



Einführung in die buddhistische Meditation

(Für alle Interessierten geeignet)

Montag: Die Herzjuwel-Meditation

Einführung und angeleitete Meditation in Verbindung mit der Rezitation und den gesungenen Gebeten des «Herzjuwel», der innersten Essenz des Kadampa-Buddhismus.

Jeden Montag vom 11. Januar bis 19. Juli 2010, 19:30 – 20:30 Uhr

(ausser: 25. Januar, 8. Feb., 8. März, 29. März, 10. Mai, 31. Mai)

Donnerstag: Inneren Frieden erfahren

Einführung und angeleitete Meditation mit kurzen Gebeten. Wir gewinnen einen Einblick in die buddhistische Meditation und vertiefen unsere Erfahrungen.

Donnerstag, 14. + 28. Jan., 11. + 18. Feb., 4. + 18. März, 15. + 22. April, 6. + 20. Mai, 17. + 24. Juni, 1. Juli 2010 19:30 – 20:30 Uhr

Sonntag: Buddhistische Weisheit und Meditation

Zwei angeleitete Meditationen mit Einführung und kurzen Gebeten. Eine besondere Gelegenheit, mit buddhistischer Weisheit und Meditation vertraut zu werden.

Sonntag, 24. Jan., 7. Feb., 11. Apr., 20. Juni 2010 9:00 – 10:15 Uhr und 11:00 – 12:15 Uhr

Beitrag Pro Abend CHF 8.– / Sonntagvormittag CHF 18.–
Mit AP- oder GPplus kostenlos

Meditation des Mitgefühls für Verstorbene

Die Praxis der Bewusstseinsübertragung, die als «Powa» bekannt ist, üben wir im Namen all derjenigen Menschen und Tiere aus, die vor kurzem gestorben sind. Durch die Kraft der Liebe und des grossen Mitgefühls der heiligen Wesen wird das Bewusstsein aller Verstorbenen gesegnet. Wenn Sie diese Zeremonie einer ganz bestimmten Person widmen möchten, auch wenn sie schon länger verstorben ist, nehmen Sie bitte ein paar Tage vorher mit uns Kontakt auf.

Am 1. Dienstag des Monats: 19:30 – 20:30 Uhr (Kostenlos)
2. Feb., 2. März, 6. April, 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli 2010

Schutz vor Gefahren und Hindernissen

Wenn wir uns aufrichtig und mit starkem Vertrauen auf Mutter Tara verlassen, wird sie uns vor allen Gefahren und Hindernissen beschützen und alle unsere Wünsche erfüllen.

Jeweils am 8. des Monats: Februar, März, April, Juni, Juli 2010 19:30 – 20:45 Uhr (Kostenlos)
8./9. Mai 2010: 24-Stunden Tara Singen (siehe sep. Flyer)

Hinweis In Ausnahmefällen können Anlässe verschoben oder annulliert werden. Bitte aktuelle Daten auf unserer Website beachten oder telefonisch anfragen.



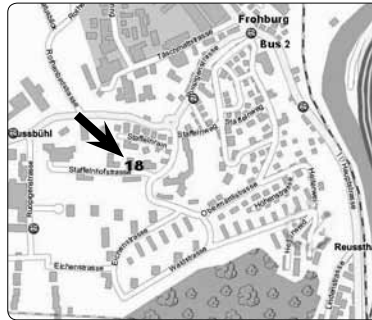
Tageskurse und Grundlagenprogramm

Im Nalanda Zentrum werden auch Tageskurse und ein Grundlagenprogramm angeboten. Sie ermöglichen einen tieferen Einblick in die buddhistischen Sichtweisen und Meditationen und erleichtern das Integrieren dieser Erkenntnisse in den Alltag.

Tageskurse: Sonntag, 31. Januar / 28. März / 6. Juni 2010

Grundlagenprogramm: jeweils am Freitag 19:00 – 22:15 Uhr

Unser Tempel in Luzern



Buslinien 2, 51, 52 oder 53 ab Bhf. Luzern bis Frohburg (ca. 12 Min).

Autobahnausfahrt Emmen-Süd/Littau beim Seetalplatz in Richtung Luzern. Parkplätze vor dem Haus und im Quartier.

