

Halbjahresgruppe MEDITATION im ALLTAG

GEWAHRSEIN und ERKENNTNIS - DHARMA überall

Januar 2025 bis Juli 2025

**Abendmeditationen, zwei Nachmittage, Praxisübungen und Sangha-Austausch
im Kalyana Mitta Basel mit Rainer Künzi**

In der buddhistischen Herz- und Geistesschulung geht es darum, innere Qualitäten und weises Verständnis für die Phänomene des Lebens zu entwickeln. Dies hilft uns, mit den Herausforderungen unseres täglichen Lebens gerade in diesen Zeiten geschickt umzugehen. Unser ganzes Leben wird zur Meditationspraxis: Entspannt, präsent, wohlwollend, interessiert und gelassen - bei allem, was wir tun. Ein wichtiger Hintergrund ist der Vipassana-Zugang von Sayadaw U Tejaniya. Stützen für die Praxis sind Anleitungen und Anregungen, das Austauschen und Üben in der Sangha (Grossgruppe und eigene Dreiergruppe) sowie die Praxisaufgaben von einem Treffen zum nächsten. Eine Teilnahme bedeutet, der Dharmapraxis sechs Monate lang bewusst eine hohe Priorität zu geben.

Rainer Künzi praktiziert seit 1986 Vipassana-Meditation und seit 2002 auch in der tibetischen Tradition. Autorisiert von Fred von Allmen leitet er seit 2008 Vipassana- und Mettākurse.

EINSTIEG	Sonntag	19.	Januar	13.00 - 17.00 Uhr
	Montag	10.	Februar	19.00 - 21.00 Uhr
	Montag	24.	Februar	19.00 - 21.00 Uhr
	Montag	17.	März	19.00 - 21.00 Uhr
	Montag	07.	April	19.00 - 21.00 Uhr
	Montag	28.	April	19.00 - 21.00 Uhr
	Montag	19.	Mai	19.00 - 21.00 Uhr
	Montag	23.	Juni	19.00 - 21.00 Uhr
ABSCHLUSS	Samstag	05.	Juli	13.00 - 17.00 Uhr

Kontinuität ist für die eigene Praxis und für das Vertrauen und Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe wichtig. Deshalb ist es **erforderlich**, auf jeden Fall beim **Einstieg** und **Abschluss** teilzunehmen und an den Abenden **nur einmal** zu fehlen. Die Anzahl der Teilnehmenden ist beschränkt.

Ort: Meditationsraum Kalyana Mitta, Ramsteinerstrasse 16, Hinterhausatelier, Tram-Nr. 3, Haltestelle „Waldenburgerstrasse“ oder Bus-Nr. 36 bis „Breite“ www.kalyanamitta.ch

Kosten: Für Organisation und Raummiete CHF 60.-. Bitte bei Kursbeginn bezahlen. Mitglieder von Kalyana Mitta zahlen die Hälfte. Der Kursleiter verlangt gemäss seiner buddhistischen Tradition kein Honorar. Für seinen Lebensunterhalt nimmt er freiwillige Spenden (Dana) gerne entgegen.

Für Fragen: 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 unter 061 331 13 04.