

## **Annehmen was ist – die Kunst des So Sein Lassens**

**Mit: Metta (Irene Wulff)**

**VORTRAG zum Thema: Freitag, 1. September 2023, 19:30 Uhr**

**KURS: Samstag, 2. September 2023 10 bis 17 Uhr**

**Sonntag, 3. September 2023, 10 bis 16 Uhr**

Mit dem so sein lassen oder loslassen assoziieren vielleicht viele von uns, zu verlieren, was uns lieb und wichtig ist. Etwas das unserem Dasein Bedeutung gibt oder gegeben hat. Während unserer gemeinsamen Zeit wollen wir dieses Thema in der Meditation aufgreifen.

Wir halten oft an unseren Erinnerungen oder Wünschen fest und verlieren uns darin. Dann leiden wir und können nicht mehr sehen und schätzen was gerade ist.

Wir werden sehen, wo halten wir fest? Hilft und unterstützt uns das? Oder hält uns das in alten Verhaltensmustern und Identitäten fest, die für den jetzigen Moment nicht mehr relevant sind? Wie können wir durch Loslassen größere, innere Freiheit und mehr Zufriedenheit ganz direkt erfahren?

Annehmen was gerade ist - nicht immer leicht! So sein lassen geschieht, wenn wir nicht mehr festhalten. Können wir das auch als Möglichkeit sehen, neues entstehen zu lassen und das, was ja eigentlich schon da ist, zu akzeptieren und zu respektieren?

Dies öffnet uns einen weiten inneren Raum, einen anderen Ansatzpunkt und hilft uns eine andere Perspektive in unserm Erleben zu entwickeln.

Das Retreat findet hauptsächlich im Schweigen statt, wir werden aber auch, am Sonntagnachmittag, in den Austausch gehen – im Dialog in kleinen Gruppen.

Um einen 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, ist aber für den Kurs nicht obligatorisch.**

**Es ist möglich, 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.

**Ort** Meditationsraum Kalyana Mitta, Ramsteinerstrasse 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 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](mailto:info@kalyanamitta.ch)

**Anmeldung:** Bitte per Mail an [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).