

„Powa Zeremonie“ für Verstorbene

Sonntags um 18.00 Uhr am 04.02., 03.06.,
sowie Samstags um 16.00 Uhr 17.03. und 21.04.

Der Zweck der Praxis der Bewußtseinsübertragung, die als „Powa“ bekannt ist, ist es, zahllose verstorbene Wesen durch die Kraft von Gebeten und Meditation ins Reine Land eines Buddhas zu führen. Eine Darbringung für die Zeremonie kann gerne mitgebracht werden (z.B. eine Süßigkeit). Jeder kann teilnehmen. Alle sind herzlich willkommen!



kostenfrei



„Herzjuwel“ Puja mit Meditation

Dienstags und donnerstags von
17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
vom 09.01. bis 26.06. (außer 06.03.,
03.04., 01.05., 22.05. und 29.05.)

Wenn Sie gerne mit anderen meditieren, sind gesungene Gebete (Puja) eine schöne Gelegenheit, in der Gruppe zu meditieren. Es ist keine Anmeldung nötig. Alle sind herzlich willkommen!

kostenfrei

Sangha Tag am NKT Tag

Samstag, den 07.04.2018

Jeder ist herzlich willkommen, diesen Nachmittag mit der Spirituellen Gemeinschaft (Sangha) des Tushita Zentrums zu verbringen. Mehr Infos zum späteren Zeitpunkt auf unserer Webseite.

kostenfrei

Festivals & Dharmafeiern 2018

Deutsche Dharmafeier

27.04.–01.05., Tharpaland IRC

Vajrasattva Ermächtigung mit Gen Kelsang Ananda

Internationales Frühlingsfestival

25.–30.05., Manjushri Kadampa Meditation Centre in Ulverston, GB

Ermächtigung und Kommentar zur Selbsterzeugungspraxis von Buddha Prajnaparamita mit Gen-la Kelsang Thubten.

<http://kadampafestivals.org/spring>

Internationales Sommerfestival

27.07.–11.08., Manjushri Kadampa Meditation Centre in Ulverston, GB

1. Woche: Unterweisungen und Meditationen zum Kadam Lamrim mit Gen-la Kelsang Jampa

2. Woche: Ermächtigung und Kommentar zum Höchsten Yoga Tantra (Heruka Körper-Mandala und Vajrayogini) mit Gen-la Kelsang Dekyong

<http://kadampafestivals.org/summer>

Deutsches Festival

14.–18. September, Tharpaland IRC

Weißer Tara Ermächtigung mit Gen-la Kelsang Dekyong



„Ohne unseren Geist zu verbessern, gibt es keine Möglichkeit, unsere menschlichen Probleme zu lösen.“

Geshe Kelsang Gyatso

Die Lehrer und Lehrerinnen

Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche



ist der Gründer der NKT-IKBU und des Tushita Zentrums. Dieser international bekannte Mönch und Lehrer ist der Autor von 22 Büchern und vermittelt die buddhistische Lehre in einer äußerst klaren, praktischen und tiefgründigen Art und Weise. Seine besondere Präsentation ermöglicht es vielen Menschen heute, Buddhismus als einen lebendigen spirituellen Weg im Kontext eines modernen Alltags zu praktizieren.

Gen-la Kelsang Dekyong

ist die Spirituelle Leiterin der NKT-IKBU und die Zentrumslehrerin am Manjushri KMC, dem Mutterzentrum des Kadampa Buddhismus. Als eine enge Schülerin des Ehrwürdigen Geshe Kelsang, zeigen Gen-la Dekyongs Unterweisungen, ihr Humor und ihre Güte die Essenz der Buddhistischen Lebensweise. Sie ist ein perfektes Beispiel eines Kadampa Lehrers.



Gen-la Kelsang Jampa



ist der stellvertretende Leiter der NKT-IKBU und der Zentrumslehrer am IKRC Grand Canyon. Er hat viele Jahre unter der mitfühlenden Leitung des Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche studiert und in vielen Ländern unterrichtet. Gen-la Jampa wird für sein warmes Wesen und seine klaren und inspirierenden Unterweisungen sehr geschätzt.

Lehrerin Kelsang Lochog

ist buddhistische Nonne und eine erfahrene Lehrerin, die seit mehr als 10 Jahren das Tushita Zentrum in Oberhausen leitet. Seit 2001 studiert und praktiziert sie den Kadampa Buddhismus und ist eine aufrichtige Schülerin des Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche. Mit ihrer freundlich – humorvollen und mitfühlenden Art zeigt sie auf inspirierende Weise, wie man die Lehre Buddhas mit dem eigenen Leben und Alltag verknüpfen kann.



Tushita Zentrum

für Kadampa Buddhismus e.V.

„Tushita“ ist Sanskrit und bedeutet ‚Freudvolles Land‘. Mit unserem Veranstaltungsangebot möchten wir den Menschen in Oberhausen und Umgebung die zeitlose Weisheit Buddhas auf einfache und praktische Weise zugänglich machen.

