



BUDDHISTISCHES
MEDITATIONSZENTRUM
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

Studien- und Meditationsprogramm

BUDDHISMUS ENTDECKEN

1090 Wien, Servitengasse 15

Darstellung des Pfades 5.4.-10.5. 2011

Bietet einen Gesamtüberblick des tibet.-buddh. Stufenpfades zur Erleuchtung („Lamrim“). Wir lernen die grundlegenden Lehren des Buddhismus und das Umsetzen philosophischer Theorien in die Praxis des Alltags kennen.

Der/die spirituelle LehrerIn 17.5.-28.6.2011

Was ist die Rolle eines/r LehrerIn auf einem spirituellem Weg? Was sind die Qualitäten eines/r LehrerIn, bzw. SchülerIn? Wir erkunden die Herausforderungen die bei einer solchen Beziehung auf uns zukommen und wie wir weise und geschickt mit einer LehrerIn - SchülerIn Beziehung umgehen können.

Die Module vermitteln eine solide Grundlage für das Verständnis und die Ausübung des tibetischen Mahayana-Buddhismus. Das Programm ist nicht rein akademisch ausgerichtet, sondern auf die Umsetzbarkeit im Alltag. So wird das Leben friedlicher, erfüllter und zufriedener und unsere Probleme lassen sich leichter bewältigen. Modulabende mit Vortrag, Gespräch, Einüben diverser Meditationen; ein Meditationstag (meistens Sonntag) mit Praxis zur Vertiefung und schriftliche Unterlagen runden das jeweilige Modul ab.

Einstieg ist bei jedem Modulbeginn möglich.

Unkostenbeitrag: 40,- pro Modul (inkl Unterlagen und Mitschnitt als Download); Einzelabend: 7,-

Info Mag. Andrea Husnik
Tel.: 01 479 24 22, e-mail: info@gelug.at

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF MAHAYANA TRADITION



jeden Dienstag 19 - 21 Uhr
www.gelug.at

1 Der Geist und sein Potential

Natur und Funktion des „Geistes“, Methoden störende Zustände umwandeln

2 Wie meditiert man?

Grundlagen, Sinn und Zweck der Meditation und Aufbau einer Meditationspraxis, Meditationshindernisse und Techniken.

3 Darstellung des Pfades

Gesamtüberblick des tibet. buddh. Stufenpfades zur Erleuchtung (LamRim)

4 Der/die spirituelle LehrerIn (17.5.- 28.6. 2011)

Rolle und Qualitäten des Lehrers am spirituellem Weg

5 Tod und Wiedergeburt (6.9.- 11.10.2011)

Ablauf von Tod und Wiedergeburt, Einfluss auf die Art wie wir unser Leben gestalten. Antworten die helfen unser Leben sinnvoll zu gestalten

6 Was wir schon immer über Karma wissen w(s)ollten (18.10.- 29.11. 2011)

Gesetz von Ursache und Wirkung, Verständnis wie Karma funktioniert. Methoden zur Reinigung und Verdienstansammlung

7 Zuflucht zu den Drei Juwelen

Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen (Buddha, Dharma, Sangha), wichtige damit verbundene Praktiken, Laiengelübde

8 Eine tägliche Praxis aufbauen

nach Leitfaden von Lama Zopa Rinpoche – „eine Meditationspraxis für jeden Tag“

9 Samsara und Nirvana

Entschlossenheit und Mittel gegen zerstörerische Emotionen

10 Wie entwickelt man Bodhicitta?

Innewohnende Eigenschaft von liebender Güte und Mitgefühl entwickeln und diese Techniken anwenden

11 Probleme umwandeln

Nachteile eigennützigem Denkens, Vorteile der Sorge für Andere. Schulung des Geistes (Lojong) lässt uns Probleme in Glück umwandeln.

12 Die Weisheit der Leerheit

Geistige Ruhe entwickeln und verschiedene Methoden um die Leerheit zu erforschen.

13 Einführung in Tantra

Funktion und mögliche Gefahren, einfache tantrische Meditationen aus der Gelug-Tradition

Spirituelle Leitung: Lama Zopa Rinpoche, durch ihn stehen wir in direktem Kontakt mit

S.H. Dalai Lama



jeden Dienstag 19 - 21 Uhr
www.gelug.at