

Vorträge und Wochenendseminare

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

September

Achtsamkeits-Meditation

Theorie- und Praxistage mit Johannes Litsch

Sa. 08.09.18, 14 - 18 Uhr + Sa. 06.10.18, 10 - 18 Uhr

Wir widmen uns der Betrachtung unserer Empfindungen
und Gefühle mit dem Schwerpunkt „Umgang mit
körperlichen Schmerzen“ auf dem Weg der Vipassana-
Meditation.

Es sollten möglichst beide Tage besucht werden.

Teilnahmebeitrag: Teil 1 (8.9.): 18 €, Teil 2 (06.10.): 35 €

Gastveranstaltung, [Anmeldung an: litsch@buddhanetz.org](mailto:litsch@buddhanetz.org)

„Gib alle Hoffnung auf Früchte auf“ - Unterweisungen zum Lodjong Geistestraining

Wochenendkurs mit Lama Irene

Sa. 29.09.18, 10 - 17 Uhr - So. 30.09.18, 09 - 16 Uhr

Schwerpunkte an diesem Wochenende:

- Reite nicht auf Schwachpunkten herum
- Das Lodjong Geistestraining im Alltag anwenden
- Geführte Tonglen- und Achtsamkeits-Meditationen sowie Erklärungen und Austausch

Oktober

„Tag des buddhistischen Buches“

Mi. 03.10.18, ab 14 - 21 Uhr

Lesungen, Gespräche, Meditationen, Führungen durch
die Bibliothek.

19:30 Uhr Vortrag: "Von Buddhas Lehrreden zum
deutschen Dharma-Buch: Geschichte des buddhistischen
Buchs". Eintritt frei (-willig)

Curriculum

„Gewahrsein entwickeln“

Wochenendkurs mit Lama Tilmann Lhündrup

Sa. 13.10. - So. 14.10.18, 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“.

Die Liebesbeziehung als spirituelle Praxis

Vortrag mit Lama Öser

Do. 25.10.18, 19:30 Uhr

„Dharmaklasse“ -

Geistestraining (Lodjong)

Kursreihe mit Lama Öser

Do. 25.10.18 - So. 28.10.18

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

(weitere Workshop-Termine in 2019: siehe Homepage)

Wörtlich übersetzt bedeutet Lodjong, dass wir unser
Denken von einem bestimmten Zustand in einen anderen
umwandeln. Dieses Training hilft, sich allmählich von allen
ichbezogenen, Leid bringenden Haltungen zu befreien und
unser Herz immer mehr für das Wohlergehen der
fühlenden Wesen zu öffnen.

Eine Teilnahme ist für alle möglich, die starkes Interesse am
Dharma und einer verbindlichen, längerfristigen gemein-
samen Arbeit haben.

November

Abendvorträge mit Tulku Trinlay Rinpoche

Sonntag, 04.11.2018, 19:30 Uhr

"Buddhas Weg: Basis, Methoden, Ziele"

Montag, 05.11.2018, 19:30 Uhr

"Umgang mit Herausforderungen in der Sangha"

Teilnahmebeitrag: 10 € (bzw. 7 € erm)

Die vorbereitenden Übungen (Ngöndro)

Vortrag und Wochenendkurs mit Lama Sherab

Fr. 09.11.18, 19:30 Uhr (Einführender Vortrag)

Sa. 10.11. - So. 11.11.18, 10 - 18 bzw. So. 17 Uhr (Kurs)

Die vorbereitenden Übungen stellen die grundlegendsten
aller Vajrayana-Praktiken dar. Sie reinigen und stabilisieren
unseren Geist und fördern seine Flexibilität. An diesem
Wochenende widmen wir uns den Niederwerfungen, die
Verblendungen reinigen welche mit dem Körper in Verbin-
dung stehen, sowie der Mandala-Opferung, die Verblend-
ungen reinigt, welche mit dem Geist in Verbindung stehen.

Einweihung in Chenresig („Liebevoller Augen“) mit Shabdrung Rinpoche

Mo. 12.11.18, 19 Uhr

Teilnahmebeitrag: 10 € (bzw. 7 € erm.)

