

Regelmässige Anlässe

Wöchentliche Sitz-Meditationen

Wir treffen uns zur stillen Meditation ohne Anleitung.

Montag, 7 – 7.45 Uhr

Donnerstag, 19.30 – 20.15 Uhr

Beide Sitz-Meditationen finden wöchentlich statt (auch während den Schulferien). Die Teilnahme ist kostenlos, eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Austausch am Donnerstag, 20.15 – ca. 21.30 Uhr

Ca. einmal pro Monat findet, mit Ankündigung (siehe Webseite/aktuell), nach der Sitzmeditation ein offener Austausch statt. Zu Themen wie Dharma, Praxis im Alltag, Retreatbesuche, etc.

Sitzmeditationen für junge Menschen

Jeden Dienstag 19.30 – 20.15 Uhr mit anssl. Austausch

Gemeinsame Vipassana Meditation (19.30-20.15 Uhr) und Austausch für junge Menschen.

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

Meditationen an Vollmondtagen

Jeweils ab 9 – 19 Uhr

An den Vollmondtagen findet ein zeitlich offener Meditationstag und Meditationsabend für geübte Meditierende statt. Mit abwechselnder Sitz- und Gehmeditation, ohne Anleitungen.

Es ist möglich, jederzeit dazu zu kommen. Das Ende der Abende ist unterschiedlich und hängt von den Teilnehmenden ab.



Programm

Januar bis Juli 2025

Meditationsraum in Basel

Wer sind wir?

Kalyana Mitta ist eine offene Gruppierung, die Meditationstreffen, Vorträge und Kurse im Rahmen der buddhistischen Geistesschulung veranstaltet.

Alle sind herzlich willkommen!

Standort

Ramsteinerstrasse 16a in Basel
Im ebenerdigen Hinterhofatelier

Infos / Kontakt

Weitere Informationen zu Kalyana Mitta und mehr Details zum Programm erhaltet Ihr/erhalten Sie unter www.kalyanamitta.ch oder 061/331 13 04

Programm – Januar bis Juli 2025

★ mit Anmeldung unter www.kalyanamitta.ch/programm/

● ohne Anmeldung

Mittwoch, 1. bis Sonntag, 5. Januar 2025, 10 bis 18 Uhr

- **Offenes Meditieren zum Jahresbeginn (ohne Anleitung)** – der Raum steht offen zum praktizieren

Montag, 6., 13. und 20. Januar 2025, 19 bis 21 Uhr

- ★ **Einführung in die buddhistische Meditation mit Doris Eckstein und Kathleen Royston**
In diesem 3-teiligen Abendkurs werden wir die buddhistische Einsichtsmeditation kennenlernen und üben

- **Montag, 13. Januar 2025, 9 bis 18 Uhr – Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Donnerstag, 16. Januar 2025, 20.15 Uhr

- **Austausch am Donnerstag** – Nach der Sitzmeditation (19.30 bis 20.15 Uhr) findet ein offener Austausch statt

19. Januar bis 5. Juli 2025, 7 Mittwochabende und 2 Nachmittage

- ★ **Halbjahresgruppe mit Rainer Künzi – «Meditation im Alltag – Gewahrsein und Erkenntnis – Dharma überall»**
Wir setzen uns mit der buddhistischen Herz- und Geistesschulung auseinander und praktizieren sie im Alltag

Donnerstag, 23. Januar 2025, 19.30 Uhr

- **Vortrag mit Rainer Künzi – «Drei Anker in schwierigen Zeiten – Unser Erwachens Potential, das Erkennen der Wirklichkeit und die spirituelle Gemeinschaft»**

Sonntag, 2. bis Samstag, 8. Februar 2025, 5 Abende und 2 Nachmittage

- ★ **Alltagsbegleitender Wochenkurs mit Catherine Felder – «Unbeständigkeit, Endlichkeit und eine Kultur des Abschiednehmens»** In dieser Woche nutzen wir den gewöhnlichen Alltag als Praxisfeld und tauschen uns darüber aus

- **Mittwoch, 12. Februar 2025, 9 bis 19 Uhr – Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Donnerstag, 13. Februar 2025, 19.30 Uhr

- **Vortrag mit Kathleen Royston – «Eine Unterstützung auf dem Weg: Vergebung»**

Donnerstag, 20. Februar 2025, 20.15 Uhr

- **Austausch am Donnerstag** – Nach der Sitzmeditation (19.30 bis 20.15 Uhr) findet ein offener Austausch statt

- **Freitag, 14. März 2025, 9 bis 19 Uhr – Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Donnerstag, 20. März 2025, 19.30 Uhr

- **Vortrag mit Fred von Allmen – «'Sobhana' – Facetten des wunderbaren Herz-Geistes»**

- **Freitag, 28. März 2025, 19.30 Uhr**

Mitgliederversammlung – Alle sind herzlich eingeladen

Donnerstag, 3. April 2025, 19.30 bis ca. 21.15 Uhr

- **Mit Didgeridoo-Klängen das Gewahrsein des Hörens kultivieren** – Kurze Einführung zu „Gewahrsein des Hörens“ von Catherine Felder und ein meditativer Klangraum mit Rudolf Bussmann und seinem Didgeridoo

Freitag, 11. April 2025, 19 Uhr

- **Vortrag mit Lama Irene – «Paramita der Disziplin (Integrität, Ausdauer, freundliche Selbstkontrolle)»**

Samstag, 12. April 2025, 10 bis 16 Uhr / Sonntag, 13. April 2025, 10 bis 13 Uhr

- ★ **Wochenendkurs mit Lama Irene – «Kommunikation mit Herz – Paramita der Disziplin (Integrität, Ausdauer, freundliche Selbstkontrolle)»** – für Einsteiger*innen als auch für erfahrene Praktizierende geeignet

- **Sonntag, 13. April 2025 – Vollmond-Meditation** – fällt aus!

Donnerstag, 8. Mai 2025, 19.30 Uhr

- **Vortrag mit Ajahn Khemasiri**

- **Montag, 12. Mai 2025, 9 bis 19 Uhr – Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Donnerstag, 15. Mai 2025, 20.15 Uhr

- **Austausch am Donnerstag** – Nach der Sitzmeditation stellt die Thich Nhat Hanh Gruppe ihre Praxis vor

Dienstag, 27. Mai 2025, 19 Uhr

- **Vortrag mit Sylvia Wetzel**

- **Mittwoch, 11. Juni 2025 – Vollmond-Meditation** – fällt aus!

Donnerstag, 12. Juni 2025, 20.15 Uhr

- **Austausch am Donnerstag** – Nach der Sitzmeditation (19.30 bis 20.15 Uhr) findet ein offener Austausch statt

Donnerstag, 19. Juni 2025, 19.30 Uhr

- **Vortrag mit Ariya Baumann – «Das Gewahrsein des Todes macht das Leben lebendig»**

Samstag, 28. bis Sonntag, 29. Juni 2025, 10 bis 12.30 Uhr und 14 bis 16.30 Uhr

- ★ **«Gesture of Awareness» – A Weekend of Practice with Charles Genoud** – Gesture of Awareness is an approach to the spiritual path through movement. The weekend will be taught in English without translation

- **Donnerstag, 10. Juli 2025, 9 bis 19 Uhr – Vollmond-Meditation** – Offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Vorschau:

- ★ **22. bis 24. August 2025 – Wochenende mit Metta Irene Wulff – «Resilienz - uns selbst eine Insel sein»**