

Regelmäßige Veranstaltungen

Diese Veranstaltungen werden auf Spendenbasis angeboten

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

bzw. Amitabha wöchentl. wechselnd

Kurze, auf deutsch gehaltene Fassung

Di. 20-22 Uhr: „Logik der Freude“ - buddhistische Philosophie

Vortragsreihe mit Dr. Michael Kalff. Vertiefungstage: Samstags, 14 - 18 Uhr. Termine siehe Homepage.

Mi. 09 Uhr: Praxis der Grünen Tara

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

Mi. 19 Uhr: „Gewahrsein entwickeln“

Meditationen der Geistigen Ruhe und Intuitiven Einsicht, Praxis mit dem Mahamudra-Ansatz

19-20 Uhr: Vertiefen der Kenntnisse für die Praxis

20-21 Uhr: Meditation, ohne Anleitung

Fr. 17:30 Uhr: „Schon mal meditiert?“

Kleine Einführung in die Stille Meditation.

ca. 1 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

Meditation auf den Buddha des grenzenlosen Lichtes, tibetisch gesungen (Teilnahme mit Zuflucht und Erklärungen)

Veranstaltungsort und Kontakt

Karma Tsöndrú Ling **Buddhistisches Zentrum Freiburg** der

Karma Kagyü Linie e.V., Stadtstraße 7

D-79104 Freiburg, Tel. 0761 - 290 873 54

Email: info@buddhistisches-zentrum-freiburg.de

www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Vorträge und Wochenendseminare

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

Januar

Intelligent Meditieren - Umgang mit Emotionen

Wochenendkurs mit Lamas Kerstin und Gerd

Sa./So. 26./27.01.2019, 10 - 13 u. 15 - 18 (So. bis 17) Uhr

Ein Wochenende als Kurzretreat, in dem wir uns intensiv mit uns selbst und unseren Gefühlen auseinandersetzen können. Wie können wir Freundschaft mit all unseren Emotionen, den unbequemen und unangenehmen, finden? Wie können wir den Schatz ernten, der in ihnen verborgen ist? Wie immer: viel Praxis und Austausch.

Februar

Buddhistische Meditation Einführung in Theorie und Praxis

Praxistag mit Viktor Sa. 16.02.2019, 10 - 18 Uhr

Viktor war 13 Jahre im Retreat in Le Bost. Die Einführung richtet sich vor allem an die jungen Interessierten. Anfänger wie Fortgeschrittene sind willkommen. Es ist möglich, nur am Vor- oder Nachmittags teilzunehmen.

Teilnahmebeitrag: 35 €, ermäßigt 25 €

Halbtage: 20 €, ermäßigt 15 €

März

Vorbereitungen auf den Tod

Wochenendkurs mit Lama Tsültrim Wangmo

Sa./So. 02./03.03.2019, 10 - 18 Uhr (So 10 - 13 Uhr)

Der Tod ist unausweichlich. Anstatt davor zurückzuschrecken, befassen wir uns aus buddhistischer Sicht damit, wie wir uns vorbereiten können und welche lebensbereichernde Chance dieser Prozess beinhaltet. Erläuterungen, Meditationen, Wunschgebete und Austausch wechseln sich ab.

Teilnahmebeitrag: 55 €, ermäßigt 40 €

(inklusive Sonntagnachmittag zur

Amitabha-Praxis: 70 €, ermäßigt 50 €)

Einführung in die kurze Amitabha-Puja

Erläuterungen und gemeinsame Praxis mit

Lama Tsültrim Wangmo So. 03.03.2019, 15 - 18 Uhr

Teilnahmebeitrag: 20 €, ermäßigt 15 €

„Ganz einfach hier und jetzt“

Öffentlicher Vortrag mit Lama Öser über die Kunst des Meditierens im Sitzen, Gehen, Stehen und Liegen

Do. 14.03.2019, 19.30 Uhr

„Dharmaklasse“

Geistestraining (Lodjong)

Kursreihe mit Lama Öser

Fr. - So. 15. - 17.03.2019, 10 - 18 Uhr, So. bis 17 Uhr

Themen: Darlegung der Vorbereitungen/ Praxis des Absoluten Bodhicitta. Teil 2 von insgesamt 5 Workshops, kann ohne Teil 1 nach Absprache besucht werden. Nähere Informationen zur Dharmaklasse siehe Homepage.

