

5 Freunde auf unserem Weg - die 5 Indriya

Mit: Metta (Irene Wulff)

Freitag, 3. September 2021, 19:30 Uhr, VORTRAG zum Thema
Samstag, 4. September und Sonntag, 5. September 2021, 10 bis 17 Uhr Meditationsseminar

Vertrauen, Weisheit, Achtsamkeit, Energie und Konzentration. Diese fünf spirituellen Eigenschaften, Indriya, bestimmen unsere Praxis und unterstützen uns auf unserem spirituellen Weg. In diesem Seminar werden wir diese Indriya genauer anschauen, um sie in unser alltägliches Leben zu integrieren.

Wir alle haben diese Eigenschaften bereits in uns. Einige von ihnen sind mehr entwickelt als andere. Sie werden zu spirituellen Kräften, wenn wir sie kultivieren und vertiefen.

Wir werden Wege finden, diese in unserer formalen Praxis sowie in unserem täglichen Leben zu betrachten und neuen Perspektiven damit zu üben.

Wir können lernen, eine Balance mit ihnen zu finden und wir werden erkennen, dass Achtsamkeit die führende Eigenschaft ist, die uns hilft, diese 5 spirituellen Freunde in all ihren Aspekten zu verstehen, weiter zu entwickeln und zu vertiefen.

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 nur 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 thailändischen 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.

Kursort: 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 Teilnehmer*innenzahl 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).

Falls die Corona-Situation im September 2021 immer noch unsicher wäre, findet der Kurs ONLINE statt.