

„Powa Zeremonie“ für Verstorbene

Sonntags um 18.00 Uhr am 02.09., 14.10. und 18.11.

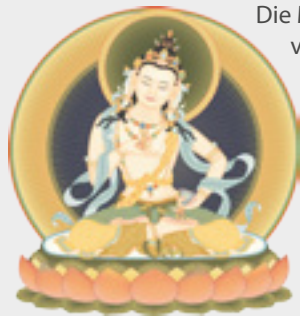
Durch die Praxis der Bewusstseinsübertragung, die als „Powa“ bekannt ist, werden zahllose verstorbene Wesen mittels der Kraft von Gebeten und Meditationen ins Reine Land eines Buddhas geführt. Eine Darbringung (z.B. eine Süßigkeit) kann für die Zeremonie gerne mitgebracht werden. Alle sind herzlich willkommen!



kostenfrei

„Buddha Vajrasattva“ Puja

Mittwochs um 18.30 Uhr am 26.09., 24.10. und 21.11.



Die Meditation und Rezitation von Vajrasattva ist eine kraftvolle Praxis der Reinigung und eine schnelle Methode, zukünftiges Glück und spirituelle Verwirklichungen zu erlangen. Es ist keine Anmeldung nötig. Alle sind herzlich willkommen!

kostenfrei

Sangha Tag

Sonntag, den 26.08.2018

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

Festivals & Dharmafeiern 2018

Deutsches Festival

14.09. - 18.09., Tharpaland IRC

Segnungsmächtigung der Weißen Tara & Kommentar zu dem Buch „Acht Schritte zum Glück“ mit Gen-la Kelsang Dekyong

<https://kadampa-fest.de/deutsches-festival-2018/>

Süddeutsche Dharmafeier

30.11. – 02.12., Stuttgart

Ermächtigung von Buddha Maitreya & Unterweisungen über Liebe mit Gen Kelsang Ananda

<https://kadampa-fest.de/sueddeutsche-dharmafeier-2018/>

Internationales Herbstfestival

05.10. – 11. 10., Deuachen Kadampa Meditation Centre, Portugal

Buddha Amitayus Ermächtigung und Unterweisungen über „Acht Schritte zum Glück“ mit Gen-la Kelsang Khyenrab

<http://kadampafestivals.org/de/herbst>



„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

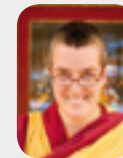


ist der Gründer der NKT-IKBU und des Tushita Zentrums. Dieser international bekannte Mönch und Lehrer ist der Autor von 22 Büchern und vermittelt die buddhistische Lehre in einer äußerst klaren, praktischen und tiefgründigen Art und

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

AUGUST BIS
DEZEMBER 2018



www.meditation-oberhausen.de

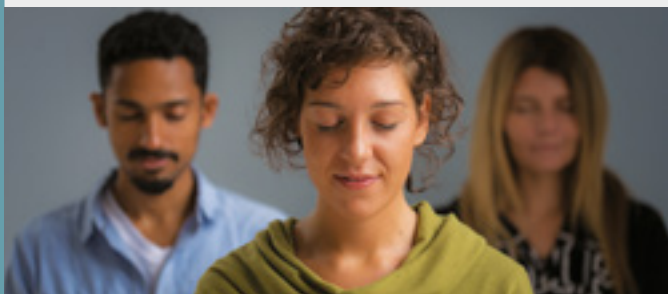
Meditationen für Anfänger

Dienstags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
vom 28.08. bis 11.12. (außer 18.09.)

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 25.08. und 10.11. 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

Donnerstags von 19.00 bis 20.30 Uhr
vom 30.08 bis 13.12. (genaue Termine siehe unten)

Unser Leben als eine glückliche Reise, ein schönes und erfüllendes Abenteuer genießen? Wir alle haben diesen Wunsch. Wir sehnen uns danach, selbstbewusst, stark und glücklich zu sein und die Herausforderungen des Lebens souverän zu meistern. Meditation ist eine jahrtausendlang erprobte Methode, diese Wünsche zu erfüllen, indem wir lernen, unsere Sorgen und Probleme loszulassen und Frieden und Glück in unserem Inneren zu finden.

