

**EINFÜHRENDE
VERANSTALTUNGEN**

**Offener Abend
Dienstags**

(außer NRW-Ferien)

ab dem 9.01.2018

Meditationseinführung:
18.00 - 18.30 Uhr

Gemeinsame Meditation
und einführende Themen:
18.30 - 19.30 Uhr
auf Spendenbasis

Grundkurs Buddhismus

eine praktische Einführung mit
Meditation

Freitags, 17.00 – 18.45 Uhr
2.03., 9.03., 16.03.,
23.03., 6.04., 13.04.

Kosten: 42,- €, 6 Termine

**WEITERFÜHRENDE
VERANSTALTUNGEN**

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

Dharma-Jahreskurs

geschlossener Kurs
Dienstags, ab 9.01.
18.30 – 21.00 Uhr
systematische Vermittlung
buddhistischer Grundlagen,
mit Meditation
Kosten: 168,- € (2. HJ., 24 Abende)

**Innehalten – Atmen – An-
kommen**

Intensive Meditationswoche
Samstag, 17.03. bis
Samstag, 24.03.
Wir bitten um Anmeldung
auf Spendenbasis

Angebote am Donnerstag:

Mit dem Geist arbeiten

förderliche und hinderliche Geistes-
zustände erkennen und mit ihnen
arbeiten
Donnerstags, 18.30 – 21.00 Uhr
11.01. – 8.03.2018
Kosten: 56,- €, 8 Abende

Praxisabende

Meditation und Ritual
Donnerstags, 18.30 – 21.00 Uhr
15.03., 22.03.

Leitung: Dayajina

Kosten: je 7,- € pro Termin

**Weitere Veranstaltungen
am Donnerstag**

werden noch bekanntgegeben
ab dem 12.04.
18.30 – 21.00 Uhr

Meditation am Donnerstag

Donnerstags, ab 11.01.

8.00 – 9.00 Uhr

freie Meditation

ohne An- und Durchleitung
auf Spendenbasis

Meditation am Freitag

(außer NRW-Ferien)

Freitags, ab 12.01.

19.00 – 20.00 Uhr

freie Meditation

ohne An- und Durchleitung
auf Spendenbasis

BUDDHISTISCHE FESTE

Parinirvana

Donnerstag., 22.02.
18.30 – 21.00 Uhr

Wesak

Donnerstag, 17.05.
18.30 – 21.00 Uhr

**SONSTIGE
VERANSTALTUNGEN**

Kunst & Meditation

Zeichnen, Malen und Meditation
Sa. 10.02., 15.00 – 18.00 Uhr
Sa. 14.04., 15.00 – 18.00 Uhr
Anmeldeschluss jeweils eine
Woche vor dem Termin.
*Leitung: Andrea Eilers
auf Spendenbasis*

**Einsichtsdialog –
eine Einführung**

Sonntag, 25.02.
9.30 – 17.00 Uhr
Leitung: Bhante Sukhacitto
Kosten: auf Spendenbasis

Tag der offenen Tür

Samstag, 10.03.
10.30 – 16.30 Uhr
Das Programm wird noch bekannt
gegeben.

Offener Abend

Der Abend richtet sich an Menschen, die etwas über Buddhismus und Meditation erfahren und sich über die ‚Buddhistische Gemeinschaft Triratna‘ informieren 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-Jahreskurs

Der "Dharma-Jahreskurs" widmet sich dem Buddha, dem Dharma - unter den Aspekten von Ethik, Meditation und Weisheit - und stellt den Ansatz der Triratna-Gemeinschaft vor.

Er ist als Jahreskurs konzipiert, daher wird um eine regelmäßige und kontinuierliche Teilnahme gebeten. Nicht in den NRW-Ferien.

Ein Einstieg mitten im Kurs ist nicht möglich.

Leitung: Dayajina, Maitricarya und Prasadavati im Wechsel.

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 Künstlern und Künstlerinnen aus der Kunstgeschichte inspirieren.

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

Bitte Malkittel (altes Hemd) mitbringen.

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor dem Termin.

Grundkurs Buddhismus

In diesem Kurs werden Grundlagen der buddhistischen Lehre vermittelt.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt und es gibt viel Raum für Fragen und Austausch. Der Nachmittag beginnt jeweils mit einer Meditation (mit Meditationseinführung)

Weiterführende Donnerstage

Verschiedene Aspekte der buddhistischen Lehre für Anfänger und Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen.

Falls du dir nicht sicher bist, ob du teilnehmen kannst, sprich gerne Dayajina, Maitricarya und/oder Prasadavati an.

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.

Einsichtsdialog – eine Einführung

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.

Innehalten – Atmen – Ankommen

Intensive Meditationswoche

Die Woche beginnt mit einem gemeinsamen Praxisvormittag, an dem jede/r Übende konkrete Übungsvorsätze für die Woche fasst. Der tägliche Austausch mit einem Partner, das Praxistagebuch etc. unterstützen die Übung. Im Zentrum werden tägliche Meditationszeiten angeboten.

Für kursbezogene Spenden können leider keine Spendenbescheinigungen ausgestellt werden.