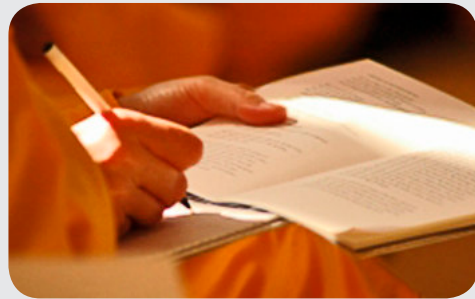


Grundlagenprogramm

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 des Fernstudiums. Weitere Informationen erhalten Sie bei uns im Zentrum.

Nehmen Sie gerne nach vorheriger Anmeldung zur Probe teil!



Regelmäßige Pujas (gesungene Gebete)

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

- Herzjuwel-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
- Darbringung an den spirituellen Meister

kostenfrei

Festivals & Dharmafeiern 2019

Internationales Herbstfestival und Tempeleröffnung

27. September - 03. Oktober im International Kadampa Retreat Center Grand Canyon, USA
Ermächtigung von Buddha Avalokiteshvara und Überlieferung und Kommentar zu ‚Der Spiegel des Dharma‘ mit Gen-la Kelsang Dekyong und Gen-la Kelsang Khyenrab

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

Deutsches Festival

29.11. bis 03.12., Tharpaland KMC
Freiheit von Furcht
Segnungsermächtigung von Arya Tara mit Gen-la Kelsang Jampa

<https://kadampa-fest.de/deutsches-festival-2019>



Sangha Tag

Samstag, den 02.11.2019

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

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.



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

AUGUST BIS
DEZEMBER 2019



www.meditation-oberhausen.de

Meditationen für Anfänger

Dienstags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
13.08. bis 17.12. (außer 01.10. und 03.12.)

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)



Tushita Zentrum Kennlernkarte

Mit der Kennlernkarte für 30 Euro kann man einen Monat alle Veranstaltungen kostenfrei im Tushita Zentrum ausprobieren - ganz unverbindlich. Die Karte ist im Zentrum erhältlich.

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

Geshe Kelsang Gyatso

Vortrag mit Meditation

Mittwochs von 19.00 bis 20.30 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 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,- (mit Zentrumskarte kostenfrei)

Termine:

Mittwochs von 19.00 bis 20.30 Uhr:
28.08.
04.09., 11.09., 18.09. und 25.09.
09.10., 16.10., 23.10. und 30.10.
06.11., 13.11., 20.11., 27.11.
04.12. und 11.12.

www.meditation-oberhausen.de

Offener Tag zum Kennenlernen

Samstag, den 31.08. und Sonntag, den 20.10. von 14.00 bis 16.30 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 kennen zu lernen. Um 14.30 Uhr findet eine Erklärung des Meditationsraums und des Tushita Zentrums e.V. mit anschließender Meditation statt. Um 16.00 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



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 21./22.09.
„Die mündlichen Anleitungen des Mahamudra“

Sonntag, den 27.10.
Guru Yoga & Mandala Retreat

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Beitrag 35,-€ / beide Tage 50,-€ (mit Zentrumskarte 25,-€ bzw. 40,-€ / mit Plus Karte kostenfrei)

Meditieren lernen (Halbtageskurs)

Sonntag, den 01.09. und 24.11. von 15.00 bis 18.00 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.

Meditieren lernen - 30 Minuten zu innerem Frieden

Mittwochs von 18.00 bis 18.30 Uhr, 28.08. bis 11.12. (außer 02.10.)

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde, um den Geschmack von innerer Ruhe zu bekommen. Einfach mal durchatmen, abschalten, zu sich kommen - das sollten wir uns alle ab und zu erlauben.

Die Meditation wird angeleitet und erklärt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es gibt keine festen Gruppen - einfach vorbeikommen!

Beitrag: 3,-€ / Abend (mit Zentrumskarte kostenfrei)

Halbtageskurse

Jeweils von 15.00 bis 18.00 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 06.10.
„Verzeihen können“

Sonntag, den 03.11.
„Liebe ohne Leiden“

Sonntag, den 08.12.
„Selbstvertrauen statt Angst und Entmutigung“

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

„Angstfrei leben“ Ängste erkennen und loslassen mit Gen Kelsang Ananda

Sonntag, den 08.09., 10.00 bis 16.30 Uhr

In unserem Leben begleiten uns vielerlei Ängste: Angst vor Einsamkeit, Zurückweisung, Armut, Scheitern, Verlust, Krankheit und Tod. Buddha zufolge ist es möglich, diese Ängste aufzulösen und einen Zustand der Furchtlosigkeit zu entwickeln. Die Meditationen und Ratschläge dieses Kurses werden uns helfen, die Kraft zu entwickeln, in jeder Situation des Lebens friedvoll und sorglos zu bleiben, auch unter schwierigen Umständen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen!



Gen Kelsang Ananda ist ein deutscher buddhistischer Mönch und der nationale spirituelle Leiter der Neuen Kadampa Tradition für Deutschland. Seit 2003 ist er Lehrer am Kadampa Meditationszentrum Berlin. Er ist für sein gutes Herz und sein tiefes, praktisches Verständnis bekannt.

Beitrag: 35,- Euro
(mit Zentrumskarte € 25,- / mit Plus Karte kostenfrei)
Eine Anmeldung ist erwünscht