
Freitag 29. November 7.00 - 8.15 Uhr	Mittwoch 4. Dezember 19.15 - 21.15 Uhr
	Donnerstag 12. Dezember Vollmond-Tag/Abend Der Raum ist ab 9 Uhr den ganzen Tag offen Freiwillige und individuelle Teilnahme
Freitag 13. Dezember 7.00 - 8.15 Uhr	
ABSCHLUSS Mittwoch 18. Dezember 19.00 - 21.30 Uhr	

**Es darf nur ein Morgen oder ein Abend ausgelassen werden. Einstieg 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](http://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](mailto:info@kalyanamitta.ch)

**Anmeldung:** Bitte per Mail [info@kalyanamitta.ch](mailto:info@kalyanamitta.ch) unter Angabe von **Name, Adresse und Telefonnummer**. Wer kein Mail hat, bitte telefonisch anmelden unter 061 331 13 04 (Telefonbeantworter). Vielen Dank!