Buddha lehrte, dass wir unsere Erfahrungen und damit unser ganzes Leben verändern können, indem wir unseren Geist, also unsere Gedanken- und Gefühlsmuster, verändern. Bei diesen Vortrags- und Meditationsabenden wenden wir Buddhas Ratschläge auf unsere aktuelle Situation an. Du gewinnst eine persönliche Erfahrung in Meditation und kannst so selbst verstehen, wie Meditation hilft, unsere alltäglichen Probleme zu lösen, konstruktiv mit schwierigen Situationen umzugehen und das Leben zu leben, das wir uns wünschen.

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. Jeder Abend ist in sich abgeschlossen und kann ohne Vorkenntnisse oder Anmeldung besucht werden. Wer möchte, kann anschließend den Abend bei Tee und Gesprächen ausklingen lassen.

Komm einfach vorbei und probiere es aus – jeder ist herzlich willkommen!

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

Termine:

30.08.
06.09., 20.09., 27.09.
18.10., 25.10.
08.11., 22.11., 29.11.
06.12.
13.12. (Winterfeier)



Guru Yoga & Mandala Retreat

Sonntag, den 21.10. von 10.00 bis 16.30 Uhr

Wenn wir uns reine Dharma-Realisationen wünschen, müssen wir unseren Geist gut vorbereiten. Dieses Retreat hilft uns, unseren Geist mit den Segnungen aller Buddhas und positiver Energie zu bereichern, so dass es für uns leicht sein wird, tiefe Meditationserfahrungen zu gewinnen und auf dem Pfad zur Erleuchtung fortzuschreiten.

Beitrag € 35,- (mit Zentrumskarte € 25,- / 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!

„Herzjuwel“ Puja mit Meditation

Dienstags und donnerstags von
17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
vom 28.08. bis 11.12. (außer 18.09.)

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

kostenfrei



Meditieren lernen

Sonntag, 30.09. und 11.11. 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 sowie Meditationen. Sie helfen uns, unsere alltäglichen Herausforderungen in einem neuen Licht zu betrachten und in Chancen für inneres Wachstum umzuwandeln.

Sonntag, 28.10.

„In Harmonie mit uns selbst und anderen leben“

Sonntag, 09.12.

„Wie wirklich ist die Wirklichkeit“

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

www.meditation-oberhausen.de

„Meditation für ein gesundes Selbstvertrauen“ - Vortrag mit Gen Kelsang Ananda

Freitag, den 16.11.2018 um 19.00 Uhr

Es ist so leicht, zu hohe Ansprüche an sich zu stellen, um sich dann unzulänglich zu fühlen, wenn man sie nicht erfüllt. Dies führt häufig zu einer ungesunden selbstkritischen Haltung, die unsere persönliche Entwicklung blockiert und uns in ungesunden Denkmustern gefangen hält. Überzogene Selbstkritik macht uns unglücklich mit uns selbst, unterläuft unser Selbstvertrauen und kann sogar zu Depression führen. In diesem Vortrag werden wir uns anschauen, wie wir einfach realistischer mit uns selbst werden können. Wir lernen einfache und bewährte Methoden kennen, um eine gesündere, annehmendere Einstellung zu uns selbst zu entwickeln und ein natürliches Selbstvertrauen.

Beitrag € 6,-



Gen Kelsang Ananda ist ein langjähriger deutscher Kadampa-Lehrer, der intensiv am Lehrer-ausbildungsprogramm teilgenommen hat und qualifiziert ist, Sutra und Tantra zu lehren. Er ist der nationale spirituelle Leiter der Neuen Kadampa-Tradition für Deutschland,

und ein vertrauensvoller, inspirierter Schüler des Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche.

„Meditation und Achtsamkeit“ Tageskurs mit Gen Kelsang Ananda

Samstag, den 17.11. von 10.00 bis 16.30 Uhr

In diesem Kurs erhalten wir Erklärungen und angeleitete Meditationen aus der buddhistischen Überlieferung: der ideale Kurs für diejenigen, die tiefer in die Praxis der Meditation eintauchen möchten.

Beitrag € 35,- | Anmeldung erwünscht