



Meditationstage 2021

in Karlsruhe

mit

Kirsten Kratz

Freitagnachmittag 16.07. bis Sonntag 18.07
in der Tai Chi Schule Karlsruhe

Eine Frage des Herzens

Die befreiende Qualität Grenzenloser Güte (Metta)

Buddhistische Lehren laden uns dazu ein nach innen zu schauen, um zu ergründen, was uns bewegt, bindet, beschränkt und befreit. Wir werden ermutigt, unsere oft begrenzenden Überzeugungen und Wahrnehmungen mit Interesse und Freundlichkeit zu hinterfragen, so dass sich uns die unergründliche Tiefe unseres Herzens ('Citta') mit seinem grenzenlosen Potenzial für Liebe, Mitgefühl und Freude offenbaren kann.

Wir werden auch dazu aufgefordert nicht hilfreiche und irreführende Glaubensgrundsätze zu durchschauen und uns von veralteten Verhaltensmustern zu befreien. Liebevoller Güte (Metta) ist ein wesentlicher Aspekt dieses befreienden Ergründens und eine Herzensqualität, die unser Dasein radikal transformieren kann.

Während unserer gemeinsamen Zeit werden wir Wege erkunden, wie wir unserem Leben, mit all seinen Herausforderungen, Widersprüchlichkeiten und Freuden kreativ, spielerisch, mit Herzenswärme, Güte und Mitgefühl begegnen können.

Dieser 3-tägige Kurs findet zum größten Teil im Schweigen statt und beinhaltet geführte und stille Sitz- und Gehmeditationen, Meditationsanleitungen, Vorträge, interaktiv-meditative Übungen, Zeit für Fragen und Gelegenheiten sich mit Kirsten zu treffen. Da sich die Inhalte der drei Tage aufeinander aufbauen werden, empfehlen wir vollständig an diesem Kurs teilzunehmen.

Anfänger*Innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Kirsten Kratz praktiziert seit 1993 buddhistische Meditation und unternahm zahlreiche Schweigeretreats in Asien und im Westen. 2006 wurde sie eingeladen zu lehren. Sie leitet Gruppenretreats im [Gaia House](#), einem Meditationszentrum in der Tradition der Einsichtsmeditation. Dort unterstützt sie auch erfahrene Praktizierende im Einzel-Retreat. In den letzten Jahren wurde Kirsten sehr von den Lehren ihres Freundes und Kollegen [Rob Burbea](#) beeinflusst. Kirsten ist Mitinitiatorin des "Dharma Action Network for Climate Engagement" (DANCE) und ist involviert in [Freely Given Retreats](#). Eine ihrer besonderen Leidenschaften ist es, Weisheitslehren und die Herausforderungen unserer Zeit zusammenzubringen. Angesichts der sich entfaltenden Klimakrise, dem Artensterben und zunehmender sozialer Ungerechtigkeit sieht Kirsten ihre Teilnahme an gewaltfreien Aktionen des zivilen Ungehorsams in Deutschland und Großbritannien als einen wichtigen Ausdruck ihrer Praxis. Sie lebt seit 2005 in Devon im Süden Englands.

Informationen zum Ablauf

- | | |
|----------------------------------|---|
| Datum und Uhrzeit | <ul style="list-style-type: none">• Freitag, 16.07. 16:30 Uhr – 20:00 Uhr• Samstag, 17.07. 09:30 Uhr – 17:30 Uhr• Sonntag, 18.07., 09:30 Uhr – 17:30 Uhr |
| Ort | <ul style="list-style-type: none">• Tai Chi Chuan Schule S. Ishu, Lachnerstraße 7, 76131 Karlsruhe, Tram 2 vom Hauptbahnhof Ausstieg: Durlacher Tor/ KIT Campus Süd |
| Was sollte ich mitbringen | <ul style="list-style-type: none">• Eigene Verpflegung (Speisen und Getränke).• Falls notwendig: Regenkleidung für Gehmeditation im Freien.• Meditationskissen und Unterlagen sind vorhanden. |
| Kosten | <ul style="list-style-type: none">• Der Beitrag für Reisekosten, Organisation und Raummiete beträgt 40€ für das gesamte Wochenende. Falls die Kosten eine Teilnahme am Seminar erschweren oder sogar verhindern würden ist eine Ermäßigung oder Erlassung des Betrages möglich.• Gemäß buddhistischer Tradition erhält Kirsten kein Honorar und lehrt auf Basis von Dāna (Großzügigkeit). Für ihren Lebensunterhalt ist sie daher auf die Großzügigkeit und Spenden der Teilnehmer angewiesen. |
| Anmeldung | <ul style="list-style-type: none">• Anmeldung bitte per Email an info@vipassana-karlsruhe.info unter Angabe der folgenden Informationen:<ul style="list-style-type: none">○ Vorname und Name○ Hinweis „Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der Meditationstage übernommen wird.“• Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird per Email bestätigt.• Für telefonische Rückfragen: 0159-01304766.• Bei Verhinderung bitte abmelden. |