

# Achtsamkeit und Kommunikation mit Herz und die vier grundlegenden Kontemplationen

Mit LAMA IRENE

Freitag, 31. Januar 2020, 19:30 Uhr, VORTRAG zum Thema

Samstag/Sonntag, 1./ 2. Februar 2020, 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.

Diese Anleitungen werden wir in Gesprächen zu zweit, zu dritt oder zu mehreren erproben und erforschen.

**2020 wird uns die zweite grundlegende Kontemplation «Vergänglichkeit und Tod» als Gesprächsthema dienen.** Die dritte und vierte werden in den kommenden Jahren aufgegriffen. Auch wer am ersten Wochenende im Mai 2019 nicht dabei war, kann problemlos teilnehmen (Aufnahmen der Unterweisungen von Lama Irene im Mai 2019 siehe unter [www.kalyanamitta.ch/Mediathek](http://www.kalyanamitta.ch/Mediathek))

Um diesen ruhigen Innenraum zu fördern, finden die Pausen 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](http://www.dhagpokundreul.org)). Ab 2005 engagierte sie sich zusätzlich im buddhistischen Zentrum Möhra, Thüringen sowie dem dazugehörigen Wohnprojekt ([www.dharmazentrum-moehra.de](http://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](http://www.freiheitsschritte.com)

**Ort** Meditationsraum Kalyana Mitta, Ramsteinerstr. 16, Hinterhaus, Basel, Tram3, Waldenburgerstrasse“ oder Bus 36 „Breite“ Webseite: [www.kalyanamitta.ch](http://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](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 061 331 13 04 (Telefonbeantworter). Vielen Dank!