Regelmäßige Veranstaltungen

Diese Veranstaltungen werden auf Spendenbasis angeboten

Mo. 19:15 Uhr: Chenresig-Praxis
Meditation auf den Buddha des grenzenlosen Mitgefühls, tibetisch gesungen.

Mi. 18:30 Uhr: Abend aller Möglichkeiten **Neu**
Dieser Abend ist der Dharmafreundschaft gewidmet und gestaltet sich, nach einem gemeinsamen Einstieg, je nach dem welche Interessen sich zusammenfinden.

Mi. 10 Uhr: Ritual der Grünen Tara
Meditation auf Weisheit und aktives Mitgefühl, tibetisch/ deutsch mit Anleitung. Derzeit nur online und nach Absprache über tara@buddhistisches-zentrum.de. Voraussetzung ist eine Einweihung.

Do. 19 Uhr: Einfach sein
Stille Meditation mit dem Mahamudra-Ansatz

Fr. 17:30 Uhr: „Schon mal meditiert?“
Hinweise für die Stille Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene.
Fast jeden Freitag, Termine siehe Homepage

Fr. 19 Uhr: Stille Meditation
Meditation der geistigen Ruhe, mit Anleitung

Fr. 20:15 Uhr: Sangha-Abend
Geselligkeit und Austausch

So. 19:30 Uhr: Ritual der Grünen Tara
Hinweise wie Mittwoch

Veranstaltungsort und Kontakt

Karma Tsöndrü 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:
www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Januar

Umgang mit störenden Emotionen im Alltag

Öffentlicher Vortrag und Wochenendkurs mit Lama Drubtscho
Fr. 26.01.2024, 19:30 Uhr einführender Vortrag
Sa. 27.01. - So. 28.01.2024, 10-18 Uhr (So. bis 13 Uhr) Kurs

Viele unserer Tätigkeiten des Tages dienen bewusst oder unbewusst dazu, angenehme Gefühle in uns entstehen zu lassen und Leid zu vermeiden. Wir wollen mehr von dem, was uns gefällt und weniger, was Schmerz oder Unwohlsein auslöst. Doch die schlechten Gefühle kommen leider oft ungerufen. Welche Antworten gibt der Buddhismus darauf ? Welche Möglichkeiten haben wir im Umgang mit unseren störenden Emotionen? Wie können wir intelligenter mit ihnen in unseren Beziehungen, auf der Arbeit usw. umgehen?

Wochenendkurs inkl. Vortrag 67 €, ermäßigt 45 €

Februar

Wochenendkurs mit Khenpo Rigdzin

Fr. 09.02. **Belehrungen zum 35-Buddhas-Sutra**
Sa. 10.02. **Losar (Tib. Neujahr): Feier und Meditation**
So. 11.02. **Belehrungen zu Dorje Sempa**
Weitere Infos auf der Homepage

März

Wochenendkurs mit Lama Lodrö

Fr. 08.03.2024, 19:30 Uhr einführender Vortrag
Sa./ So. 09./ 10.03.2024, 10 - 18 Uhr Kurs
Thema noch offen

Dharmaklasse – Yidam Praxis

Beginn einer neuen Kursreihe mit Lama Öser
Workshop 1 von 5
Mi. 20.03, 19:30 Uhr Vortrag „Woher komme ich, wohin gehe ich und was ist der wirkliche Sinn meines Lebens“
Fr. 22.03. - So.24.03.2024, 10 - 18 Uhr (So. bis 17 Uhr) Kurs

Ein Yidam (Meditations-Gottheit) ist im Vajrayana nicht eine äußere von uns getrennte Wesenheit, sondern verkörpert den vollkommen reinen Aspekt unseres Körpers und Geistes.
In der Yidam Praxis üben wir uns darin, unser unreines und begrenztes Gewahrsein durch ein reines und offenes Gewahrsein zu ersetzen.
Chenresig ist die Verkörperung universellen Mitgefühls und hat gelobt, solange im Samsara zu bleiben bis auch das allerletzte fühlende Wesen
befreit ist. Er vereinigt in sich alle Yidams. Sein Mantra enthält die Qualitäten aller Mantras. Er ist eins mit der ursprünglichen Natur unseres Geistes und sollte nicht außerhalb von uns gesucht werden.

Weitere Termine:
2. Workshop 10.05. - 12.05. **3. W. 21.06. - 23.06.**
4. Workshop 06.09. - 08.09. **5. W. 08.11. - 10.11.**
Details siehe bitte auf unserer Webseite oder unter www.bodhisattva-training.de.

April

Wochenendkurs mit Shabdrung Rinpoche

Fr. 19. und Sa. 20.04. **Herzsutra**
So. 21.04 **Dorje Sempa Einweihung**
Weitere Infos auf der Homepage

Curriculum „Gewahrsein entwickeln“

Wochenendkurs mit Lama Lhündrup Tilmann
Sa.- So. 27.04. - 28.04.2024, 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 Teilnahme ist für jeden möglich!
Der Kurs findet in der Weiherhofschule statt, Schlüsselstraße 5 in 79104 Freiburg. Anmeldung ist nicht notwendig. Infos siehe auf unserer Homepage.

Mai

Dharmaklasse – Yidam Praxis

Kursreihe mit Lama Öser
Workshop 2 von 5
Mi. 08.05, 19:30 Uhr Vortrag „Warum wir immer wieder leiden, obwohl wir doch so gern nur glücklich wären“
Fr. 10. - So.12.05.2024, 10 - 18 Uhr (So. bis 17 Uhr) Kurs
Details siehe bitte bei Workshop 1 im März, auf unserer Webseite oder unter www.bodhisattva-training.de.
Der Einstieg in die Dharmaklasse ist nach Absprache möglich.

Juni

Dharmaklasse – Yidam Praxis

Kursreihe mit Lama Öser
Workshop 3 von 5
Mi. 19.06, 19:30 Uhr Vortrag „Meditiere nicht, sei nur nicht zerstreut“
Fr. 21. - So. 23.06.2024, 10 - 18 Uhr (So. bis 17 Uhr) Kurs
Details siehe bitte bei Workshop 1 im März, auf unserer Webseite oder unter www.bodhisattva-training.de.
Der Einstieg in die Dharmaklasse ist nach Absprache möglich.

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

Wochenendkurs mit Lama Sherab
Fr. 28.06.2024, 19:30 Uhr einführender Vortrag
Sa./So. 28./30.06.2024, 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.

Juli

Lama Sherab kommt ein zweites Mal für tibetisches Heilyoga

Wochenendkurs mit Lama Sherab
Fr. 19.07.2024, 19:30 Uhr einführender Vortrag
Sa./So. 20./21.07.2024, 10 - 17 Uhr

Vorankündigungen
Kurse im 2. Halbjahr 2024

06.09. - 08.09.2024 Lama Öser „Dharmaklasse“
25.10. - 27.10.2024 Trinlay Rinpoche
08.11. - 10.11.2024 Lama Öser „Dharmaklasse“
23.11. - 24.11.2024 Lama Lhündrup
06.12. - 08.12.2024 Lama Sherab

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 2024 – Juli 2024

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

0761-290 873 54
buddhistisches-zentrum-freiburg.de

22.12.23