Achtsamkeits-Meditation

Theorie- und Praxistage mit Johannes Litsch

Sa. 24.11.18, 14 - 18 Uhr + Sa. 08.12.18, 10 - 18 Uhr

Wir widmen uns der Betrachtung unseres Geistes und
seiner Konzepte, insbesondere des Ergreifens, der
Abneigung und der Indifferenz gegenüber allen
Wahrnehmungen.

Es sollten möglichst beide Tage besucht werden.

Teilnahmebeitrag: Teil 1 (24.11.): 18 €, Teil 2 (08.12.): 35 €

Gastveranstaltung, [Anmeldung an: litsch@buddhanetz.org](mailto:litsch@buddhanetz.org)

Dezember

„Buddhistische Schlüsselbegriffe“ verstehen und verinnerlichen

Vortrag und Wochenendkurs mit Lama Drime

Fr. 30.11.18, 19:30 Uhr (Einführender Vortrag)

Sa. 01.12. - So. 02.12.18, 10 - 18 bzw. 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.

Stille Meditation zwischen Weihnachten und Neujahr

Kurs mit Lama Rabjam

Do. 27.12.18, 15 Uhr - Di 01.01.19, 13 Uhr

Zur Ruhe kommen, Gewahrsein entwickeln. Erklärungen und Praxis der Meditationen Geistige Ruhe und Intuitive Einsicht. Austausch und Hilfestellungen zur individuellen Praxis. Es ist möglich, einzelne Tage zu besuchen.
Teilnahmebeitrag: 25 €/ Tag (bzw. 20 € erm.)

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.de

Vorankündigungen Kurse im 1. HJ 2019

26.01.-27.01.19	Lama Kerstin und Lama Gerd Arbeit mit unseren Emotionen
16.02.19	Drupla Victor Praxistag
02.03.-03.03.19	Lama Tsültrim Vorbereitungen auf den Tod
14.03.-17.03.19	Lama Öser „Dharma-Klasse“ Geistestraining (2)
13.04.-14.04.19	Lama Irene Schritte in die Freiheit
11.05.-12.05.19	Lama Tilmann „Gewahrsein entwickeln“
29.05.-02.06.19	Lama Öser „Dharma-Klasse“ Geistestraining (3)
21.06.-23.06.19	Lama Rabjam Meditationskurs
05.07.-07.07.18	Lama Sherab

Veranstaltungsort und Kontakt

Karma Tsöndrú 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. 19:15 Uhr: Buddha Basics (ab 17.09.) Einführungsvortrag in den Buddhismus
Mo. 20:15 Uhr: Chenresig-Praxis (ab 10.09.) Meditation auf den Buddha des grenzenlosen Mitgefühls, tibetisch gesungen
Di. 19:15 Uhr: Meditation auf Buddha Chenresig bzw. Amitabha wöchentl. Wechselnd (ab 25.09.) Kurze, auf deutsch gehaltene Fassung.
Di. 20-22 Uhr: „Logik der Freude“ - buddhistische Philosophie (ab 25.09.) Vortragsreihe mit Dr. Michael Kalff 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)
Mi. 19 Uhr: „Gewahrsein entwickeln“ (ab 19.09.) 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. 1 x mal pro Monat, Termine siehe Homepage.
Fr. 17:30 Uhr: „Buddha für Anfänger“ Einführungsvortrag in den Buddhismus. 1 x pro Monat, Termine siehe Homepage.
Fr. 19 Uhr: Stille Meditation (ab 14.09.) Meditation der geistigen Ruhe, <u>mit</u> Anleitung
Fr. 20 Uhr: kurze Praxis auf Buddha Amitabha (ab 14.09.) tibetisch gesungen – Teilnahme mit Zuflucht und Erklärungen

Weitere Informationen jeweils auf der Homepage

Buddhistisches Zentrum Freiburg e.V.

Wissen - Meditation - Alltag

Programm

September - Dezember 2018



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

