

**EINFÜHRENDE
VERANSTALTUNGEN**

Offener Abend

Dienstags (außer NRW-Ferien)

ab 07.01.2020

18.00 Uhr

Meditationseinführung

18.30 Uhr

gemeinsame Meditation

Anschließend

Einführende Themen &
Praxisgespräche

auf Spendenbasis

RITUALABENDE

Für Menschen, die mit unseren Meditationen vertraut sind und über Grundkenntnisse des Buddhismus verfügen.

Ritualabend am Dienstag

17.03. & 21.04.20

18.30 bis 20.30 Uhr

auf Spendenbasis

Ritual- und Abschlussabend

Vor der Sommerpause

23.06.20

18.30 bis 21.00 Uhr

auf Spendenbasis

KURSE

Ritual und Hingabe

Für Anfänger und Fortgeschrittene

07.01. – 11.02.20

Dienstags, 18.30 bis 21.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.

Leitung: Dayajina

Kosten: 42,- €, 6 Abende

Leben in Harmonie

WAS SAGT DER BUDDHA DAZU?

Für Menschen, die mit unseren Meditationen vertraut sind und über Grundkenntnisse des Buddhismus verfügen.

18.02. – 31.03.20

Dienstags, 18.30 bis 21.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.

Leitung: Maitricarya

Kosten: 42,- €, 6 Abende

Der Atem

Für Anfänger und Fortgeschrittene

28.04. – 16.06.20

Dienstags, 18.30 bis 21.00 Uhr

Einführung für Anfänger ab 18 Uhr.

Um Anmeldung wird gebeten.

Leitung: Steffi

Kosten: 56,- €, 8 Abende

MEDITATION

Für Menschen, die mit unseren Meditationen vertraut sind und über Grundkenntnisse des Buddhismus verfügen.

Meditation am Sonntagabend

Sonntags, ab 05.01.20

18.30 bis 19.30 Uhr

(außer NRW-Ferien)

freie Meditation

ohne An- und Durchleitung

auf Spendenbasis

Anapanasati

DIE ACHTSAMKEIT BEIM ATMEN IN

16 STUFEN

Samstag, 28.03.20

10.00 bis 14 Uhr

Anmeldung bis zum 21.03.

Leitung: Maitricarya

auf Spendenbasis

BUDDHISTISCHE FESTE

Parinirvana

Samstag, 15.02.20

15.00 bis 18.00 Uhr

Wesak

Samstag, 09.05.20

15.00 bis 18.00 Uhr

**SONSTIGE
VERANSTALTUNGEN**

**Studientag zu den
6 Merkmalen von Triratna**

Samstag, 11.01.20

11.00 bis 17.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.

mind. 4 Teilnehmende

Leitung: Dharmapriya

Kosten: 30,- €

Tag der Offenen Tür

Samstag, 07.03.20

11.00 bis 16.00 Uhr

Sangha-Zeit

POESIE UND ACHTSAMKEIT

Samstag, 06.06.20

14.30 bis 17.30 Uhr

Anmeldung bis zum 26.5.

Teilnehmerzahl: 5-10

Leitung: Birgit Engelking

auf Spendenbasis

Offener Abend

Der Abend richtet sich an Menschen, die etwas über Buddhismus und Meditation erfahren möchten.

Der Abend ist auch eine gute Gelegenheit für den Mindener Sangha gemeinsam zu meditieren. Zu Beginn des Abends wird eine kurze Meditationsführung angeboten. Wer die beiden hauptsächlich geübten Meditationsformen (Atembetrachtung und Metta Bhavana) kennt, kann gerne auch erst zur gemeinsamen Praxis um 18.30 Uhr kommen. Direkt nach der Meditation schließt sich ggf. eine Phase der Reflektion, des Austauschs oder/und der Achtsamkeitsübungen an.

Kurse

LEBEN IN HARMONIE

Was steht in den traditionellen Schriften über das friedliche Zusammenleben?