Nalanda Zentrum für Kadampa-Buddhismus
Mitglied der Neuen Kadampa-Tradition –
International Kadampa Buddhist Union

Staffelnhofstrasse 18, 6015 Luzern
Telefon 041 360 48 00 / Fax 041 261 01 61
info@nalanda.ch

www.nalanda.ch

Programm Januar – Juli 2010

Nalanda Zentrum für Kadampa-Buddhismus Luzern

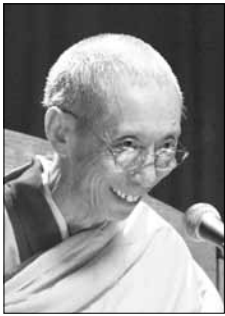


Öffentliche Vorträge
und Meditationen

10. Jan. – 19. Juli 2010
(anschliessend Pause bis 7. August 2010)



NKT-1KBU



Der Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso

ist ein vollkommen verwirklichter Meditationsmeister und international bekannter Lehrer des Buddhismus, der hauptverantwortlich ist für die weltweite Entwicklung des Kadampa-Buddhismus in der heutigen Zeit. Geshe-la – wie ihn seine Schülerinnen und Schüler nennen – hat drei einzigartige Studienprogramme ins Leben gerufen, 20 äusserst klare und praktische Bücher über Buddhismus verfasst sowie mehr als 1100 Zentren und Gruppen auf der ganzen Welt gegründet; er hat qualifizierte westliche Lehrerinnen und Lehrer ausgebildet und eine harmonische Sangha-Gemeinschaft entstehen lassen.

Gen Kelsang Gyalchog

ist unser Zentrumslehrer. Er lehrt den Kadampa-Buddhismus seit 1994 in Luzern und heute auch in Aarau. Das Allgemeine Programm umfasst Vorträge, Meditationen und Tageskurse. Im Grundlagenprogramm wird die buddhistische Lehre intensiver und tiefergehend studiert. Gen Gyalchog zeigt, wie man den spirituellen Pfad mit einem aktiven, westlichen Lebensstil verbinden kann.



Vortragsreihe am Mittwochabend in Luzern

In einer entspannten und inspirierenden Atmosphäre erklärt Gen Gyalchog die buddhistischen Sichtweisen und Erkenntnisse. Dabei legt er speziellen Wert auf deren praktische Anwendung in unserem Alltag.

Die Vorträge richten sich sowohl an Neuinteressierte als auch an Personen mit Kenntnissen der buddhistischen Theorie und Praxis. Die Abende sind in sich abgeschlossen und können auch einzeln besucht werden. Vor dem eigentlichen Vortrag wird eine geleitete Meditation angeboten. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Traum oder Wirklichkeit?

Wie wirklich ist unsere Wahrnehmung? Werden wir womöglich getäuscht? Diesen Fragen wollen wir auf den Grund gehen. Wir durchleuchten mit Buddhas Weisheit unsere Existenz. Spannung und Erstaunen ist dabei garantiert!

13. / 20. / 27. Januar, 3. Februar 2010

Das Rad des Lebens

Was enthüllt diese berühmte Darstellung des Kreislaufs von Leben, Tod und Wiedergeburt? Wir werden verstehen lernen, welche Kräfte unsere Zukunft bestimmen.

17. / 24. Februar, 3. März 2010

Freiheit durch Loslassen

Frei und unabhängig zu sein, ist der Wunsch vieler Menschen. Was hindert uns daran, uns so zu fühlen? Die buddhistische Lehre erklärt sehr genau und ausführlich, wie diese geistige Abhängigkeit entsteht und wie sie aufgegeben werden kann.

17. / 24. / 31. März, 7. / 14. April 2010

Das edelste gute Herz

Wollen wir unserem Leben einen tiefen Sinn geben, müssen wir lernen, das edelste gute Herz in uns selber zu entdecken. Wir lernen, welche Schritte dazu notwendig sind.

21. / 28. April, 5. / 12. / 19. Mai 2010

Wie funktioniert unser Geist?

Jeder von uns hat einen – aber was ist der Geist genau, und wie funktioniert er? Erleben Sie eine Einführung in die buddhistische Psychologie.

2. / 9. / 16. / 23. Juni 2010

Zeit 19:20 – 19:50 Uhr Geleitete Meditation
(keine Bedingung für den Vortrag)

20:00 – 21:15 Uhr Vortrag mit Frage/ Antwort
Anschliessend Einladung zum Tee und Gebäck

Beitrag CHF 15.– /Vergünstigung durch 5er oder 10er Abo
Mit AP- oder GPplus kostenlos



Meditation



Eine Quelle von tiefem, inneren Frieden und beständigem Glück.

