

Achtsamkeitspraxis

Wir praktizieren Meditation nach der Tradition von Thich Nhat Hanh: achtsames Sitzen, achtsames Gehen, geleitete Meditation, achtsamen Austausch. **Sonntag 10:30-12:30 h**, ab 10 h achtsame Körperübungen. **Termine 2011:** 03.07. / 21.08. / 04.09. / 18.09. / 02.10. / 16.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 11.12. **Teilnahmegebühr:** 3 € (Mitglieder frei)

Infos: Christoph Huber, Tel 0531 3557860

Austausch und Meditation über buddhistische Themen

Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen des Buddhismus. Hierbei wird jeweils ein Standardtext zugrunde gelegt, der in gemeinsamen Reflexionen bearbeitet wird. Die persönlichen Erkenntnisse werden durch angeleitete Meditationen vertieft.

Sonntag 16-18 h. Termine 2011 bitte erfragen.

Teilnahmegebühr: 3 € (Mitglieder frei)

Infos: Christian Jacob, Tel 0531 3624501; c_jacob@web.de

Metta-Meditation**Liebevoller Güte und Mitgefühl stärken**

Mit der Praxis der Metta-Meditation wollen wir die wertvollen Geisteszustände von Herzenswärme, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut in uns entwickeln und vertiefen. Diese Praxis bringt uns in liebevollen Kontakt mit uns selbst und richtet die Aufmerksamkeit auf das Gute in uns und unseren Mitmenschen. Interessierte sind herzlich willkommen

Sonntag 16-18 h

Termine 2011: 10.07. / 21.08. / 11.09. / 09.10. / 20.11.

Teilnahmegebühr: 3 € (Mitglieder frei)

Infos: Marianne, Tel 0531 3178224

**Buddhismus kennenlernen:****Bhikshu Tenzin Peljor****Wo kommt die Wut her?**

Abneigung, Ärger, Wut, Aggression und Rache sind Reaktionsmuster des Geistes, denen eine verzerrte Wahrnehmung der Realität zugrunde liegt. Aus buddhistischer Sicht, sind diese Trübungen des Bewusstseins nicht Teil der eigentlichen Natur des Geistes und können daher vermindert und überwunden werden.

12.08.2011, Fr 19:30-21 h

Teilnahmegebühr: 8 € (Mitglieder 6 €)

Anmeldung: Christian Jacob, Tel 0531 3624501,

E-mail: c_jacob@web.de

**Bhikshu Tenzin Peljor****Lorig - wie der Geist (das Bewusstsein) funktioniert**

In der Abhidharma-Literatur des Buddhismus gibt es detaillierte Erklärungen zu der Funktionsweise und Zusammensetzung des Geistes. Anhand der Darstellung der indischen Meister Asanga und Vasubandhu werden Erklärungen zur Natur und Funktionsweise des Geistes gegeben. Diese werden sich

vor allem auf deren praktischen Nutzen beziehen: z.B. die heilsamen (zu innerem Frieden und Zufriedenheit führenden) und unheilsamen (zu innerem Aufruhr und Unzufriedenheit führenden) geistigen Faktoren. Meditationen und Erklärungen zum Thema wechseln sich ab.

Bhikshu Tenzin Peljor studiert und praktiziert Buddhismus seit 1996 und wurde 2006 von S.H. den 14. Dalai Lama zum Mönch vollordiniert. Der Ehrw. Ringu Tulku Rinpoche berief ihn zum Residenz-Mönch des Buddhistischen Zentrums Bodhicharya, Berlin. 2008 nahm er ein 6jähriges buddhistisches Studium am Lama Tsong Khapa Institut in Italien auf.

13.-14.08.2011; 10-17:30 h

Teilnahmegebühr: 50 € (Mitglieder 40 €), zzgl. Lehrerspende

Anmeldung: Christian Jacob, Tel 0531 3624501,

E-Mail: c_jacob@web.de

Zen-Meisterin Doko Waskönig**Die Lehre vom Karma – Leben zwischen Gebundensein und Freiheit**

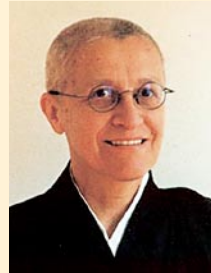
So geläufig der Begriff Karma inzwischen geworden ist, so unklar und ungenau ist dennoch das Wissen darüber, was der Buddha dazu gelehrt hat. Wir seien Erben unseres Karma, so lautet eine bekannte Aussage von ihm. Was dies im Einzelnen bedeuten kann, werden wir auf der Basis der Quellen erörtern.