Während dieses Kurses werden wir uns damit befassen, was der Buddha als Ursache für Konflikte und feindselige Begegnungen erkannt hatte und welche Lösungsstrategien er uns anbietet. Für den Buddha ist die Qualität des Geistes entscheidend. Es ist in Ordnung, rücksichtsvoll miteinander zu streiten, aber mit einem feindlichen, misstrauischen oder unehrlichen Geist zu argumentieren, ist schädlich für unser eigenes Wohlbefinden und das anderer.

Wir werden uns mit einigen ausgewählten Quelltexten befassen, indem wir sie studieren, darüber reflektieren und in unsere Meditationspraxis einbeziehen.

DER ATEM

In diesem Meditationskurs wird die „Achtsamkeit bei der Atmung“ erläutert, geübt und vertieft. Neben der Grundtechnik geht es um praktische Anregungen für die Sitzmeditation, um Hintergrundwissen und nützliche Tipps: Was ist die Rolle des Körpers beim Meditieren? Welche Schwierigkeiten können auftreten und wie gehe ich damit um? Wie kann ich eine regelmäßige Praxis aufbauen und vertiefen? Ferner geht es um das Üben von Gewahrsein auf verschiedenen Ebenen.

Für Anfänger werden grundlegende Aspekte der Meditation aufgezeigt und erforscht. Für Fortgeschrittene werden Grundlagen gefestigt und vertieft. Es wird auch Raum für Austausch und Fragen geben.

Anapanasati Meditation

Die Anapanasati Meditationspraxis ist eine weitführende und umfassende Meditation zur Einsichtsentwicklung und erfordert die Bereitschaft, neue Wege zu erforschen, den Dharma tiefer in die Praxis einfließen zu lassen – und ein wenig Ausdauer. Anapanasati heißt „Achtsamkeit beim Atmen“ und besteht insgesamt aus 16 Stufen. Die ersten 4 Stufen sind sehr ähnlich wie „unsere“ Atemmeditation in 4 Phasen. Darauf aufbauend gibt es weitere und sich stetig vertiefende Aspekte der Einsichtsmeditation.

Voraussetzung:

Psychische Stabilität, grundlegende dharmische Vorkenntnisse (mindestens ein oder zwei Dharmakurse), eine stabile und regelmäßige Meditationspraxis, Neugier, Interesse, Offenheit
Anmeldung erforderlich.

Sangha-Zeit

POESIE UND ACHTSAMKEIT

Wenn du gerne schreibst oder schreibend die Gegenwart erfahren möchtest, bist du herzlich eingeladen, an diesem Nachmittag teilzunehmen. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, du überlässt dich einfach dem Schreiben von Atemzug zu Atemzug.

Begleitet wird dieser Prozess durch angeleitete Meditation, Achtsames Gehen und Bodyscan. Wenn du magst, bring etwas Gebäck oder Kuchen mit.

Hinweis:

Bitte Papier und Schreibzeug mitbringen. Birgit Engelking ist Gestalttherapeutin, Achtsamkeitslehrerin, Poesie- und Bibliothérapeutin.

Studenttag

Im letzten Jahrzehnt seiner aktiven Lehrtätigkeit hat Sangharakshita mehrmals zum Thema "Die besonderen Merkmale von Triratna" gesprochen. Unter dem Titel findet man nicht so sehr eine Abgrenzung unserer Bewegung als eine Beschreibung wie wir Dharma üben können. Wie beeinflussen unsere Betonungen und "Eigenarten" unser Dharma-Verständnis? Was bedeuten sie für die tatsächliche Praxis? Inwieweit sind sie hilfreich? Diese und ähnliche Fragen wollen wir im Laufe dieses Tagesseminars erörtern.

Wir benutzen das deutsche Heft, das auf Bhantes Vorträgen basiert, und das vor dem Seminar im Buddhistischen Zentrum zu erwerben ist

Für kursbezogene Spenden können leider keine Spendenbescheinigungen ausgestellt werden.