

Kommunikation mit Herz und das Paramita der Freigebigkeit

Mit LAMA IRENE

VORTRAG: Freitag, 12. April 2024, 19.00 Uhr

KURS: Samstag, 13. April 2024, 10 bis 16 Uhr

Sonntag, 14. April 2024, 10 bis 13 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 Einsichtsdialo 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.

2024 wird uns «Freigebigkeit», die erste der sechs befreienden Qualitäten (Paramitas), auf dem Bodhisattva-Weg des Aufwachens als Gesprächsthema dienen.

Nach dem Zyklus zu den vier grundlegenden Kontemplationen beginnt jetzt ein neuer Zyklus zu den sechs befreienden Qualitäten: Freigebigkeit, Disziplin, Geduld, Freudiges Engagement, Meditative Stabilität und Weisheit. Wir beginnen mit Freigebigkeit. Alle sind willkommen!

Aufnahmen der Unterweisungen zu dem vorherigen Zyklus siehe www.kalyanamitta.ch/Mediathek.

Um einen ruhigen Innenraum zu fördern, finden die Pausen im Schweigen statt.

Dieser Wochenendkurs ist sowohl für Einsteiger*innen 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. Ab 1986 lebte sie in Dhagpo, Dordogne, im Retreat und danach in Dhagpo Kundrol Ling, Frankreich, der vom Mahamudra-meister Gendün Rinpoche gegründeten Retreat- und Klostergemeinschaft, die sie mit aufbaute (www.dhagpo-kundreul.org). Ab 2005 engagierte sie sich zusätzlich im buddhistischen Zentrum Möhra, Thüringen sowie dem dazugehörigen Dharma Village (www.dharmazentrum-moehra.de). Sie ist Schweizerin und unterrichtet seit 1995 buddhistische Meditation. Seit 2015 wohnt sie wieder in der Schweiz und initiierte 2021 den Verein „Dhagpo Switzerland“.

www.dhagpo-switzerland.com und www.freiheitsschritte.com

Ort Basel, Meditationsraum Kalyana Mitta, Ramsteinerstr. 16a, Hinterhaus, Tram 3
«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.