

Achtsamkeit, Kommunikation mit Herz und die vier grundlegenden Kontemplationen

Mit LAMA IRENE

VORTRAG: Freitag, 3. März 2023, 19.00 Uhr

KURS: Samstag, 4. März 2023, 10 bis 17 Uhr

Sonntag, 5. März 2023, 10 bis 15 Uhr

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.

2023 wird uns die vierte grundlegende Kontemplation «Nachteile des Daseinskreislaufes» als Gesprächsthema dienen.

Auch wer an den ersten drei Wochenenden nicht dabei war, kann problemlos teilnehmen (Aufnahmen der Unterweisungen zu den ersten drei Kontemplationen «Das kostbare Menschendasein» im Mai 2019, «Vergänglichkeit und Tod» im Januar 2020 und «Handlungen und ihre Auswirkungen (Karma)» im Februar 2022 siehe unter 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. 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 Klostergemeinschaft, die sie mit aufbaute und wo sie viele Retreats machte (www.dhagpokundreul.org). Ab 2005 engagierte sie sich zusätzlich im buddhistischen Zentrum Möhra, Thüringen sowie dem dazugehörigen Wohnprojekt (www.dharmazentrum-moehra.de). Sie ist Schweizerin und unterrichtet seit 1995 buddhistische Meditation. Seit 2015 wohnt sie wieder in der Schweiz. www.freiheitsschritte.com

Ort	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 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

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).