

# Buddhistisches Zentrum

Dharmagruppe Münster e.V.



Programm 2019

# Die Dharmagruppe Münster

In unserer schnelllebigen und hektischen Zeit bietet die Dharmagruppe Münster einen Platz der Stille und Begegnung für alle Menschen, die Meditation erlernen, mit anderen gemeinsam meditieren oder sich auch mit der Lehre des Buddha auseinandersetzen möchten. Wir praktizieren in der Tradition des tibetischen Buddhismus.

In unserem schönen und ruhigen Raum in der Aegidi-straße findet eine ganze Reihe von Veranstaltungen statt:

- regelmäßige Meditationstermine für Anfänger und Fortgeschrittene an verschiedenen Abenden in der Woche
- offene Veranstaltungen zu verschiedenen Themen
- offene Veranstaltungen und Seminare zur Einführung in den Buddhismus und Vertiefung buddhistischer Themen und Praxis





Im Verein sind ganz unterschiedliche Menschen aller Altersgruppen, Berufe und Interessen aktiv. Uns eint die Erfahrung, dass die Meditation uns mit unserem wahren Selbst in Kontakt bringt. So können wir die Verbundenheit mit allem, was uns umgibt (Menschen, Tiere, Natur) spüren. Daraus erwächst unsere Verantwortung und unser Streben, unseren Beitrag für das Wohlergehen aller Wesen und unserer Umwelt zu leisten.

*Glück findet sich nicht mit dem Willen  
oder durch große Anstrengung.  
Es ist immer schon da,  
vollkommen und vollendet  
im Entspannen und Loslassen.*

Gendün Rinpoche

## Kum Nye – tibetischer Heilyoga

**Dienstags, 17 – 18:30 Uhr**

Die Körperübungen sind in ihrer Einfachheit stressfrei zu praktizieren. Wir lernen durch langsame und achtsame Körperbewegungen, Blockaden und Verspannungen zu spüren und aufzulösen. Jeder Übung folgt eine kurze Meditation, in der wir uns sammeln und den freigesetzten Energien und Empfindungen nachspüren. Übungen und Meditation führen uns in eine Entspannung, die unsere Herzen öffnet und ein intensives Wohlbefinden ermöglicht.

## Ruhig und Klar – Stilles Sitzen

**Dienstags, 19 – 20 Uhr**

Still sitzen, zweimal 20 Minuten und zwischendrin Gehmeditation. Ideal als Einstieg in die Meditationspraxis. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

## Praxis des Universellen Mitgefühls (Tschenresi)

**Jeden 1. Dienstag im Monat, 20 – 21 Uhr**

Tschenresi – auf Sanskrit Avalokiteśvara “Der Herr, der (mit gütigen Augen auf die Wesen) schaut” – ist die Verkörperung universellen Mitgefühls. In der Meditation entwickeln wir eine reine Wahrnehmung, indem wir Tschenresi über uns selbst und allen Wesen visualisieren, alle Klänge als Mantra und alle Gedanken und Gefühle als Spiel des ursprünglichen Gewahrseins meditieren. Durch die Entwicklung einer reinen Sicht ändern wir von Grund auf unsere Einstellung und somit die Weise, wie wir uns selbst und andere erleben. Die Tschenresi Praxis singen wir in tibetischer Sprache (Texte stehen zur Verfügung).

## Meditation für Beginner

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18:30 – 20:00 Uhr

Erklärt und gemeinsam geübt werden die wesentlichen Grundlagen der Meditation: Körperhaltung, Atmung und Umgang mit seinen Gedanken. Die Meditationen werden angeleitet. Nach der Meditation besteht die Möglichkeit, sich über die Erfahrungen auszutauschen und es werden Fragen beantwortet. Alle, die einen Einstieg in die Praxis der Meditation suchen, sind herzlich willkommen!

Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, die die Meditation erlernen möchten, ganz unabhängig von religiösen Inhalten.

Bitte per Mail [info@dharmagruppe-muenster.de](mailto:info@dharmagruppe-muenster.de) oder telefonisch unter 0176 322 69 040 anmelden.

## Meditation Liebe, Mitgefühl und Weisheit

Donnerstags, 19 – 20 Uhr

In den ersten 20 Minuten entwickeln wir die Vorstellung einer Lichtperle als Ausdruck von Liebe, Mitgefühl und Weisheit in uns selbst. Nach der Gehmeditation schenken wir das Licht der Lichtperle unseren Verwandten und Freunden, den uns unbekanntem Wesen, und auch allen, zu denen wir eine problematische oder gar feindselige Beziehung haben.

