



## Einführung in die buddhistische Meditation

(Für alle Interessierten geeignet)

### Montag: Inneren Frieden erfahren

Einführung und angeleitete Meditation mit kurzen Gebeten. Sie gewinnen einen Einblick in die buddhistische Meditation und vertiefen Ihre Erfahrungen. Diese Abende sind vor allem auch für Personen ohne Meditationserfahrung sehr nützlich und stärken die Vertrautheit für die Übungen im Alltag.

**Jeden Montag vom 16. Aug. bis 20. Dez. 2010** (\* Spende)  
20:00 – 21:00 Uhr (ausser: 25. Okt. / 8. + 29. Nov.)

### 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, 10. Oktober, 14. Nov., 5. Dez. 2010** (\* Spende)  
9:00 – 10:15 Uhr und 11:00 – 12:15 Uhr

**\*Spenden** Mit Ihrer Spende unterstützen Sie in erster Linie den Unterhalt des Tempels. Herzlichen Dank.

### Meditation des Mitgefühls für Verstorbene

Diese Praxis der Bewusstseinsübertragung, die als «Powa» bekannt ist, üben wir im Namen all derjenigen Menschen und Tiere aus, die vor kurzem gestorben sind. Die Kraft der Liebe und des Mitgefühls der heiligen Wesen segnet ihr Bewusstsein. 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 2. Dienstag des Monats: 20:00 – 21:00 Uhr** (\* Spende)  
14. Sept. / 12. Okt. / 9. Nov. / 14. Dez. 2010



### Schutz vor Gefahren und Hindernissen

Wenn wir uns aufrichtig und mit starkem Vertrauen auf die erleuchtete Mutter Arya Tara verlassen, wird sie uns vor allen Gefahren und Hindernissen beschützen und alle unsere Wünsche erfüllen.  
**In der Regel am 8. des Monats von 20:00 – 21:15 Uhr** (\* Spende)  
8. Aug. / 9. Sept. / 8. Okt. 19 Uhr / 8. Nov. / 8. Dez. 2010

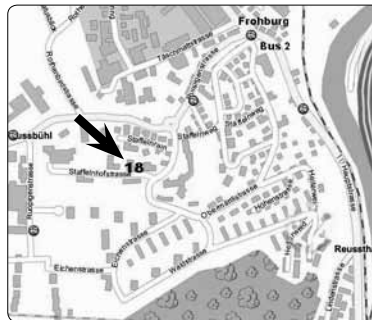
**Hinweis** In Ausnahmefällen können Anlässe verschoben oder annulliert werden. Bitte aktuelle Daten auf unserer Website beachten oder telefonisch anfragen.



### 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, 26. Sept. / 28. Nov. 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.meditation-luzern.ch](http://www.meditation-luzern.ch)

Programm August – Dezember 2010

## Nalanda Zentrum für Kadampa-Buddhismus Luzern

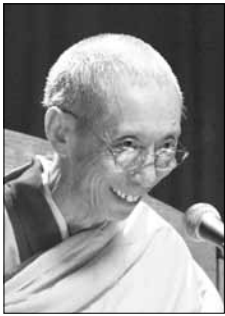


Öffentliche Vorträge und Meditationen

8. August. – 20. Dezember 2010  
(anschliessend Pause bis 9. Januar 2011)



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, 21 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.

### Die Faszination des Tantra

Buddhistisches Tantra umfasst die Unterweisungen, die uns innerhalb eines Lebens zum Zustand der Erleuchtung führen können. Diese sehr kostbaren Methoden, die oft missverstanden und in reiner Form sehr selten anzutreffen sind, wurden vom Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso in unvergleichlicher Klarheit in seinem Buch Mahamudra Tantra für uns zugänglich gemacht. Die Vortragsreihe richtet sich an alle, neu Interessierte wie Fortgeschrittene, die einen tieferen Einblick in wichtige Aspekte der reinen tantrischen Sichtweise und Praxis gewinnen wollen.

18. / 25. August, 1. / 8. September 2010

### Wie Karma unser Leben bestimmt

Wir alle wünschen uns Glück und Zufriedenheit und wollen Leiden in unserem Leben vermeiden. Lernen wir, Karma zu verstehen, erkennen wir die wahren Ursachen unserer guten wie schlechten Erfahrungen. Buddha hat ganz klare Unterweisungen gegeben, welche Handlungen zu welchen Auswirkungen führen. Dieses Gesetz von Ursache und Wirkung bestimmt nicht nur unser jetziges, sondern ebenso alle unsere zukünftigen Leben.

22. / 29. September, 6. / 13. Oktober 2010

Am **Sonntag, 26. September**, findet ein Tageskurs statt, an dem Übungen zur Reinigung unseres negativen Karmas erklärt werden.

### Der Rat aus dem Herzen Atishas

Der indische Meister Atisha ist der Autor des berühmten Textes «Eine Lampe für den Pfad zur Erleuchtung» (tib. Lamrim) und Begründer der Kadampa-Tradition im 11 Jhd. in Tibet. *Der Rat aus dem Herzen Atishas* fasst die Lebensweise der früheren Kadampa-Geshes zusammen, deren Beispiel von Reinheit und Aufrichtigkeit alle Schüler der Neuen Kadampa-Tradition nacheifern sollten. Gen Kelsang Gyalchog gibt in dieser Vortragsreihe einen Kommentar zu dieser essentiellen Praxis der Kadampa-Lebensweise.

3. / 17. / 24. November, 1. / 15. Dezember 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.*

