



Meditationstage 2022

in Karlsruhe

mit

Kirsten Kratz

Freitag, 01.07. bis Sonntag, 03.07.2022
in der Tai Chi Schule Karlsruhe

Der Tanz von Ungewissheit und Gleichmut

Buddhistische Lehren ermutigen uns, unsere Existenz mit all deren Ungewissheiten, Komplexitäten und Widersprüchen zu erkunden und allen inneren und äußeren Erfahrungen mit größtmöglicher Freundlichkeit, Neugier und Offenheit zu begegnen.

Angesichts der Komplexität, Ungewissheit und oft widersprüchlichen Natur unserer Erfahrungen neigen jedoch viele von uns dazu, Herz-Geist zu verschließen, unser Dasein mit Hilfe vermeintlich Sicherheit versprechender „Gewissheiten“ zu reduzieren und zu vereinfachen: Wir identifizieren uns mit einer Position und nehmen fortan Aspekte des Lebens im Sinne von "Richtig-Falsch", "Gut-Schlecht", "Entweder-Oder" usw. wahr. Diese Wahrnehmungen können, zumindest zeitweise, hilfreich und angemessen sein. Sie sind jedoch immer einschränkend, zutiefst polarisierend und problematisch, wenn sie als die Wahrheit, wie Dinge wirklich und grundhaftig sind, gesehen werden. Wie können wir in einer sich ständig verändernden, komplexen und zusehends ungewissen Welt ein Maß an innerer Stetigkeit, Gleichmut und gar Freiheit entdecken, spüren und nähren, so dass wir den Herausforderungen des Lebens mit Güte, Integrität und Kreativität 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 sehr, 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/Zeit: Freitag, 01.07.2022, 16:30 – 20:00 Uhr
Samstag, 02.07.2022, 09.30 – 17:30 Uhr
Sonntag, 03.07.2022, 09.30 – 17:30 Uhr

Die Platzzahl ist beschränkt. Teilnehmer, die an der gesamten Veranstaltung teilnehmen haben Vorrang. Falls es noch freie Plätze hat, ist es möglich auch nur am Samstag/ Sonntag teilzunehmen (siehe Empfehlung für die Teilnahme am ganzen Wochenende oben).

Ort: Tai Chi Schule, Karlsruhe – Oststadt, (es gibt wenig Parkplätze in der Nähe)
Lachnerstrasse 7; **76131** Karlsruhe
Tram 2 vom Hauptbahnhof Ausstieg: Durlacher Tor/ KIT Campus Süd

Mitbringen: Wer mag trägt gerne zu einem gemeinsamen Mittagessen etwas bei. Geschirr und Besteck ist vorhanden. Weiter stehen Getränke (Wasser und Tee) zur Verfügung. Es ist ebenfalls möglich, aus Gründen der Sicherheit ein eigenes Mittagessen mitzubringen.

Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien
Unterlagen sowie Sitzkissen oder Bänkchen und Stühle, sind vorhanden.

Kosten: 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

Dāna – Spende an die Lehrerin

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: Anmeldung für den Freitagabend und für das Meditationswochenende bitte **per Email** an info@vipassana-karlsruhe.info unter Angabe der folgenden Informationen:

- 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!