## Sich selbst und andere ganz annehmen

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19:00 – 20:00 Uhr

Wir verbinden das Sitzen in Stille mit der Praxis des Tonglen (Geben und Nehmen), wo wir uns darin üben, uns für das Leid aller fühlenden Wesen zu öffnen, es in unser Herz zu nehmen und den Wesen alles eigene Glück zu geben. Tonglen ist eine Methode, die unsere Ichbezogenheit direkt an der Wurzel berührt.

## Seminarreihe: Die 5 Säulen des Buddhismus

### Offenes Gewahrsein mit Lama Drubtscho

22. - 24. März



*„Nichts tun, nichts erzwingen,  
nichts wollen – und alles  
geschieht von selbst.“*

Gendün Rinpoche

Echte Meditation ist einfaches Sein, ein tiefes zur Ruhe kommen ohne Haften an gedanklicher Aktivität. Wir verweilen in Absichtslosigkeit, frei von Einordnen, Bewerten und Reagieren auf Erfahrungen. Es ist eine Haltung der Offenheit und Neugier von Moment zu Moment. Obwohl diese Haltung das Einfachste überhaupt ist, ist es für uns nicht leicht, in sie hinein zu finden. Wir werden uns in diesem Kurs mit den Qualitäten des offenen Gewahrseins befassen und uns darin üben, das zu lassen, was uns daran hindert es zu erleben.

**Drubtscho** kam 1983 von Düsseldorf nach Italien in die neugegründete buddhistische Dorfgemeinschaft Bordo, wo sie den Buddhismus kennenlernte und Zuflucht nahm. Sie hat zwei Kinder, die dort aufgewachsen sind, und inzwischen auch eine Enkelin. Nach 16 Jahren in Bordo nahm sie in Laussedat (Frankreich), dem Retreatzentrum Gendün Rinpotsches, an zwei Dreijahresretreats teil. Seit Sommer 2008 lebt sie im Dharmazentrum Möhra.

Freitag 19 - 21 Uhr

Samstag 10 - 18 Uhr

Sonntag 10 - 13 Uhr

Kosten: 70 €

Anmeldung: [info@dharmagruppe-muenster.de](mailto:info@dharmagruppe-muenster.de)

## Kum Nye mit Matthias Steurich

21. - 23. Juni



Das tibetische Heilyoga Kum Nye (gesprochen Kum Nje) wurde von Lama Tarthang Tulku Rinpoche in den Westen gebracht. Es hat seine Wurzeln zum einen in dem tibetischen Yoga-System des Nying-thig tsa-lung (Yoga der feinstofflichen Energien), zum anderen in der medizinischen Tradition Tibets. Kum

Nye umfasst vielfältige Übungsmethoden: Atem- und Meditationsübungen, sehr langsam und achtsam ausgeführte Bewegungen, Selbstmassagen mit Druckpunkten, Visualisationen sowie die Rezitation heilender Laute (Mantras). In ihrer Gesamtheit regen die Übungen systematisch alle Meridiane, Energiekanäle und -zentren an, lösen sanft Blockaden und harmonisieren den feinstofflichen Energiefluss. Das fördert eine tiefe innere Ruhe bei gleichzeitiger wacher Bewusstheit. Darin können wir zunehmend erkennen, was wirklich heilsam ist.

**Matthias Steurich**, Psychologiestudium an amerikanischen Universitäten mit Abschluss zum M.A. (Master of Arts) in Klinischer Psychologie. Heilpraktiker für Psychotherapie. Von Tarthang Tulku autorisierter Kum-Nye-Lehrer. Über acht Jahre Studium am buddhistischen Nyingma Institut in Berkeley/USA, davon mehrere Jahre Mitglied des Lehrerkollegiums. Internationale Unterrichtserfahrung seit über 35 Jahren.