Das Tushita Zentrum für Kadampa Buddhismus ist ein gemeinnütziger, eingetragener Verein. Es ist Mitglied der Neuen Kadampa Tradition (NKT-IKBU), einer unabhängigen und gemeinnützigen buddhistischen Tradition, die auf die Mahayana Tradition der buddhistischen Meister Atisha und Je Tsongkhapa zurückgeht. Die NKT ist ein Zusammenschluss von über 1100 buddhistischen Zentren und Gruppen weltweit, die von dem international bekannten Meditationsmeister und Buchautor Geshe Kelsang Gyatso gegründet wurde.



Kontakt:

Tushita Zentrum für Kadampa Buddhismus e.V.
Stöckmannstraße 88
46045 Oberhausen

(am Altmarkt; nicht weit vom Hbf.)

email: info@meditation-oberhausen.de

Tel. 02 08 - 82 14 222



[facebook.com/TushitaZentrum](https://www.facebook.com/TushitaZentrum)



twitter.com/TushitaZentrum



Der Verein ist Mitglied der Neuen Kadampa Tradition -
International Kadampa Buddhist Union (NKT-IKBU)
Eingetragen im Vereinsregister Oberhausen: VR 1681

BIC Genodem1GLS | IBAN DE93 4306 0967 4050 5783 00

GLS Gemeinschaftsbank Bochum



MODERNER BUDDHISMUS

IM TUSHITA ZENTRUM
MEDITATION IN OBERHAUSEN

JANUAR BIS
JUNI 2018



www.meditation-oberhausen.de



Meditationen für Anfänger

Dienstags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
vom 09.01. bis 26.06. (außer 06.03., 03.04., 01.05., 22.05. und 29.05.)

Meditation ist eine natürliche Handlung, die alle ausüben können. Sie bringt den stark beschäftigten und abgelenkten Geist zur Ruhe. Dadurch finden wir den Zugang zu unserer inneren Quelle von Wohlbefinden, Zufriedenheit, Glück und Gesundheit für Körper und Geist.

Für die Meditationen stehen sowohl Kissen als auch Stühle zur Verfügung. Die Meditationen sind für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht. Wer möchte, kann anschließend den Abend bei Tee und Gesprächen ausklingen lassen.

Beitrag € 5,- / Abend (Zehnerkarte € 45,- mit Zentrumskarte kostenfrei)



Offener Samstag zum Kennenlernen

Samstag, den 20.01. und 21.04. von 13.00 bis 15.30 Uhr

Haben Sie sich schon immer gefragt, wer wir sind und was wir so machen? Dies ist eine gute Gelegenheit, das Tushita Zentrum in einer ganz entspannten Weise kennenzulernen. Um 13.30 Uhr findet eine Erklärung des Meditationsraumes und des Tushita Zentrums e.V. mit anschließender Meditation statt. Um 15.00 Uhr können Sie an einer weiteren geleiteten Meditation teilnehmen. Zwischendurch gibt es Kaffee/Tee und Kuchen und natürlich viel Raum für Fragen und Gespräche. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

kostenfrei

Vortrag mit Meditation ,Inspirierende Lösungen für schwierige Zeiten'

Donnerstags von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr vom 04.01. bis 28.06.

Bedingungslose Liebe und Mitgefühl sind das Herz der Unterweisungen Buddhas. In den Vorträgen über buddhistische Geistesschulung lernen wir, wie wir unser tägliches Leben – und zwar selbst die herausforderndsten und schwierigsten Umstände – in Chancen für persönliche und spirituelle Entwicklung umwandeln können. An diesen Erklärungen können wir innerlich wachsen und gleichzeitig sind sie es, die uns den Weg zu immerwährender Freiheit und Zufriedenheit weisen. Diese Praxis wird eine nachhaltige Wirkung auf unser Leben haben.

Die Veranstaltungen beinhalten sowohl Vorträge als auch angeleitete Meditationen und orientieren sich an dem Buch "Allumfassendes Mitgefühl" von Geshe Kelsang Gyatso. Dadurch besteht die Möglichkeit das Thema im Buch nachzulesen und zu vertiefen.

Der Kurs ist sowohl eine gute Möglichkeit in das Thema "Buddhismus und Meditation" reinzuschnuppern, als auch ein grundlegendes Verständnis für die eigene Meditationspraxis zu entwickeln. Obwohl die Themen aufeinander aufbauen, ist jeder Abend in sich geschlossen – der Einstieg ist also jederzeit möglich. Einfach vorbeikommen.

Wer möchte, kann anschließend den Abend bei Tee und Gesprächen ausklingen lassen.

Beitrag € 6,- / Abend (mit Zentrumskarte kostenfrei)

Termine:

04.01., 11.01., 18.01., 25.01.
01.02., 15.02., 22.02.
01.03., 15.03., 22.03.
05.04., 12.04., 19.04., 26.04.
03.05., 17.05.
07.06., 14.06., 21.06., 28.06.



