

## EINFÜHRENDE VERANSTALTUNGEN

### Offener Abend

**Dienstags** (außer NRW-Ferien)

**++ Achtung: neue Zeiten ++**

ab dem 22.08.2017

Meditationseinführung:

**++ 18.00 ++**

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

1.09., 8.09., 15.09.,

22.09., 6.10., 13.10.

Kosten: 42,- €, 6 Termine

### Bewegte Meditation

Freitags, 17.40 – 18.45 Uhr

29.09., 20.10., 01.12., 15.12.

für Anfänger und Erfahrene

Leitung: Mareile u. Michaela

auf Spendenbasis

### Einführung in Meditation

Sonntag, 10.00 – 11.30 Uhr

3.12., 10.12.

Leitung: Dayajina

Kosten: 20,- €

## WEITERFÜHRENDE VERANSTALTUNGEN

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

### Das Dhammapada

Der buddhistische Weg der Wahrheit

Donnerstags, 18.30 – 21.00 Uhr

31.08. – 5.10.2017

Leitung: Dayajina

Kosten: 42,- €, 6 Abende

### Dharma-Jahreskurs

Dienstags, ab 5.09.

18.30 – 21.00 Uhr

systematische Vermittlung

buddhistischer Grundlagen,

mit Meditation

Kosten: 84,- € (1. HJ., 12 Abende)

### Praxisabend

Meditation und Ritual

Donnerstags, 19.10.2017

18.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Dayajina

Kosten: 7,- €

### Body and Flow – Bewusst und achtsam mitten im Leben

Achtsamkeitspraxis und Reflexion

Donnerstag, 2.11., 9.11.2017

Leitung: Mareile

Kosten: 14,- €

## Texte aus dem Palikanon

Donnerstag, 23.11., 30.11.

Leitung: Maitricarya

Kosten: 14,- €

## Archetypische Bodhisattvas

Wer sind sie, was tun sie?

Eine Einführung

Donnerstag, 7.12., 14.12., 21.12.

Leitung: Dayajina

Kosten: 21,- €

## Meditation am Donnerstag

jeden Do. Morgen, 8.00 – 9.00 Uhr

(außer NRW-Ferien)

freie Meditation

ohne An- und Durchleitung

auf Spendenbasis

## Meditation am Freitag

19.00 – 20.00 Uhr

(außer NRW-Ferien)

freie Meditation

ohne An- und Durchleitung

ab 25.08.

auf Spendenbasis

## BUDDHISTISCHE FESTE

### Sanghafest

Do., 16.11.2017

18.00 – 21.00 Uhr

### 20 Jahre Buddhistisches Zentrum Minden

Sa. 16.12.2017

Programm wird noch bekannt  
gegeben

## SONSTIGE VERANSTALTUNGEN

### Putzen, Pizza, Puja

Sonntag, 20.08., 15.00 – 17.00 Uhr

Wir bringen das Zentrum auf Hochglanz. Alle helfenden Hände sind willkommen!

### Sangharakshitas Geburtstagspuja

Sonntag, 20.08., ab 17.00 Uhr

### Kunst & Meditation

Zeichnen, Malen und Meditation

Sa. 02.09., 15.00 – 18.00 Uhr

Sa. 25.11., 15.00 – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss jeweils eine  
Woche vor dem Termin.

Leitung: Andrea Eilers

auf Spendenbasis

### Sanghaabend rund um unser Zentrum

Ein gemeinsamer Abend für alle,  
die sich dem Mindener Zentrum  
zugehörig fühlen.

Donnerstag, 12.10.2017

18.30 – 21.00 Uhr

Beachte bitte jeweils die Infos  
auf der Rückseite

### 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.

### 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.

### Grundkurs Buddhismus

In diesem Kurs werden Grundlagen der buddhistischen Lehre vermittelt. Dayajina erläutert wichtige Kerngedanken des Buddhismus.

Dabei bleibt es nicht nur bei der Theorie, sondern es geht auch um die Frage: Und wie setzt man das alles in die Praxis um? 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.

Theorie, Praxis und persönlicher Austausch begleiten uns auf diesem Weg.

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

### Sanghafest

Der Sangha ist neben dem Buddha und dem Dharma das dritte Juwel der Zuflucht. Sangha bedeutet auch die Gemeinschaft aller, die dem Weg des Buddha folgen. Diese spirituelle Gemeinschaft feiern wir miteinander.

### Sanghaabend - rund um unser Zentrum

Für alle, die wissen möchten, wie unser Zentrum organisiert ist, wie das Finanzielle funktioniert und wer mitarbeitet und mitarbeiten möchte. Ein Informationsabend zum Stand des Zentrums.

### 20 Jahre Buddhistisches Zentrum Minden

Für alle FreundInnen und WeggefährtenInnen unseres Mindener Zentrums!

Eine Feier zu unserem Jubiläum!

Mit unserem Präsidenten Dharmapriya.

Näheres wird noch bekanntgegeben.

---

Für kursbezogene Spenden können leider keine Spendenbescheinigungen ausgestellt werden.