

Regelmässige Anlässe

Wöchentliche Sitz-Meditationen

Montag, 07.00 – 07.45 Uhr

Wir treffen uns zur stillen Meditation ohne Anleitung.

Donnerstag, 19.30 – 20.15 Uhr

Wir treffen uns zu einer stillen Meditation ohne Anleitung.

Von Zeit zu Zeit gibt es, im Anschluss an die Sitzmeditation am

Donnerstagabend, einen Dharma-Austausch für Interessierte. Wir setzen

uns mit der Lehre und Praxis auseinander und tauschen uns über unsere

Praxiserfahrungen im Alltag aus. Diese Abende werden jeweils auf

unserer Webseite oder per Info-Mail angekündigt.

Beide Sitz-Meditationen finden wöchentlich statt (auch während den Schulferien). Die Teilnahme ist kostenlos, eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Sitzmeditationen für junge Menschen U 30

Jeden Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr

Gemeinsame Meditation und Austausch für Menschen im Alter von 18 bis 30 Jahren.

Anmeldung und Fragen unter u30meditation@gmx.ch

Meditationen an Vollmondtagen

Jeweils ab 9.00 Uhr

An den Vollmondtagen findet ein langer, zeitlich offener Meditationstag und Meditationsabend für geübte Meditierende statt. Mit abwechselnder Sitz- und Gehmeditation, ohne Anleitungen.

Das Ende der Abende ist individuell, es hängt von den Teilnehmenden ab.

Es ist möglich, jederzeit während des Tages/Abends dazu zu kommen.

www.kalyanamitta.ch

Programm

August bis Dezember 2020

Meditationsraum in Basel

Wer sind wir?

Kalyana Mitta ist eine offene Gruppierung, die Meditationstreffen, Vorträge und Kurse im Rahmen der buddhistischen Geistesschulung veranstaltet.

Alle sind herzlich willkommen!



Standort

Ramsteinerstrasse 16 in Basel
in einem ebenerdigen Hinterhofatelier.

Infos/Kontakt

Weitere Informationen zu Kalyana Mitta und mehr Details zum Programm finden Sie unter www.kalyanamitta.ch.

Bei Fragen können Sie sich auch an Lilly Lüscher 079/890 26 22 oder Cornelia Lossner 061/331 13 04 wenden.

Programm – August bis Dezember 2020

Ausführlichere Informationen zu den Anlässen, wie auch ein aktuelles Schutzkonzept finden Sie unter:
www.kalyanamitta.ch

- ohne Anmeldung
- ★ mit Anmeldung unter www.kalyanamitta.ch/programm/

Montag, 3. August 2020, ab 9.00 Uhr bis ca. 22 Uhr (je nach Teilnahme)

- **Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Mittwoch, 26. August 2020 bis Samstag, 30. Januar 2021 (8 Abendmeditationen und 2 Meditationstage)

- ★ **Halbjahresgruppe «Herzens- und Geistesqualitäten im Alltag stärken» mit Rainer Künzi**

Während eines halben Jahres stärken wir Herzens- und Geistesqualitäten im Alltag. Unterstützend dabei sind Dharmaanregungen, Kontinuität in der Praxis, der Austausch in der Gruppe und Übungsaufgaben von einem Treffen zum nächsten.

Mittwoch, 2. September 2020, ab 9 bis ca. 22 Uhr (je nach Teilnahme)

- **Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Donnerstag, 24. September 2020, 19.30 Uhr

- **Vortrag und Austausch mit Ajahn Abhinando**

Ajahn Abhinando nimmt Fragen der Teilnehmenden zum Anlass, über die Lehre und Praxis zu sprechen.

Donnerstag, 1. Oktober 2020, ab 9 bis ca. 22 Uhr (je nach Teilnahme)

- **Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

5 Montagabende 26. Okt. / 2. / 9. / 16. / 23. Nov. und 1 Samstagnachmittag, 21. Nov. 2020

- ★ **Einführung in die Schulung von Herz und Geist mit Catherine Felder**

Die Abende sind eine Einführung in Meditationsformen und Methoden der Erkenntnismeditation (Vipassana). Der Samstagnachmittag dient der Vertiefung. Der Kurs beinhaltet einführende Vorträge, angeleitete Meditationen, Austausch und Übungsaufgaben. Der Kurs ist aufbauend und kann deshalb nur als Ganzes besucht werden.

Donnerstag, 29. Oktober 2020, 19.30 Uhr

- **Vortrag mit Fred von Allmen zum Thema «Ergründen der Wirklichkeit - Dhammavicaya anwenden»**

Samstag, 31. Oktober 2020, ab 9 bis ca. 22 Uhr (je nach Teilnahme)

- **Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Samstag, 14. November 2020, 10.00 bis 17.00 Uhr

- ★ **Meditationstag U 30 mit Samuel Theiler**

Ein Meditationstag für junge Menschen unter 30 (Einsteiger*innen und Erfahrene). Gemeinsam verbringen wir einen Tag im Schweigen mit geführten Sitz- und Gehmeditationen. Im Anschluss gibt es Raum für einen offenen Austausch.

Donnerstag, 26. November 2020, 19.30 Uhr

- **Vortrag mit Ursula Flückiger zum Thema «Loblied auf die Einfachheit»**

Samstag, 28. November, 10 bis 17 Uhr / Sonntag, 29. November 2020, 10 bis 13 Uhr

- ★ **Meditationswochenende mit Catherine Felder**

«DIE GRENZE, DIE GUT VON BÖSE TRENNT, VERLÄUFT DURCH DAS HERZ JEDES EINZELNEN». Eine meditative Auseinandersetzung mit einer Haltung von Respekt, mit welcher wir sowohl uns selbst, als auch Opfern und Täter*innen begegnen können. Einführende Impulse, angeleitete Sitz- und Gehmeditationen sowie Austausch über die Praxis. Vertrautheit mit Metta-Meditation von Vorteil.

Montag, 30. November 2020, ab 9 bis ca. 22 Uhr (je nach Teilnahme)

- **Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Montag, 14. Dezember 2020, 19.30 Uhr

- **«Singende Meditation mit Mantras» mit Colette Courboulès**

Ein vorweihnachtliches gemeinsames Singen von spirituellen Liedern (Mantras) aus verschiedenen Kulturen.

Sonntag, 27. bis Dienstag, 29. Dezember 2020, jeweils von 9.30 bis ca. 19 Uhr

- ★ **3 Tage Vipassana-Meditation mit Catherine Felder «Das alte Jahr in Stille ausklingen lassen»**

Der Tagesablauf beinhaltet angeleitete Sitz- und Gehmeditation, einfache Yogaübungen, Dharmavortrag sowie Gruppen- oder Einzelgespräche mit der Kursleiterin.

Mittwoch, 30. Dezember 2020, ab 9 bis ca. 22 Uhr (je nach Teilnahme)

- **Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Vorschau:

So 31. Januar bis Sa 6. Februar 2021

Alltagswoche mit Catherine Felder

Fr 12. März 2021, 19.30 Uhr

Mitgliederversammlung Kalyana Mitta