Dagmar Doko Waskönig ist Zen-Meisterin und Dharma-Nachfolgerin von Gudo W. Nishijima Roshi. 1986 wurde sie ordiniert. Von ihrem zweiten Lehrer Gudo Wafu Nishijima Roshi empfing sie 2003 in Japan die Dharma-Transmission. Dagmar Doko Waskönig ist spirituelle Leiterin des Zen Dojo Shobogendo und lehrt überregional Zen-Meditation und buddhistische Lehre.

13.11.2011; 10-12 h, 14-17 h

Teilnahmegebühr: 25 € (Mitglieder 20 €), zzgl. Lehrerspende

Anmeldung: Silvia, Tel 05302 7663, bs.choeling(at)web.de

**Lama Drime Öser****Lojong – der buddhistische Weg zu Mitgefühl und Weisheit**

Lojong, das Geistestraining, ist eine umfassende Praxis, die für jede Art von Schülern geeignet ist. Es beinhaltet den gesamten Weg und ist dabei völlig unabhängig vom persönlichen Hintergrund oder der Schulenzugehörigkeit.

Ein fleißiges Üben dieser Praxis reicht, um den ganzen Weg des Erwachens zu gehen. Dieses Wochenende soll einen Einblick geben in die Arbeit von Lama Drime und der seit Mitte des Jahres bestehenden Studien und Praxisgruppe. Es ist ein guter Zeitpunkt, neu in die Gruppe einzusteigen.

Lama Drime begegnete Gendün Rinpoche 1981, nahm im selben Jahr bei Shamar Rinpoche Zuflucht und konnte von 1991 bis 1997 zwei Dreijahresretreats unter Gendün Rinpoches Leitung durchführen. Lama Drime gehört als westlicher Lehrer dem Dhagpo Kagyu Mandala an und unterrichtet seit 1991 den Dharma in Europa.

17.-18.12.2011; 10-17 h

Teilnahmegebühr: 50 € (Mitglieder 40 €), zzgl. Lehrerspende

Anmeldung: Wolfgang Stelter, Tel 0531 7009575,

E-Mail: wolfgangstelter@web.de

CHÖLING HANNOVER**Buddhistische Gemeinschaft e.V.****Vietnamesisch-Buddhistisches Kloster Pagode Vien Giac**

Karlsruher Straße 6

30519 Hannover

Tel 0511 879021-0

info@choeling.de · www.choeling.de

CHÖLING BRAUNSCHWEIG**Buddhistische Gemeinschaft e.V.****Kultur- und Kommunikationszentrum Brunsviga**

Meditationsraum G1, 2. Etage

Karlstraße 35

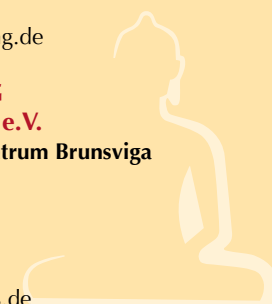
38106 Braunschweig

bs.choeling@web.de

www.braunschweig-buddhismus.de

Chöling

Buddhistische Gemeinschaft e.V.



ÜBER CHÖLING

Chöling (tibetisch: Ort der Lehre) ist eine 1994 gegründete Gemeinschaft von Buddhisten, die als Nicht-Ordinierte den Buddhistenweg praktizieren. Die Lehre des Buddha ist über viele verschiedene Wege zu uns gelangt. Deshalb leuchtet sie heute in unterschiedlichen Schattierungen und „Farben“. Chöling ist offen für diese Vielfalt und lebt aus dem Bewusstsein der Einheit, die in der Vielfältigkeit ihren Ausdruck findet.