Meditationstage (Retreat)

jeweils von 10.00 bis 16.30 Uhr

An diesen Tagen haben wir die Gelegenheit, unser hektisches Leben und unsere normale Routine zu unterbrechen und tief in die Praxis der Meditation, abseits der Ablenkungen des Alltags einzutauchen.

Der Pfad zur Befreiung - Retreat über die kleine und mittlere Ausrichtung des Lamrim
Samstag und Sonntag, den 13.01. und 14.01.

Vajrayogini Retreat, 'Der glückselige Pfad'
(nur mit Ermächtigung des Höchsten Yoga Tantra)
Sonntag, den 28.01.

,Herzjuwel' – Die Herzpraxis des Kadampa Buddhismus
Sonntag, den 25.03.

Guru Yoga & Mandala Retreat
Samstag und Sonntag, den 14.04. und 15.04.

Vajrasattva Retreat – Befreie dich von aller innerer Last
Samstag und Sonntag, den 12.05. und 13.05.

Zufluchtsretreat - ,Echten Schutz finden'
Samstag und Sonntag, den 23.06. und 24.06.

Beitrag € 35,-/Tag bzw. € 50/Wochenende (mit Zentrumskarte € 25,-/40,- mit Plus Karte kostenfrei) Eine Anmeldung ist erforderlich.

Grundlagenprogramm

Immer montags und jeden ersten Samstag im Monat

Das Grundlagenprogramm wurde für diejenigen entworfen, die ihr Verständnis und ihre Erfahrung des Buddhismus durch systematisches Studium von grundlegenden buddhistischen Themen vertiefen möchten. Wer nicht vor Ort teilnehmen kann, hat die Möglichkeit eines Fernstudiums. Weitere Informationen erhalten Sie bei uns im Zentrum.



Nehmen Sie gerne nach vorheriger Anmeldung zur Probe teil!

Meditieren lernen

Sonntag, 21.01., 18.03. und 06.05. von 14.30 bis 18.30 Uhr

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, innerhalb eines halben Tages, die wichtigsten Grundlagen der Meditation zu erlernen und wie wir sie in unseren Alltag integrieren können.

Beitrag € 25,- (mit Zentrumskarte € 20,- / mit Plus Karte kostenfrei)
Eine Anmeldung ist erforderlich.



Halbtageskurse

Sonntags von 14.30 bis 18.30 Uhr

Die Halbtageskurse beinhalten Ratschläge aus der Weisheit Buddhas und Meditationen. Sie kennen zu lernen, hilft uns unsere Alltagsherausforderungen in einem neuen Licht zu betrachten und in Chancen für inneres Wachstum umzuwandeln.

Sonntag, 07.01. ,Ein Leben ohne Stress'

Sonntag, 18.02. ,Was ist Tantra'

Sonntag, 17.06. ,Wut - das Feuer in mir
kontrollieren lernen'

Beitrag € 25,- (mit Zentrumskarte € 20,- / mit Plus Karte kostenfrei)
Eine Anmeldung ist erforderlich.

www.meditation-oberhausen.de

,1000-armiger Avalokiteshvara Ermächtigung'

Samstag und Sonntag,
den 10.03. und 11.03.

Verlassen wir uns aufrichtig auf Buddha Avalokiteshvara und rezitieren wie voller Vertrauen sein Mantra OM MANI PÄME HUM, so vertiefen wir unsere Verwirklichungen der Stufen des Pfades, insbesondere unser großes Mitgefühl, und erlangen schließlich die erhabene Buddhaschaft im Reinen Land der Glückseligkeit. An diesem Wochenende stellen wir eine direkte Verbindung zu dem 1000-armigen Avalokiteshvara her, um im täglichen Leben seine Inspiration und seinen Schutz zu erhalten.

Ermächtigungen sind spezielle Zeremonien, bei denen wir eine besondere, inspirierende Kraft der Buddhas erhalten, die unser geistiges Kontinuum heilt und unser Potential für allumfassendes Mitgefühl und makellose Weisheit weckt.

Jeder ist willkommen diese Inspirationen zu erhalten. Eine Ermächtigung ist eine geleitete Meditation mit einführenden Erklärungen. Der Schlüssel für das Empfangen einer Ermächtigung ist Vertrauen und Vorstellungskraft.

Die Ermächtigung ist für jeden offen und für jeden geeignet, ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Jeder ist willkommen!

In dem Kommentar und in den Meditationen am Sonntag lernen wir die Praxis ,Der Yoga des tausendarmigen Avalokiteshvara' kennen.

Anmeldung:
Bitte bis 02. März anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich in Verbindung mit einer Anzahlung in Höhe von € 10,-.

Beitrag:
50,- Euro für das ganze Wochenende (nur Samstag 40,- Euro)