April

„Wie das Schwere leichter wird“

Wochenendkurs mit Lama Irene

Sa./So. 13./14.04.2019, 10 - 17 Uhr So. bis 16 Uhr

Den heilsamen Umgang mit Negativem erlernen. Erklärungen, geführte Tonglen Meditation und Austausch. Samstagabend, 19 Uhr, englischer Audiovortrag vom 17. Karmapa Thaye Dordje

Für weiter Infos: <https://freiheitsschritte.com/termine/>

„Buddhistische Schlüsselbegriffe“ verstehen und verinnerlichen

Vortrag und Wochenendkurs mit Lama Drime

Fr. 26.04.2019, 19:30 Uhr Einführender Vortrag

Sa./ So. 27./ 28.04.2019, 10 - 18 Uhr (So. bis 16 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.

Mai

Curriculum „Gewahrsein entwickeln“

Wochenendkurs mit Lama Tilmann Lhündrup

Sa./So. 11./12.05.2019, 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“.

Amitabha-Retreat und Praxis-Erklärungen sowie Mantra-Ansammlung

Vortrag und Retreat-Kurs mit Lama Lodrö

Mi. 22.05.2019, 19:30 Uhr Einführender Vortrag

Do.- So. 23.- 26.05.2019, 10 – 18 Uhr (So. bis 17 Uhr) Kurs

Der Retreat-Kurs versteht sich als eine Vorbereitung für ein geplantes 'Phowa'-Retreat (die Praxis der Bewusstseinsübertragung im Sterbeprozess) mit Lama Nygyam. Außerdem kann wer nur wenig Zeit hat mit dieser kompakten Praxis in tiefe Meditation finden. **Anmeldung notwendig.**

„Öffne dein Herz“ für dich selbst, deine Nächsten und die ganze Welt

Öffentlicher Vortrag von Lama Öser

Mi. 29.05.2019, 19.30 Uhr

„Dharmaklasse“ Geistestraining (Lodjong)

Kursreihe mit Lama Öser

Do.- So. 30.05. - 02.06.2019, 10 - 18 Uhr (So. bis 17 Uhr)

Thema: Praxis des Tonglen. Teil 3 von insgesamt 5 Workshops, kann ohne Teil 2 nach Absprache besucht werden. Nähere Informationen zur Dharmaklasse siehe Homepage.

Juni

Meditationskurs

Lama Rabjam Fr. 21.06.2019, 19.30 öffentlicher Vortrag

Sa./So. 22./23.06.2019, 10 - 18 Uhr (So. bis 17 Uhr) Kurs

Erklärungen und Praxis der Meditationen Geistige Ruhe (Shine/ Shamata) und Intuitive Einsicht (Lhaktong/ Vipasana), Austausch und Hilfestellung zur individuellen Praxis.

Juli

"Körper und Geist heilen"

Buddhas Ratschläge für ein heilsames Leben.

Öffentlicher Vortrag mit Lama Sherab

Fr. 05.07.2019, 19.30 Uhr

"Meditation und Bewegung" mit Übungen des tibetischen Heilyogas (Kum Nye)

Wochenendkurs mit Lama Sherab

Sa./So. 06./07.07.2019, 10 - 17 Uhr

Die sanften, einfachen Übungen des tibetischen Heilyogas (Kum Nye) lösen Verspannungen auf körperlicher Ebene, zugleich entsteht eine innere Öffnung, wodurch wir spontan Freude und Klarheit erfahren können.

Vorankündigungen Kurse im 2. Halbjahr 2019

noch kein Termin: Lama Nygyam: Phowa-Retreat (Bewusstseinsübertragung im Sterbeprozess)

07.- 08.09.2019 Lama Irene

Thema noch offen

25.- 29.09.2019 Lama Öser

„Dharmaklasse“, Lodjong Teil 4

12.- 13.10.2019 Lama Tilmann

„Gewahrsein entwickeln“

26.- 27.10.2019 Trinlay Rinpoche

Thema noch offen

08.- 10.11.2019 Lama Sherab

„Ngöndro“ (Vajrasattva und Guru-Yoga)

14.- 17.11.2019 Lama Öser

„Dharmaklasse“, Lodjong Teil 5

27.12.2019 - 01.01.2020 Lama Rabjam

Neujahrs-Meditationskurs

Teilnahmebeitrag (wenn nicht anders angegeben):

Vortrag 7 € (erm. 5 €)

Wochenendkurs ohne Vortrag 70 € (erm. 50 €)

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

info@buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Buddhistisches Zentrum Freiburg e.V. Wissen – Meditation – Alltag

Programm

Januar – Juli 2019



Buddhistisches Zentrum Freiburg
Stadtstr. 7, 79104 Freiburg i.Br.
0761-290 873 54
www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de