Montag

20:00 h **Shi-nä – Meditation der geistigen Ruhe**
Einführung jeden ersten Montag des Monats 19:00 h

Dienstag

19:30 h **Lamrim Gesprächskreis**
Einmal monatlich nach Absprache

19:15 h **Grüne Tara-Sadhana**
Jeden dritten Dienstag im Monat

Mittwoch

18:00 h **Chenrezig-Puja (Avalokiteshvara)**
19:30 h **Reinigungspraxis Dorje Sempa (Vajrasattva)**
Einführung nach Absprache

Donnerstag

19:15 h **Gesprächskreis: Im Alltag mit Gefühlen umgehen**
Jeden zweiten Donnerstag im Monat

Freitag

17:00 h **Buddhistisches Geistesstraining**
Termine: 19.08. / 16.09. / 07.10. / 18.11.2011
Einstieg ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich

19:00 h **Buddhismus kennenlernen**
Einführung in den Buddhismus
Termine: 08.07. / 09.09. / 11.11.2011

Sonntag

11:00 h **Chenrezig-Puja**
Außer bei Veranstaltungen und in Schulferien.
Termin bitte telefonisch klären: Georg Burke,
Tel 05031 916822.



Bhikshu Tenzin Peljor

Schwierigkeiten und Leiden annehmen

Im vierten Wochenendkurs zur Schulung des Geistes in Sieben Schwerpunkten (tib. Lojong), werden das „Umwandeln von Schwierigkeiten in den Pfad“ und weitere Punkte aus Geshe Chekawas „Wurzeltext zu den Sieben Punkten der Geistesschulung“ aus dem 12. Jahrhundert erklärt. In der buddhistischen Schulung des Geistes werden Schwierigkeiten und Hinder-

nisse als Chancen begriffen, den eigenen Geist von tief sitzenden destruktiven Mustern befreien zu können und die eignen inneren Heilkräfte und Qualitäten des Geistes zu fördern, um dadurch der Erleuchtung näher zu kommen und als Nebenprodukt innerlich freier und gelassener zu werden.

Bhikshu Tenzin Peljor studiert und praktiziert Buddhismus seit 1996 und wurde 2006 von S.H. den 14. Dalai Lama zum Mönch vollordiniert. Der Ehrw. Ringu Tulku Rinpoche berief ihn zum Residenz-Mönch des Buddhistischen Zentrums Bodhicharya, Berlin. 2008 nahm er ein 6jähriges buddhistisches Studium am Shedra des Lama Tsong Khapa Institut in Italien auf.

22.–24.07.2011

Vortrag Fr 19-21 h, Praxis Sa 10–17 h, So 10–13 h

Teilnahmegebühr: Teilnahme auf Dana/Spenden-Basis (Vorschlag 40 €).

Anmeldung: Eva Sandtvos, Tel 0511 8602961,
E-Mail: e.sandtvos@gmx.de

Geshe Nawang Thapkhe

Eintritt in das Leben zur Erleuchtung

Das Werk des großen Bodhisattva Shantideva fasst die tiefgründigen und umfassenden Aspekte des Mahayana zusammen. Wie man den Anderen wirklich von Nutzen sein kann, das beschreibt Shantideva anhand von zehn Kapiteln, von denen das sechste das über die Vollkommenheit der Geduld ist. Die wahre Natur der Wirklichkeit schließlich wird im neunten Kapitel dargelegt. *Geshe Nawang Thapkhe ist der Leiter der buddhistischen Gemeinschaft Thoesam Ling. Nach 16 Jahren Studium und Praxis legte er die Geshe-Tsong-Rampa in Sera-Jhe ab.*

03.07. / 16.10. / 13.11.2011; 10-17 h

Teilnahmegebühr: Dana-Spende

Anmeldung: Jochen Dienemann, Tel 0511 574551,
E-Mail: info@choeling.de



S.E. Dazyab Kyabgön Rinpoche

Die Vier Edlen Wahrheiten Segensermächtigung in Akshobhya

Die Unterweisungen der Vier Edlen Wahrheiten stellen die Kernlehre des Buddha dar: der Wahrheit vom Leiden, von den Ursachen des Leidens, von der Beendigung des Leidens und von dem Pfad, der zur Aufhebung des Leidens führt. Leiden basiert aus buddhistischer Sicht auf einer falschen Wahrnehmung

der Wirklichkeit. In den Vier Edlen Wahrheiten hat der Buddha dargelegt, wie es durch geistige Schulung möglich ist, die wahre Natur des Seins zu erkennen und auf diese Weise echtes Glück zu erlangen. Am Sonntag wird Rinpoche eine Segensermächtigung in Akshobhya geben.

