

Kommunikation mit Herz und das Paramita der Disziplin

Mit LAMA IRENE

VORTRAG: Freitag, 11. April 2025, 19.00 Uhr

KURS: Samstag, 12. April 2025, 10 bis 16 Uhr

Sonntag, 13. April 2025, 10 bis 13 Uhr

Doch was verstehen wir hier unter dem etwas unbeliebten Begriff «Disziplin»?

Dazu gehören Themenkreise wie: Integrität, Ausdauer, freundliche Selbstkontrolle und Mässigung. Sie stärken unser spirituelles Innenleben sowie das Fundament und die Grundlage des Weges des Aufwachens.

Der Vortrag dient der Vorbereitung des WE's. Am WE werden wir diese Themen wie auch unsere Ambivalenzen in Bezug auf «Disziplin» mit der strukturierten Gesprächsform «Kommunikation mit Herz» persönlich und vertieft erforschen. **Frohe Leichtigkeit und stille Meditation werden uns dabei unterstützen.** In den strukturierten Gesprächszeiten entdecken und kultivieren wir sowohl beim Sprechen wie beim Zuhören eine freundliche, nachsichtig-wache Haltung und Präsenz. Diese orientiert sich an den vom Vipassana Lehrer Gregory Kramer im Einsichtsdialog formulierten Anleitungen: Innehalten - Entspannen - Öffnen - dem Entstehen vertrauen - tief Zuhören - die Wahrheit sagen.

Letztes Jahr starteten wir den neuen Sechs-Jahres-Zyklus mit der befreienden Qualität der Freigebigkeit. Jetzt geht es weiter mit «Disziplin».

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 Klostersgemeinschaft, 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 Kontemplation und 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 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

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.