Freitag 19 - 21 Uhr

Samstag 10 - 18 Uhr

Sonntag 10 - 13 Uhr

Jeweils mit Mittags- und Teeпаusen

Kosten: 170 €, Ermäßigung auf Anfrage möglich

Info: [www.kum-nye.de](http://www.kum-nye.de)

Anmeldung: [Matthias.Steurich@kum-nye.de](mailto:Matthias.Steurich@kum-nye.de)

## Gastveranstaltung: Die vier Unermesslichen

mit Dharmacarini Anagarika Kulanandi  
(Der Buddhistische Orden Triratna)

30. Juni



Liebevolle Güte, Mitgefühl,  
Mitfreude und Gleichmut.

Diese vier Emotionen werden  
als die vier göttlichen Verweilungs-  
zustände beschrieben.  
Was hat das mit uns zu tun?  
Hier sind Einblicke und Erle-  
ben in was es heißt, ein reifer  
Mensch zu werden, ein wahres

Individuum. Der Buddha zeigt uns, wie wir die Welt begegnen können.

Wir werden meditieren und mit der Hilfe von Einsichtsdialog und unserer eigenen Erfahrung darüber reflektieren.

**Kulanandi**, die 1988 in England ordiniert wurde, lebt seit vielen Jahren in Deutschland und ist unter anderem im Essener Zentrum lange aktiv. Sie hat 15 Jahre in Indien gelebt, wo sie in Projekten mit Frauen (hauptsächlich vormals unberührbaren Frauen) gearbeitet hat. Jetzt unterstützt sie Frauen, die hauptsächlich in Deutschland, England und Schweden um Ordination gebeten haben.

Sonntag 11 - 17 Uhr

Kosten: 40 €

Anmeldung: [info@dharmagruppe-muenster.de](mailto:info@dharmagruppe-muenster.de)



## Gastveranstaltung: Einführung in den Einsichtsdialog

mit Bhante Sukhacitto

2. - 3. August



Die Einsichtsdialog (Insight Dialogue) Praxis beruht auf drei Grundlagen: meditative Achtsamkeit, die Weisheitslehren des Buddha und zwischenmenschliche Beziehungen. Sie hat die gleichen Ziele und traditionellen Wurzeln wie die Stillemeditation: Die Entwicklung von Achtsamkeit, Mitgefühl und befreiende Einsicht, während die unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Moments im Dialog untersucht wird.

Sechs Meditationsrichtlinien bilden den Kern des Einsichtsdialogs: Innehalten, Entspannen, Öffnen, Einstimmen auf das Entstehen, Tief Zuhören und die Wahrheit sagen.

Der Workshop ist für Anfänger als auch für erfahrene Meditierende im Einsichtsdialog geeignet.

**Bhante Sukhacitto**, geb. 1963, kam in Thailand 1986 erstmals mit der Buddhalehre in Berührung, wo er auf den Lehrer Ajahn Buddhadasa traf. Seit 1990 ist er voll ordneter Mönch, kehrte 1993 in den Westen zurück und sammelte Erfahrungen in verschiedenen buddhistischen Traditionen. Er lebte in Klöstern der Ajahn Chah Tradition in England und in der Schweiz. Vor 14 Jahren lernte er den Einsichtsdialog kennen und wurde u. a. von Gregory Kramer ausgebildet und lehrt diesen weltweit. Ende 2016 gründete Bhante das Zentrum ‚Haus der Edlen Freundschaft‘.

Weitere Infos:

[www.dhammadialog.de](http://www.dhammadialog.de) / [www.metta.org](http://www.metta.org)

Einsichtsdialog – Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog (Gregory Kramer, Arbor Verlag)

Freitag 19 - 21:30 Uhr

Samstag 9:30 - 18 Uhr

Kosten: Spende (Dana)

Anmeldung: [info@dharmagruppe-muenster.de](mailto:info@dharmagruppe-muenster.de)

## Tschenresi Schritt für Schritt

mit Lama Tsültrim

27. - 29. September



Die Meditation auf den Buddhaaspekt Tschenresi bringt uns mit den in uns natürlich vorhandenen Qualitäten von Mitgefühl und Weisheit in Verbindung und stärkt diese.

Das Mantra OM MANI PADME HUNG ist Ausdruck dieser univer-

sellen Kraft des Mitgefühls. Die Praxis reinigt unser begrenztes Verständnis von Herzensgüte und flüchtige Schleier, so dass Mitgefühl und Weisheit immer mehr zur Basis unseres Seins und Handelns werden.

Schritt für Schritt werden wir uns mit der Praxis vertraut machen und Einblicke in die Methoden des Vajrayana bekommen. Die Erklärungen zu dieser Praxis werden auf der Grundlage des Kommentars des 15. Karmapa gegeben.

