

Sonstige Retreats:

Buddha Amitayus Retreat am 4. und 5. Februar 2012

Guru-Yoga & Mandala Retreat am Sonntag, 26. Februar 2012

Nyungnä Fastenretreat am 14. und 15. April 2012
Eine besondere Fasten- und Reinigungspraxis

Nähere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage!

Ausblick: Nationale und Internationale Festivals

Holländische Dharmafeier

vom 9. bis 11. März im Kadampa Meditationszentrum
in Schin op Geul in Holland - Grüne Tara Ermächtigung
mit Kadam Bridget Heyes

Deutsche Dharmafeier

vom 27. bis 30. April 2012 am KMC Deutschland, bei Berlin
Buddha Manjushri Ermächtigung mit Gen Kelsang Ananda

Internationales Frühlingsfestival

vom 18. bis 23. Mai 2012 im Manjushri Kadampa Meditations-
zentrum in England - Grüne Tara Ermächtigung
mit Gen-la Kelsang Dekyong

Internationales Sommerfestival

vom 13. bis 28. Juli 2012 im Manjushri Kadampa
Meditationszentrum in England
1. Wo.: Zufluchts- & Bodhisattva Gelübde mit Gen-la K. Kunsang
2. Wo.: Je Tsongkhapa Ermächtigung mit Gen-la Kelsang Dekyong

Deutsches Festival

vom 21. bis 25. September am KMC Deutschland
Buddha Shakyamuni Ermächtigung mit Gen-la Dekyong

Buddha Avalokiteshvara Ermächtigung

Ermächtigung zur Praxis des Buddhas des Mitgefühls
im Tushita Zentrum vom 3. bis 04. November 2012



Der Gründer

Der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso ist der
Gründer der NKT-IKBU und des Tushita Zentrums.
Dieser international bekannte Mönch und Lehrer
ist der Autor von 21 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 leben-
digen spirituellen Weg im Kontext eines modernen
Alltags zu praktizieren.



Die Lehrerin

Kelsang Lochog ist die Lehrerin vom Tushita
Zentrum. Sie ist buddhistische Nonne und eine
aufrichtige Schülerin des Ehrwürdigen Geshe
Kelsang Gyatso und studiert und praktiziert seit
vielen Jahren Buddhismus.
Mit ihrer mitfühlenden und freundlichen Art der
Präsentation zeigt sie auf inspirierende Weise, wie
man die Lehre Buddhas in den eigenen Alltag
integrieren kann.



Tushita Zentrum für Kadampa Buddhismus e.V.

„Tushita“ ist Sanskrit und bedeutet auf deutsch ‚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 gemeinnüt-
ziger, eingetragener Verein. Es ist Mitglied der Neuen Kadampa
Tradition (NKT-IKBU), einer unabhängigen und gemeinnützigen
buddhistischen Tradition, die auf die Mahayana Tradition der bud-
dhistischen Meister Atisha und Je Tsongkhapa zurückgeht. Die NKT
ist ein Zusammenschluss von über 1100 buddhistischen Zentren
und Gruppen weltweit, die von dem international bekannten Me-
ditationsmeister und Buchautor Geshe Kelsang Gyatso gegründet
wurde.



Kontakt:

Tushita Zentrum für Kadampa Buddhismus e.V.
Otto-Dibelius-Str. 22
46045 Oberhausen
(ganz in der Nähe vom Hauptbahnhof)

email: info@meditation-oberhausen.de
Tel. 02 08 - 93 757 18

www.meditation-oberhausen.de

Konto-Nr. 4050578300 - BLZ 43060967
GLS Gemeinschaftsbank Bochum

Meditation & Buddhismus

im Tushita Zentrum Oberhausen
Frühjahr - Sommer 2012



Meditationen für Anfänger

von 31.01. bis 12.06.2012 (außer am 01.05. und 22.05.)

Das Beste nach einem anstrengenden Arbeitstag: abschalten und lernen die Gedanken zur Ruhe zu bringen.

Meditation ist eine wesentliche Methode, innere Ruhe und Leichtigkeit in unser Leben zu bringen. Buddha hat viele einfache Meditationstechniken gelehrt, die unseren Geist weit, ruhig und klar werden lassen. Diese Abende sind ideal für Anfänger, die leichte und praktische Meditationen kennen lernen möchten.

Beitrag 5,- € / Abend

Meditationen über ‚Verwandle dein Leben‘

vom 02.02. bis 14.06.2012 (außer 05.04., 10.05., 17.05. und 07.06.)

Die Vorträge folgen dem Buch ‚Verwandle dein Leben‘ von Geshe Kelsang Gyatso und führen uns in die grundlegenden Sichtweisen Buddhas ein. Indem wir die zeitlose Bedeutung der Lehre Buddhas für unser Leben erkennen, können wir lernen unseren Alltag zu verwandeln und unsere inneren Probleme zu lösen.

Die Veranstaltungen beinhalten sowohl Vorträge als auch angeleitete Meditationen. Die Abende sind thematisch in sich abgeschlossen. Sie können auch einzeln und ohne Voranmeldung besucht werden und sind für jeden geeignet. Kommen Sie einfach vorbei.

Beitrag 6,- € / Abend

Diese Vortragsreihe findet auch 14-tägig in Düsseldorf statt!



