

Grundlagenprogramm

Immer montags und einmal im Monat am Samstag



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!

Sangha Tag am NKT Tag

Samstag, den 06.04.2019

An diesem Tag werden wir eine besondere Veranstaltung anbieten. Mehr Infos zum späteren Zeitpunkt auf unserer Webseite.



Regelmäßige Pujas (gesungene Gebete)

In regelmäßigen Abständen finden Pujas statt. Alle Pujas sind kostenfrei und können von jedem besucht werden. Bitte besuchen Sie unsere Website und den Veranstaltungskalender. Dort finden Sie die genauen Termine.

- Herzujuwel-Puja mit Lamrim-Meditation
- Wunscherfüllendes Juwel mit Tsog
- Powa Zeremonie für Verstorbene
- Buddha Vajrasattva Puja - Reinigungspraxis
- Tara-Puja - „Befreiung von Leid“ - Bitten an Buddha Tara
- Darbringungen an den spirituellen Meister
- Vajrayogini Praxis (nur mit HYT Ermächtigung!)

kostenfrei

Festivals & Dharmafeiern 2019

Deutsche Dharmafeier

19.04. - 22.04., Tharpaland IRC

Segnungsermächtigung des Medizin Buddha & Kommentar mit Gen Kelsang Ananda

<https://kadampa-fest.de/deutsche-dharmafeier-2019/>

Internationales Frühlingfestival

24.05. - 29.05., Manjushri Kadampa Meditation Centre, England

Ermächtigung von Buddha Vajrasattva und Erklärung der tiefgründigen tantrischen Reinigungspraxis mit Gen-la Kelsang Khyenrab

<https://kadampafestivals.org/de/fruehling>

Internationales Sommerfestival

26.07. - 10.08., Manjushri Kadampa Meditation Centre, England

Die mündlichen Anleitungen des Mahamudra

1. Woche Ermächtigung von Je Tsongkhapa mit Gen-la Kelsang Dekyong

2. Woche Ermächtigung des Weisheitsbeschützers Dorje Shugden mit Gen-la Kelsang Jampa

<https://kadampafestivals.org/de/sommer>

Internationales Herbstfestival und Tempeleröffnung

27.09. - 03.10. im International Kadampa Retreat Center Grand Canyon, USA

Ermächtigung von Buddha Avalokiteshvara und Überlieferung und Kommentar zu ‚Der Spiegel des Dharmas‘ mit Gen-la Kelsang Dekyong und Gen-la Kelsang Khyenrab

<https://kadampafestivals.org/fall-2019>



„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 23 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 Gen 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



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
JULI 2019



www.meditation-oberhausen.de

Meditationen für Anfänger

Dienstags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
15.01. bis 23.07. (außer 28.05.)

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.

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)



Mittagsmeditation – Meditation zur Entspannung

Donnerstags von 12.30 bis 13.00 Uhr
31.01. – 27.06. (außer 14.02., 18.04., 23.05., 30.05. und 20.06.)

„Ich nehme mir die Zeit, um mir etwas Gutes zu tun!“

Meditationen für alle, die sich Ruhe und Stille gönnen wollen. Die Mittagsmeditation ist auch besonders für Anfänger geeignet und beinhaltet eine kurze Einführung mit einer geführten Meditation. Die Meditationen sind in sich abgeschlossen und können ganz unverbindlich besucht werden. Schöpfen Sie neue Kraft und Zufriedenheit! Kommen Sie einfach vorbei.

Beitrag € 3,- (mit Zentrumskarte kostenfrei)

Vortrag mit Meditation

Mittwochs von 19.00 bis 20.30 Uhr
Donnerstag von 10.30 bis 12.00 Uhr

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 Du Dir wünschst.

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,- (mit Zentrumskarte kostenfrei)

Termine Mittwochs von 19.00 bis 20.30 Uhr:
16.01. *„Finde Dein Glück“* - kostenfreier Vortrag
23.01., 30.01.
06.02., 20.02. 27.02.
06.03., 13.03., 20.03., 27.03.
03.04., 10.04., 17.04., 24.04.
08.05., 15.05.
05.06., 12.06., 19.06., 26.06.

Termine Donnerstag von 10.30 bis 12.00 Uhr
31.01.
07.02., 21.02., 28.02.
07.03., 14.03., 21.03., 28.03.
04.04., 11.04., 25.04.
02.05., 09.05., 16.05.
06.06., 13.06., 27.06.



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.

Samstag / Sonntag, den 05./06.01.
„Die Vier Edlen Wahrheiten“

Sonntag, den 28.04.
Guru Yoga & Mandala Retreat



Sonntag, den 19.05.
Zufluchtsretreat

Sonntag / Montag, den 09./10.06.
Vajrasattva Retreat - „Reiner Geist, reine Welt“

Beitrag € 35,- (mit Zentrumskarte € 25,- / mit Plus Karte kostenfrei)
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Offener Samstag zum Kennenlernen

Samstag, den 09.03. und 04.05. 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

www.meditation-oberhausen.de

Meditieren lernen (Halbtageskurs)

Sonntag, den 20.01. und 05.05. 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

jeweils 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, den 13.01.2019
„Den inneren Kritiker loswerden“

Sonntag, den 17.03.2019
Mantra Meditation - Die Kraft heilender Worte

Sonntag, den 31.03.2019
Die Magie der Geduld

Sonntag, den 16.06.2019
Keine Angst vor dem Tod – Sinnvoll leben, freudvoll sterben

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

Buddha Manjushri Ermächtigung Innere Stärke durch Weisheit

Samstag / Sonntag, den 16. / 17.02.2019



Manjushri ist der Weisheits-Buddha, die Verkörperung der Weisheit aller Buddhas. Indem wir uns auf Manjushri verlassen, werden wir unsere Weisheit, die Quelle wahren Glücks, ganz natürlich vergrößern.

An diesem Wochenende stellen wir eine direkte Verbindung zu Buddha Manjushri 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.

Gen Kelsang Lochog gewährt an diesem Wochenende die Ermächtigung von Buddha Manjushri. In dem Kommentar und in den Meditationen am Sonntag wird sie erklären, wie wir durch die Praxis unsere Weisheit entwickeln.

Anmeldung bis 24 h vorher möglich. Die Anmeldung ist verbindlich in Verbindung mit einer Anzahlung in Höhe von € 20,-.

Beitrag € 50,- für das ganze Wochenende (nur Samstags € 40,-)