

# Buddhistisches Zentrum Freiburg

Wissen - Meditation - Alltag

## Kurzvorträge - **Buddha Basics** – Sep bis Dez 2019

Jeden Montag 20h15, mit Dr. Michael Kalff oder Thomas Mayer

- 16.09. Der Buddha und „sein Projekt“: Leid überwinden, Glück erlangen (MK)
- 23.09. Wozu auf den Atem achten? Meditation der Geistesruhe (TM)
- 30.09. Was ist Buddhismus? Lehre und Praxis (MK)
- 07.10. „Vier Edle Wahrheiten“ (TM)
- 14.10. „Karma“ – Ursache und Wirkung im Buddhismus (MK)
- 21.10. „Samsara“: warum die Welt nicht heile wird (MK)
- 28.10. „Nirvana“: Freude, Liebe Furchtlosigkeit als Grundzustand (MK)
- 04.11. Sterben, Tod, Wiedergeburt im tibetischen Buddhismus (MK)
- 11.11. Was ist die „Ich-Illusion“ - und warum wollen Buddhisten sie loswerden? (MK)
- 18.11. „Drei Arten Leid“ – aber wer leidet? (TM)
- 25.11. Die Buddhistische „Zuflucht“: Buddha-Dharma-Sangha (MK)
- 02.12. Wohin mit Gedanken und Gefühlen bei der Meditation? (TM)
- 09.12. Das Lehrer-Schüler-Verhältnis im Buddhismus (MK)
- 16.12. Meditation im tibetischen Buddhismus (MK)
- 23.12. Methoden zur Entwicklung von Mitgefühl im Buddhismus (MK)

Eintritt frei, Spenden willkommen!

**Jeweils zuvor um 19h15Uhr: Chenrezig Puja (tibetisch rezitierte Meditation auf Mitgefühl)**

Buddhistisches Zentrum Freiburg

Stadtstraße 7

79104 Freiburg i. Br.

[www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de/](http://www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de/)