Grundlagenprogramm

Immer samstags

Das Grundlagenprogramm wurde für diejenigen entworfen, die ihr Verständnis und ihre Erfahrung des Buddhismus durch systematisches Studium von grundlegenden buddhistischen Themen vertiefen möchten. Es findet wöchentlich am Samstag statt und beinhaltet Lesung, Kommentar, Meditation und Diskussion. Das gegenwärtige Thema ist ‚Die Stufen des Pfades zur Erleuchtung (Lamrim)‘ anhand des Kommentars ‚Freudvoller Weg des Glücks‘ von Geshe Kelsang Gyatso. Gasthörer sind jederzeit willkommen.

Tag der Offenen Tür

Sonntag, den 04. März 2012 von 14.00 bis 18.00 Uhr

Dies ist eine gute Gelegenheit, unser Zentrum in einer ganz spannenden Weise kennenzulernen. Alles, was Sie schon immer über ein buddhistisches Meditationszentrum wissen wollten, können Sie nun erfragen. Um 15.00 Uhr findet außerdem ein Info-talk statt, und um 16.00 Uhr haben Sie die Gelegenheit, an einer geleiteten Meditation teilzunehmen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

kostenfrei

Tageskurs ‚Herzjuwel‘

Sonntag, den 25. März 2012 von 14.00 bis 19.00 Uhr

Je Tsongkhapa ist die Verkörperung von Mitgefühl, Weisheit und spiritueller Kraft. Die Praxis des ‚Herzjuwels‘, in der wir uns mit Je Tsongkhapa verbinden, befähigt uns, diese Qualitäten in uns selbst zu entwickeln und ist die Hauptpraxis der Kadampa Buddhisten. Dieser Tageskurs gibt uns die Gelegenheit, diese kraftvolle Praxis kennenzulernen.

Bitte melden Sie sich bis zum 20. März an. Beitrag 20,- €

Alle Veranstaltungen finden (wenn nicht anders angegeben) im Tushita Zentrum statt.

Zufluchtsretreat – Das Tor zum Buddhismus

Sonntag, 01. April 2012 von 10.00 bis ca. 18.30 Uhr

In den Drei Juwelen Buddha, Dharma und Sangha Schutz zu suchen, ist das Tor zum Buddhismus. Wir lernen die Bedeutung von Buddha, seinen Unterweisungen (Dharma) und der spirituellen Gemeinschaft (Sangha) kennen und wie wir durch das Verlassen auf diese Drei Juwelen inneren Schutz in unserem eigenen Geist aufbauen können. Dieser Retreat-Tag ist eine kostbare Gelegenheit, die eigene Zuflucht zu vertiefen und zu stabilisieren. In der letzten Sitzung besteht die Möglichkeit die Zufluchts-gelübde abzulegen.

Bitte melden Sie sich bis zum 27. März an. Beitrag 25,- €

Meditieren lernen

Sonntag, den 22. April 2012 von 15.00 bis ca. 18.15 Uhr

Meditation gibt uns Ruhe und Gelassenheit. Mit einem klaren Geist können wir die Dinge in einem anderen Licht sehen und einen neuen Umgang mit Problemen lernen. Dieser Kurs bietet eine praktische Einführung in die Meditation. Jeder ist willkommen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Bitte melden Sie sich bis zum 17. April an. Beitrag 15,- €

Sangha-Ausflugstag

Sonntag, 06. Mai 2012

Jeder ist herzlich willkommen, diesen Tag mit der spirituellen Gemeinschaft (Sangha) des Tushita Zentrums zu verbringen. Genauere Informationen dazu was wir an diesem Tag machen, erhalten Sie im Tushita Zentrum oder auf unserer Webseite.



„Moderner Buddhismus - Der Weg der Weisheit und des Mitgefühls für das tägliche Leben!“

Samstag, den 12. Mai von 14.00 bis 18.00 Uhr

Halbtageskurs mit
Gen Kelsang Ananda

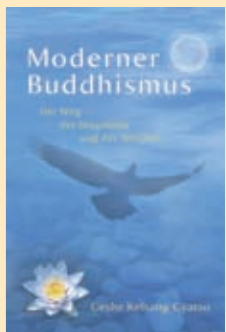
Wir bitten um Anmeldung! Beitrag 20,- €



Vorträge über das Buch „Moderner Buddhismus“

vom 09. bis 14. Mai 2012 in
Aachen, Düsseldorf, Essen und Köln

Der spirituelle Leiter der NKT für Deutschland und buddhistische Mönch Gen Kelsang Ananda wird Vorträge über das neue Buch von Geshe Kelsang Gyatso geben.



„Powa Zeremonie“ Meditation des Mitgefühls für Verstorbene

Jeweils Montag um 18.00 Uhr - Termine: 6.2., 05.03., 23.04., 07.05. und 11.06.2012

Diese Praxis der Bewusstseinsübertragung, die als «Powa» bekannt ist, üben wir im Namen all derjenigen Menschen und Tiere aus, die vor kurzem gestorben sind. Die Kraft der Liebe und des Mitgefühls der heiligen Wesen segnet ihr Bewusstsein. Es ist auch möglich, diese Zeremonie einer ganz bestimmten Person zu widmen. Diese Zeremonie ist für jeden offen.

kostenfrei

„Ohne inneren Frieden ist äußerer Friede unmöglich.“

Gen Kelsang Gyatso