



Dharmagruppe Münster
Kurse und Vorträge 2024

6. 4. / 15. 6. / 28. 9. / 23. 11.

Einführung in die buddhistische Meditation

mit Lama Öser

Meditation ist im Grunde ein ganz einfacher Vorgang.
Es geht darum, einfach zu sein
und frei von Zerstreuung hier und jetzt zu verweilen.

Wir üben die Praxis der geistigen Sammlung. Es werden die wesentlichen Punkte der Meditation erklärt.

Im Mittelpunkt steht die Arbeit mit dem Körper, der Atmung, sowie den Gedanken und Gefühlen.

Sitzen wie ein Berg - das Erlernen der richtigen Körperhaltung
Wenn der Körper in der richtigen Haltung sitzt, hört das rastlose Wandern der Gedanken von selbst auf.

Das Meer der Atmung - den Geist auf den Atem sammeln
In einer Minute atmen wir 17 bis 18 mal ein und aus. Die Zeitspanne eines Atemzuges beträgt ungefähr dreieinhalb Sekunden.

Die Sammlung des Geistes vertiefen
Lasse den Geist verweilen wie ein Ozean ohne Wellen.

**Offener und weiter Geist -
die Arbeit mit Gedanken und Gefühlen**
Lasse deinen Geist frei in seiner unwandelbaren Einfachheit verweilen.

Zeit: 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - zwischendrin Mittagspause

Kosten: 60 € inklusive Beitrag zur Raummiete

Anmeldefrist: jeweils spätestens 1 Woche vorher

Anmeldung: dharmagruppe-ms@posteo.de

Vorträge 2024

mit Lama Öser



24. April

Woher komme ich, wohin gehe ich und was ist der wirkliche Sinn meines Lebens?

Diese Fragen haben uns alle bestimmt schon des öfteren beschäftigt. Der Vortrag wird erklären, welche Antworten der Buddha-Dharma darauf gibt und wie wir diese in unser Leben integrieren können.

12. Juni

Warum wir immer wieder leiden, obwohl wir doch so gern nur glücklich wären

Unvergängliches Glück ist unser Geburtsrecht. Unbewusst wissen wir dies, doch finden wir keinen Zugang zu ihm und suchen verzweifelt im Draußen nach Glück, ohne es jemals wirklich zu finden. Nahezu alle fühlenden Wesen sind im Bann einer grundlegenden Täuschung über sich selbst, die aus Ungewahrsein, Ichbezogenheit und allen möglichen konflikträchtigen Gedanken und Gefühlen besteht. Was genau dieses Muster ist, wie wir es bei uns erkennen und mit welchen Mitteln wir uns davon befreien können, wird im Vortrag erklärt.

18. September

Meditiere nicht, sei nur nicht zerstreut

Meditation wird oft sehr formal praktiziert und dadurch zu einem Machen und Tun. In dieser Form ist die Meditation selbst eine Art von Zerstreuung, wo wir uns fixieren und gefangen bleiben. Wenn wir hingegen unbewusst und natürlich im fließenden, entspannten Gewahrsein verweilen, meditieren wir wirklich – in Nicht-Meditation.

23. Oktober

Wie man furchtlos mit seinen Ängsten und Sorgen umgeht

Wir alle haben Ängste und Sorgen, manchmal tiefe Angst und dazu noch die Angst vor dieser Angst. Die Angstsituationen unseres Lebens sind Trittsteine, die wir benutzen können, um unsere Angst zu überwinden. Gerade weil wir uns fürchten, besitzen wir auch das Potential Furchtlosigkeit zu erfahren.

27. November

Buddha-Natur, Speicherbewusstsein, genetisches Erbe und Sozialisation

sind vier wichtige Aspekte unseres Seins. Was sie bedeuten, wie sie miteinander in Verbindung stehen und wie wir mit ihnen arbeiten können, wird im Vortrag erklärt.

Für alle Vorträge gilt

Zeit: 19.30 Uhr / **Kosten:** 8 €

Anmeldefrist: Sonntag vor dem Vortrag