

## EINFÜHRENDE VERANSTALTUNGEN

### Offener Abend

**Dienstags** (*außer NRW-Ferien*)  
ab 08.01.2019

Meditationseinführung:  
18.00 - 18.30 Uhr

gemeinsame Meditation  
und einführende Themen:  
18.30 - 20.00 Uhr  
*auf Spendenbasis*

## WEITERFÜHRENDE VERANSTALTUNG

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

### Dharma-Kurs

MERKMALE DER BEDINGTEN EXISTENZ  
ab 15.01. – 12.02.2019  
Dienstags, 18.30 – 21.00 Uhr  
Um Anmeldung wird gebeten.  
Leitung: Padmaketu  
*Kosten: 35,- €, 5 Abende*

### Meditation am Donnerstag

Donnerstags, 8.00 Uhr  
freie Meditation  
ohne An- und Durchleitung  
Termine: nach Absprache  
*auf Spendenbasis*

### Meditation am Freitag

Freitags, ab 04.01.  
19.00 – 20.00 Uhr  
(außer NRW-Ferien)  
freie Meditation  
ohne An- und Durchleitung  
*auf Spendenbasis*

## SONSTIGE VERANSTALTUNGEN

### Einsichtsdialog - eine Einführung

Samstag, 09.02.2019  
10.00 – 17.30 Uhr  
Leitung: Bhante Sukhacitto  
Anmeldung zum 8.2.2019  
*auf Spendenbasis*

### Praxistag mit Reflexion

DAS WAHRE INDIVIDUUM  
Sonntag, 02.03.2019  
10 – 18 Uhr  
Leitung: Sucimanasa  
Anmeldung erforderlich  
*auf Spendenbasis*

### MBSR-Übungskurs

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH  
ACHTSAMKEIT  
Donnerstags, 18.00 – 20.30 Uhr  
(erster Abend endet ca. 21.00 Uhr)  
11.04. – 06.06.2019  
(nicht am 30.05)  
und ein Achtsamkeitstag am  
Samstag, den 18.05., 9 – 16 Uhr  
Leitung: Virginia Lauterbach  
Anmeldung bis zum 28.03.2019 bei  
der Kursleiterin  
*Spendenempfehlung: 190 €  
inclusive Material*  
⇒ *Beachte weitere Angaben auf  
der Rückseite*

## BUDDHISTISCHE FESTE

### Parinirvana

Dienstag, 19.2.  
19.30 – ca. 21.00 Uhr

### Wesak

Sonntag, 19.5.  
ab 15 Uhr  
(Wir erwarten dazu Gäste aus dem  
Schaumburgerland aus dem Haus  
der Weltregionen.)

### 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 Meditationseinführung 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 an die Meditation schließt sich ggf. eine Phase der Reflektion, des Austauschs oder/und der Achtsamkeitsübungen an.

### Dharma-Kurs

MERKMALE DER BEDINGTEN EXISTENZ

Für alle, die mit unseren grundlegenden Meditationen vertraut sind.

Anlehnend an zwei Vorträge von Sangharakshita (*Schöpferischer und reaktiver Geist* und *Der Geschmack der Freiheit*) erforschen wir das Prinzip des *Bedingten Entstehens* in seinen Formen und Merkmalen, und wenden es auf unser Dasein an.

### Einsichtsdialog

Einsichtsdialog ist eine zwischenmenschliche Meditationspraxis auf der Grundlage von Vipassana. Durch den Dialog wird die Achtsamkeit und Geistesruhe der traditionellen stillen Meditationsübung in die Interaktion mit anderen eingebracht. Das ermöglicht uns Dinge, die wir normalerweise in der Geschäftigkeit unseres Lebens übersehen, wahrzunehmen und zu verstehen und mehr Akzeptanz für uns selbst und andere aufzubringen.

Dieser Praxistag ist auch für Anfänger gut geeignet.

Bitte für den gemeinsamen Mittagsimbiss etwas Vegetarisches zum Essen mitbringen.

### Praxistag mit Reflexion

Sangharakshita spricht davon, dass es im spirituellen Leben darum geht, ein wahres Individuum zu werden. Was heißt das? Und vor allem – wie geht das? Nach einer Einführung werden wir mit Hilfe von Reflexion und kurzen Übungen das Thema erforschen.

Auch für Menschen ohne Vorerfahrung.

Bitte für den gemeinsamen Mittagsimbiss etwas Vegetarisches mitbringen.

### 8 wöchiger MBSR- Übungskurs

*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
*Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn*

- Erstmaliger Übungskurs zur Qualifizierung zur MBSR-Lehrerin
- Teilnehmerhöchstzahl 10 Personen
- Individuelles Vorgespräch
- Anmeldungen per Email unter [mbsr-bueckeberg@email.de](mailto:mbsr-bueckeberg@email.de) oder Tel. 05722-905949 (AB)

Der Kurs verbindet Körperwahrnehmungsübungen, mentales Training durch Meditation, sanfte Körperbewegungen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe mit den neusten Erkenntnissen der modernen Stressforschung. MBSR ist ein effektives und bewährtes Trainingsprogramm zur Stressbewältigung, Förderung der Resilienz, Entdeckung der persönlichen Freiheit im Gegenwärtig-Sein, Umgang mit schwierigen Gefühlen, achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge. Tägliches, selbstständiges Üben (45 Minuten 6x Woche) mithilfe der Kursunterlagen und Audioaufnahmen ist ein wesentlicher Teil des Achtsamkeitstrainings zu Hause.

### Parinirvana

Parinirvana ist einer der wichtigsten buddhistischen Feiertage. Wir feiern den Todestag des historischen Buddha und sein Übergehen ins Nirvana.

Der Tag bietet uns die Gelegenheit über das Thema Tod zu reflektieren. Wer möchte, kann Bilder von Bekannten mitbringen, die im letzten Jahr gestorben sind, um sie auf den Schrein zu stellen.

Mit Meditation und Lesungen.

### Wesak

In der Vollmondnacht im Mai/Juni 528 v.u.Z. wurde Siddharta Gautama zum "Buddha", dem Erwachten. Für Buddhisten in aller Welt ist das der höchste Feiertag, den sie alljährlich zu dieser Zeit gebührend begehen.

---

Für kursbezogene Spenden können leider keine Spendenbescheinigungen ausgestellt werden.