

Vorträge und Wochenendseminare

Änderungen vorbehalten. Das aktuellste Programm und
nähere Informationen: siehe Homepage
www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Februar

Intelligent meditieren - Macht meditieren glücklich?

Vortrag und Wochenendkurs mit Lamas Kerstin & Gerd
Fr. 02.02.18, 19:30 Uhr (einführender Vortrag)
Sa. 03.02. - So. 04.02.18, 10-18 Uhr (So. 17 Uhr) (Kurs)

Warum meditieren wir? Möchten wir nicht glücklicher,
zufriedener, weniger gebeutelt von Umständen und
Emotionen sein? Was ist Glück eigentlich, und was
verhindert bzw. was bewirkt, dass wir glücklich sind? Und
was bedeutet dies für unsere Meditationspraxis?
Der Vortrag am Freitag kann unabhängig vom Kurs besucht
werden.

Die fünf Grundpfeiler der Praxis

3-teilige Vortragsreihe mit Lama Öser

Mi. 28.02.18/ 30.05./ 11.07., 19:30 Uhr

1. Tiefes Nachdenken, das den Geist auf das Wesentliche lenkt/
2. Offenes Gewahrsein weit wie der klare Himmel/
3. Herzengüte, die wie die Sonne alles erwärmt/
4. Achtsamkeit, die wie der erfrischende Mond die Hitze der Geistesgifte kühlt/
5. Reine Sichtweise, welche die Reinheit von allem enthüllt

März

„Dharmaklasse“ - Der kostbare Weg des Erwachens

Kursreihe mit Lama Öser

Workshop 1: Do. 01.03.18 - So. 04.03.18

Workshop 2: Do. 31.05.18 - So. 03.05.18

Workshop 3: Do. 12.07.18 - So. 15.07.18

jeweils von 10 - 18 Uhr bzw. So. 17 Uhr

Die Teilnehmenden erhalten in einer offenen und frischen
Weise eine gründliche Einführung in die wesentlichen
Schritte zum Erwachen. So ist es möglich, die
besprochenen Aspekte mit dem Alltagsleben zu verbinden,
so dass der Dharma fern einer scholastischen und
trockenen Wissensvermittlung in einer lebendigen
Übertragung weiter gegeben wird.

Vorbereitung auf den Tod - Sich mit der eigenen Sterblichkeit anfreunden

Wochenendkurs mit Lama Tsültrim Wangmo
Fr. 23.03.18, 19:30 Uhr/ Sa. 24.03.18, 10-18 Uhr/
So. 25.03.18, 10-13 Uhr

Da wir oft vor der Tatsache zurückschrecken, dass das
Lebensende unausweichlich ist, werden wir uns aus
buddhistischer Sicht damit befassen, wie wir uns darauf
vorbereiten können und welche Chance dieser Prozess
beinhaltet um das Leben zu bereichern. Erläuterungen,
Wunschgebete, Meditationen und Austausch werden sich
abwecheln.

Teilnahmebeitrag: 60 € (erm. 45 €)

April

„Buddhistische Schlüsselbegriffe“ verstehen und verinnerlichen

Vortrag und Wochenendkurs mit Lama Drime
Fr. 13.04.18, 19:30 Uhr (Einführender Vortrag)
Sa. 14.04.-So. 15.04.18, 10-18 Uhr (So. 17 Uhr) (Kurs)

Sprache hat eine eigenartige Doppelfunktion: eine
verhüllende und eine *enthüllende*. Dieser Kurs ist einem
Klärungsprozess durch Unterweisung, Kontemplation und
Meditation gewidmet. Schwerpunkt ist das buddhistische
Verständnis von Wirklichkeit.
Der Vortrag am Freitag kann unabhängig vom Kurs besucht
werden.

Achtsamkeitsmeditation (Satipatthana)

Praxistage mit Franz-Johannes Litsch

Sa. 21.04.18, 10 - 18 Uhr

Wir üben uns in den zwei von Buddha gelehrteten
Grundmethoden der Meditation (Samatha und Vipassana).

Dabei geht es um das intensive Kennenlernen des
Körpers, der Gefühle und des Geistes mit dem Ziel der
Befreiung von selbstverursachtem Leiden.
Teilnahmebeitrag: 35 €

Gastveranstaltung, Anmeldung an:
litsch@buddhanetz.org

Die Praxis des Tonglen (Liebende Güte)

Wochenendkurs mit Lama Irene

Sa. 28.04.18, 10 - 17 Uhr - So. 29.04.18, 09 - 16 Uhr

Wir erfahren, wie wir das Lodjong Geistestraining im
Alltag anwenden können. Wir meditieren über die große
Güte aller Wesen und erhalten Belehrungen über die
Tonglen-Meditation. Es wechseln sich Erklärungen,
Austausch und Übungsphasen ab.

Mai

Curriculum „Gewahrsein entwickeln“

Wochenendkurs mit Lama Tilmann Lhündrup

Sa. 12.05.18 - So. 13.05.18, 10 - 18 Uhr

Übungen, Kontemplationen und Meditationen
ermöglichen ein vertieftes Erleben. Wir erspüren die für
uns selbst passenden heilsamen Verstärker für den Weg
des Erwachens und berühren alle wichtigen Punkte der
buddhistischen Lehre. Als roter Faden dient die Sammlung
von Praxisanleitungen des „Ozean des wahren Sinnes“.

