

VIPASSANA MEDITATION

Gemeinsame Meditation und Austausch
für junge Menschen

Jeden Dienstag von 19:30–20:15 Uhr
mit anschliessendem Austausch

kalyanamitta.ch
Meditationszentrum Kalyana Mitta
Ramsteinerstrasse 16a, 4052 Basel

Anmeldung und Fragen an Luzia und Alex
u35meditation@gmx.ch

Vipassana kann mit Einsicht übersetzt werden. Ziel ist, mit Hilfe eines klaren Bewusstseins im Hier und Jetzt präsent zu sein und dabei nicht zu werten, was wir wahrnehmen.

Kalyana Mitta ist eine offene Gruppierung, die sich mit Theorie und Praxis der Herzens- und Geistesschulung der buddhistischen Traditionen auseinandersetzt. Weitere Infos und Veranstaltungen unter kalyanamitta.ch

Diese Meditationsgruppe steht allen jungen Menschen offen. Meditaterfahrung ist nicht erforderlich und es ist keineswegs notwendig, sich in der religiösen Zugehörigkeit zu definieren oder an buddhistische Ideen oder Grundsätze zu glauben.

«Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und ebendies der Welt zu erlauben: genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.»

Jon Kabat-Zinn