

## EINFÜHRENDE VERANSTALTUNGEN

**Offener Abend**  
jeden Dienstag, ab 18.30 Uhr  
ab dem 10.01.2017

18.30 Uhr

Meditationseinführung

18.50 – 20.00 Uhr

gemeinsame Meditation

u.a. Reflexion, Austausch und

Achtsamkeitsübungen

auf Spendenbasis

### Bewegte Meditation

Freitags, 27.01., 24.02., 31.03.,  
28.04., 26.05., 30.06.

17.40 – 18.45 Uhr

Für Anfänger und Erfahrene

Leitung: Mareile u. Michaela

auf Spendenbasis

### Grundkurs Buddhismus

Eine praktische Einführung mit  
Meditation

Freitags, 17.30 – 19.00 Uhr

13.01., 20.01., 3.02.,

10.02., 17.02., 24.02

Kosten: 42€ 6 Termine

### Folgekurse

werden noch bekannt gegeben

## WEITERFÜHRENDE VERANSTALTUNGEN

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

### Rund um das Bodhisattva-Ideal

Donnerstags-Kurs I

12.01. – 16.02.2017

Donnerstags, 18.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Dayajina

Kosten: 42 €, 6 Abende

### Lebendige Meditation

Donnerstags-Kurs II

Wie kann Meditation ein erfüllender und hilfreicher Teil deines Lebens werden?

23.02. – 06.04.2017

Donnerstags, 18.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Prasadavati, Maitricarya

Kosten: 49 €, 7 Abende

### Folgekurse nach Ostern

### Die Gedanken fliegen lassen

*Reflexion & Kontemplation*

- Anmeldung erforderlich -

Leitung: Maitricarya

Einführung in das Thema:

Sa. 04.02., 13.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 7,-€

danach freitags 19.00 – 20.15 Uhr

24.02., 31.03., 28.04.,

(26.05.), 30.06.

Kosten: je Abend 5,-€

## Meditation am Donnerstag

jeden Do. Morgen

8.00 – 9.00 Uhr

Freie Meditation

ohne An- und Durchleitung

auf Spendenbasis

## Meditation am Freitag

19.15 – 20.15 Uhr

Freie Meditation

ohne An- und Durchleitung

Nicht am letzten Freitag im Monat

auf Spendenbasis

## Frauen Mitra-Studium

Ab 16.01.2017

Teilnahme nach Rücksprache

Leitung: Prasadavati

## BUDDHISTISCHE FESTE

### Parinirvana

Do., 16.02.2017

18.30 – 21.00 Uhr

### Wesak

So., 14.05.2017

14.00 – 18.00 Uhr

### 50 JAHRE TRIRATNA!

das Jubiläumsfest in Essen

Sa. 8.04. + So. 9.04.2017

## RETREAT

### Sangha-Retreat Wochenende

In Vimaladhatu – gemeinsam mit dem Essener Sangha

Fr. 30.06. – So. 2.07.2017

Kosten: 90|110|130 €

(nach Selbsteinschätzung)

Ansprechpartner: Dayajina

## SONSTIGE VERANSTALTUNGEN

### Kunst & Meditation

Zeichnen, Malen und  
Meditation

Sa. 25.02., 15.00 – 18.00 Uhr

Sa. 13.05., 15.00 – 18.00 Uhr

Anmeldung bitte bis zum

21.02. bzw. 09.05.

Leitung: Andrea Eilers

auf Spendenbasis

## VORSCHAU

### International Gathering

Ein internationales Zusammenkommen der Triratna Gemeinschaft in Adhisthana (England)

- Offen für alle -

24. – 28. August 2017

Beachte bitte jeweils die Infos auf der Rückseite

### Offener Abend

Der Abend richtet sich an Menschen, die etwas über Buddhismus und Meditation erfahren möchten und sich über die ‚Buddhistische Gemeinschaft Triratna‘ informieren möchten. Der Abend richtet sich auch an die Gemeinschaft des Buddhistischen Zentrums in Minden.

Zu Beginn des Abends wird eine kurze Meditationsführung angeboten. Wer die beiden hauptsächlich geübten Meditationsformen (Atembeobachtung und Metta Bhavana) kennt, kann gerne auch erst zur gemeinsamen Praxis um 18.50 Uhr kommen. Direkt an die Meditation schließt sich ggf. eine Phase der Reflektion, des Austauschs oder/und der Achtsamkeitsübungen an.

### Die Gedanken fliegen lassen

Reflexion & Kontemplation

In dieser Veranstaltungsreihe werden wir einem traditionellen Vorschlag zur buddhistischen Weisheitsentwicklung folgen:

Hören - Reflektieren - Kontemplieren.

Wir werden uns Zeit und Muße nehmen, vorgeschlagene oder freie Themen und Fragestellungen individuell und in der Gruppe tiefer zu erforschen, und uns für die Qualitäten von Weisheit – mit Freude, Ernsthaftigkeit und Leichtigkeit – öffnen. *Du solltest dafür mit den Grundlagen des Dharma vertraut sein.*

Wir beginnen mit einer Einführung in das Thema am Sa. 04.02., 13.00 – 17.00 Uhr.

*Die Einführungsveranstaltung ist verbindlich*, wenn du an den Folgeterminen teilnehmen möchtest.

Die Folgetermine sind jeweils nach der ‚Bewegten Meditation‘.

### Kunst & Meditation

An diesen Nachmittagen geht es um die Wechselwirkungen von Kunst und Meditation: Mal- und Farbexperimente wechseln sich ab mit Achtsamkeitsübungen. Wir zeichnen und gestalten mit unterschiedlichen Materialien und lassen uns von KünstlerInnen aus der Kunstgeschichte inspirieren.

Diese Praxisnachmittage sind für Menschen mit und ohne künstlerische Vorerfahrungen und mit/ohne Meditationserfahrungen.

Bitte Malkittel (altes Hemd) mitbringen.

### Parinirvana

Parinirvana-Tag 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 Erweachten. Für Buddhisten in aller Welt ist das der höchste Feiertag, den sie alljährlich zu dieser Zeit gebührend begehen.

### Weiterführende Donnerstage

Auf dem Hintergrund des buddhistischen Bodhisattva-Ideals vertiefen und erweitern wir unseren Zugang zur Meditation. Theorie, Praxis und persönlicher Austausch begleiten uns auf diesem Weg.

### Bewegte Meditation

Vielen Menschen fällt es schwer, aus dem häufig überfüllten Alltag zur Ruhe zu kommen und sich für eine tiefere Dimension in die Stille zu öffnen. Bewegte Meditationen können uns da abholen, wo wir gerade sind und uns helfen, durch Bewegungs-, Tanz- und Ausdruckssequenzen tiefer zu erfahren, wahrzunehmen und loszulassen. . .

---

Für kursbezogene Spenden können leider keine Spendenbescheinigungen ausgestellt werden.