

„DIE GRENZE, DIE GUT VON BÖSE TRENNT, VERLÄUFT DURCH DAS HERZ  
JEDES EINZELNEN“ (A. Solschenizyn)

Eine meditative Auseinandersetzung mit einer inneren Haltung von Respekt, mit welcher wir sowohl uns selbst, als auch Opfern und TäterInnen begegnen können.



**MEDITATIONSWOCHENENDE**

**Samstag 28.11. und Sonntag 29.11. 2020**

Täglich erreicht uns eine Flut von Schreckensnachrichten aus aller Welt. Wie kann unser Herz offen bleiben, angesichts von so viel Leid und so viel Achtlosigkeit oder Grausamkeit? Oft reagieren wir mit Überforderung, Abstumpfung, Angst, Wut oder blindem Aktivismus.

Auf der Basis von Metta/Herzengüte, Karuna/Mitgefühl und Upekkha/Gleichmut nähern wir uns in der Praxis einer respektvollen inneren Haltung. Diese lernen wir nach und nach gleichermassen auf uns selbst, auf die leidenden Wesen und auf diejenigen, die Leiden verursachen, auszudehnen.

Das MeditationsWE verläuft ausserhalb der Gesprächszeiten **im Schweigen**. Es umfasst einführende Impulse zum Thema, angeleitete und stille Sitz- und Gehmeditationen sowie Austausch über die Praxis. Vertrautheit mit Metta oder einem der anderen Brahmaviharas sind von Vorteil.

- Leitung:** Catherine Felder widmet sich seit 1985 der Praxis der Vipassana-Meditation und wurde von Fred von Allmen zum Lehren autorisiert.
- Datum/Zeit:** Samstag 28.11. 2020, 10.00-17.00, Sonntag 29.11. 10.00 – 13.00
- Ort:** Meditationsraum Kalyana Mitta, Ramsteinerstr.16/Hinterhaus, Basel, ca 3 Min zu Fuss von Tramstation 3 „Waldenburgerstr.“
- Mitbringen:** Uhr und entsprechende Kleidung für die Gehmeditation im Freien, eigenes Mittagessen für Samstag. Stühle, Kissen und Sitz-Unterlagen sind vorhanden. Heisses Wasser, div. Tees und Kaffee sind zur Verfügung.
- Kosten:** **Organisation:** Mitglieder Kalyana Mitta Fr.10.- / Nicht-Mitglieder Fr. 20.-. Bei Kursbeginn zu bezahlen. Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für einen Teil ihres Lebensunterhaltes nimmt sie gerne Spenden der Teilnehmenden entgegen.
- Anmeldung:** per **Post:** Catherine Felder, St. Galler-Ring 208, 4054 Basel  
per **mail:** pippifax@bluewin.ch (bitte mit vollständigen Angaben)  
für Fragen: Tel. 061 302 22 08

**Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht rückbestätigt. Bei Verhinderung bitte abmelden!**



**Anmeldung MeditationsWE 28./29.11. 2020**

Name.....Vorname.....

Ganze Adresse.....mail.....

Tel.....Datum.....Unterschrift.....