S.E. Loden Sherab Dazyab Kyabgön Rinpoche wurde im Alter von vier Jahren als der IX. Kyabgön (Schutzherr) der osttibetischen Region Dazyab anerkannt. Rinpoche absolvierte an der Klosteruniversität Drepung das Studium der Philosophie und gehört der Gelugpa-Tradition an. 1959 Flucht nach Indien. Er ist der spirituelle Leiter des Tibethauses in Frankfurt.

23.–25.09.2011

Fr 9.30-18 h, Sa 9:30-18 h, So 9-13 h

Teilnahmegebühr: 70 € (Mitglieder 55 €), zzgl. Dana-Spende
Anmeldung: Dirk Hoppe, Tel 0511 8790210 (AB),
E-Mail: rinpoche092911@googlemail.com

Lama Drime Öser: Das Lojong des Sharmapa

07.–09.10.2011. Teilnahmegebühr: 50 € (Mitglieder 40 €).

Anmeldung: Asava Neumann, Tel 0511 8793860

Bettina Romhardt

Von der Freude – Wie wir heilsame Geisteszustände in uns und anderen wahrnehmen und nähren können

Die Praxis der Achtsamkeit auf Körper und Geist nach der Tradition von Thich Nhat Hanh bildet die Grundlage für das Seminar. *Bettina Romhardt vermittelt den Weg und die Methoden der Plum Village Dhyana Schule (Thich Nhat Hanh). Sie ist Mitglied des internationalen Intersein-Ordens (Tiep Hien) und wurde von Thich Nhat Hanh zur Dharmalehrerin ernannt.*

21.–23.10.2011. Fr 19:30-21:30 h, Sa 9-18 h, So 9-16 h.

Teilnahmegebühr: 60 € (Mitglieder 45 €), zzgl. Dana-Spende.

Anmeldung: Christoph Huber, Tel 0152 51598874



Lama Yeshe Sangmo

Achtsamkeit

Nur im gegenwärtigen Augenblick - im Jetzt - können wir mit uns in Kontakt kommen. Nur hier ist es möglich, das Leben in seiner Fülle zu erfahren, die eigenen Tendenzen wahrzunehmen und sie zu bearbeiten und zu transformieren. Bewusstes Leben ist nicht möglich ohne Achtsamkeit auf den Körper, die Gefühle, die geistigen Regungen und auf unsere Umwelt.

Lama Yeshe Sangmo begegnete 1985 ihrem Lehrer Gendün Rinpotsche und wurde 1991 Nonne. Unter seiner Leitung führte sie zwei Dreijahresretreats durch. Danach praktizierte sie für ein Jahr im Kloster im Einzelretreat. Heute lebt sie in der Klostersgemeinschaft Dhagpo Kündröl Ling.

04.–06.11.2011

Vortrag Fr 19–21:30 h, Seminar Sa 10–17 h, So 10–12 h

Teilnahmegebühr: Dana-Spende

Anmeldung: Gitta Hillrichs, Tel 05132 52839,
E-mail: info@choeling.de



Sylvia Wetzel

Beziehungen: Liebe, Lust, Leidenschaft mit und ohne Buddhismus

Worum geht es uns im Leben? Um Lust und Liebe? Um Geborgenheit? Um Freiheit von Zwängen durch Menschen, Umstände und Dinge? Am liebsten wollen wir alles zusammen, und zwar sofort. Der Vortrag setzt an bei einer dreifachen Sehnsucht: nach Liebe und Geborgenheit, nach sinnlichem Erleben und nach äußerer und innerer Freiheit. Im Spiegel westlicher und buddhistischer Lehren erforschen wir unser Verhältnis zu Liebe, Lust und Leidenschaft.

Sylvia Wetzel studierte in Heidelberg Politikologie und Slawistik. Sie ist Schülerin von Thubten Yeshe und Zopa Rinpoche (Gelug-Tradition). Sylvia Wetzel ist Mitarbeiterin und Beirat der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) und gilt als Pionierin eines feministischen Ansatzes bei der Interpretation der buddhistischen Lehre.

03.–04.12.2011; Sa 19:30 h, So 10-17 h

Teilnahmegebühr: 30 € (Mitglieder 22,50 €).

Nur Vortrag 8 € (6 €).

Anmeldung: Raziye Caglayan, Tel (0511) 8790210 (AB),
E-Mail: info@choeling.de.