**Tsültrim Wangmo** ist buddhische Nonne, Schülerin von Gendün Rinpotsche. Sie hat 20 Jahre, in der von ihm gegründeten Klostersgemeinschaft Kundröl Ling, Frankreich, praktiziert. Dort hatte sie die Gelegenheit unter seiner Leitung längere Zeit in Zurückziehung zu verbringen. Sie lebt und praktiziert heute im Wohnprojekt Möhra in Thüringen.

Freitag 19 - 21 Uhr

Samstag 10 - 18 Uhr

Sonntag 10 - 13 Uhr

Kosten: 70 €

Anmeldung: [info@dharmagruppe-muenster.de](mailto:info@dharmagruppe-muenster.de)

## Die Vier Grundlegenden Betrachtungen

mit Lama Öser

26. - 27. Oktober



Wenn man den Weg des Erwachens gehen will, ist es unabdinglich eine starke Sehnsucht nach Befreiung zu entwickeln, denn sie ist die Wurzel der Dharmapraxis. Entwickeln kann man diese Sehnsucht, indem man tief darüber nachdenkt, (1) wie kostbar unsere menschliche Existenz ist, (2)

wie alles in diesem Dasein der Vergänglichkeit und dem Tod unterworfen ist, (3) wie wir von unserem Karma, den Auswirkungen unserer guten und schlechten Handlungen kontrolliert werden und (4) warum unsere Verhaftung am Daseinskreislauf uns letztlich nur Leid und nicht echtes unvergängliches Glück beschert.

Diese vier grundlegenden Betrachtungen werden an diesem Wochenende gründlich erklärt und gemeinsam kontempliert.

**Öser Bünker** gründete die Dharmagruppe Münster im Sommer 2001. Die Praxis der Meditation begann er in der Tradition des Zen und war Schüler von Taisen Deshimaru Roshi (1914-1982). Nach dessen Tode praktizierte er auf der Suche nach einem neuen Meister mit verschiedenen Zenlehrern. Schließlich traf er 1986 Gendün Rinpotsche (1918-1997), einen tibetischen Meditationsmeister, der in Frankreich lebte, und wurde sein Schüler. Er meditierte unter seiner Anleitung mehrere Jahre in Zurückgezogenheit und erhielt von ihm gemeinsam mit vielen anderen die Übertragung der Kagyü Tradition. Seit 2018 lebt er im Wohnprojekt Möhra in Thüringen.

Samstag 10 - 18 Uhr

Sonntag 10 - 13 Uhr

Kosten: 70 €

Anmeldung: [info@dharmagruppe-muenster.de](mailto:info@dharmagruppe-muenster.de)

22. März  
Fr. 19-21 Uhr

**Offenes Gewahrsein**  
mit Lama Drubtscho

30. August  
Fr. 19-21 Uhr

**Formen der Meditation**  
mit Lama Öser

9. April  
Di. 20:15-21:15 Uhr

**Die vier Grundlagen der  
Achtsamkeit als Weg  
zur Selbstakzeptanz**  
mit Gerlinde Albrecht

27. September  
Fr. 19-21 Uhr

**Tschenresi**  
mit Lama Tsültrim

10. Mai  
Fr. 19-21 Uhr

**Zuflucht**  
mit Lama Öser

25. Oktober  
Fr. 19-21 Uhr

**Hindernisse bei der Meditation**  
mit Lama Öser

14. Juni  
Fr. 19-21 Uhr

**Widmung**  
mit Lama Öser

22. November  
Fr. 19-21 Uhr

**Mitgefühl / Liebende Güte**  
mit Lama Öser

Für alle Vorträge:

Kosten: 5 €, ohne Anmeldung



# Buddhistisches Zentrum

Dharmagruppe Münster e.V.

Der Meditationsraum befindet sich in der  
**Aegidiistr. 61/62** (Hofgebäude, 1. OG),  
48143 Münster.

Weitere Informationen gibt es unter  
**[www.dharmagruppe-muenster.de](http://www.dharmagruppe-muenster.de)**  
**[facebook.com/DharmagruppeMuenster](https://facebook.com/DharmagruppeMuenster)**  
**[info@dharmagruppe-muenster.de](mailto:info@dharmagruppe-muenster.de)**