Juni

Meditationskurs

Vortrag und Wochenendkurs mit Lama Rabjam

Fr. 15.06.18, 19:30 Uhr (Einführender Vortrag)

Sa. 16.06.-So. 17.06.18, 10-18 Uhr (So. 17 Uhr) (Kurs)

Erklärungen und Praxis der Meditationen Geistige Ruhe
(Shine/ Shamatha) und Intuitive Einsicht (Lhaktong/
Vipassana), Austausch und Hilfestellungen zur
individuellen Praxis, sowie grundlegende Unterweisungen
zur Vajrayanapraxis.

Juli

Meditation und Bewegung

Vortrag und Praxistage mit Lama Sherab

Fr. 06.07.18, 19.30 Uhr (Vortrag)

Sa. 07.07.18, 10 - 17 Uhr (Praxistag)

Nach einem einführenden Vortrag am Freitag verbringen wir einen Achtsamkeitstag mit Übungen des Tibetischen Heilyogas. Diese sanften, einfachen Übungen lösen Verspannungen auf körperlicher Ebene, zugleich entsteht eine innere Öffnung. Teilnahmebeitrag inkl. Vortrag: 42 € (erm. 30 €)

Erläuterungen zur Chenresig-Praxis

Sa. 08.07.18, 10 - 17 Uhr

Wir erhalten von Lama Sherab eine detaillierte Beschreibung der Visualisation und Symbolik. Im Zentrum steht das Entwickeln von Mitgefühl und liebender Güte, aber auch der Weisheitsaspekt wird geschult. Teilnahmebeitrag: 35 € (erm. 25 €)

Teilnahmebeitrag (wenn nicht anders angegeben):

Vortrag 7 € (erm. 5 €)/

Wochenendkurs inkl. Vortrag 77 € (erm. 55 €)

Bei allen Kursen bitten wir um unverbindliche Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn (wenn nicht anders angegeben):

info@buddhistisches-zentrum.de

Vorankündigungen Kurse im 2. HJ 2018

29.09.-30.09.18	Lama Irene Schritte in die Freiheit
13.10.-14.10.18	Lama Tilmann „Gewahrsein entwickeln“
26.10.-28.10.18	Lama Öser Dharmaklasse: Geistestraining
09.11.-11.11.18	Lama Sherab Ngöndro – vorbereitende Übungen
30.11.-02.12.18	Lama Drime Buddhistische Schlüsselbegriff
27.12.-01.01.19	Lama Rabjam Meditationskurs

Veranstaltungsort und Kontakt

Karma Tsöndrü Ling **Buddhistisches Zentrum Freiburg der Karma Kagyü Linie e.V.**

Stadtstr. 7, D-79104 Freiburg, Tel.: 0761/ 290 873 54

www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Diese Veranstaltungen werden auf Spendenbasis angeboten

Mo. 07:45-08:30 Uhr Stille Meditation

Meditation der geistigen Ruhe, ohne Anleitung

Mo. 19:15 Uhr: Buddha Basics

Einführungsvortrag in den Buddhismus

Mo. 20:15 Uhr: Chenresig-Praxis

Meditation auf den Buddha des grenzenlosen Mitgefühls, tibetisch gesungen

Di. 19:15 Uhr: Meditation auf Buddha

Chenresig / Amitabha (wöchentl. wechselnd)

Kurze, auf deutsch gehaltene Fassung.

Di. 20-22 Uhr: „Buddhistische Philosophie und

Meditation - wie man den eigenen Geist erforscht“

Vortragsreihe mit Dr. Michael Kalff und Franz-Johannes Litsch/ Vertiefungstage: Samstags, 14 - 18 Uhr. Termine siehe Homepage bzw. Aushang.

Mi. 09 Uhr: Praxis der Grünen Tara

Meditation auf Weisheit und aktives Mitgefühl, tibetisch/ deutsch mit Anleitung (Teiln. nach vorheriger Absprache über [tara@buddhistisches-zentrum.de](mailto: tara@buddhistisches-zentrum.de))

Mi. 19 Uhr: „Gewahrsein entwickeln“

Meditationen der Geistigen Ruhe und Intuitiven Einsicht, Praxis mit dem Mahamudra-Aspekt
19-20 Uhr: Vertiefen der Kenntnisse für die Praxis
20-21 Uhr: Meditation, ohne Anleitung

Do. 07:45-08:30 Uhr Stille Meditation

Meditation der geistigen Ruhe, ohne Anleitung

Fr. 17:30 Uhr: „Schon mal meditiert?“

Kleine Einführung in die Stille Meditation.
ca. 2 mal pro Monat, Termine siehe Homepage.

Fr. 19 Uhr: Stille Meditation

Meditation der geistigen Ruhe, mit Anleitung

Fr. 20 Uhr: kurze Praxis auf Buddha Amitabha

tibetisch gesungen – Teilnahme mit Zuflucht und Erklärungen

Weitere Informationen jeweils auf der Homepage

Buddhistisches Zentrum Freiburg e.V.

Wissen - Meditation - Alltag
Programm

Februar - Juli 2018



Buddhistisches Zentrum Freiburg
Stadtstr. 7
79104 Freiburg i.Br.

