

---

PROGRAMM 2024

# Meditieren in der Tradition des Buddha



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

LAMA GENDÜN RINPOCHE  
1918 – 1997

---

COME AS YOU ARE

Herzlich  
willkommen  
wie du bist

In unserer schnelllebigen und hektischen Zeit bietet die Dharmagruppe Münster einen Platz der Stille und Begegnung für alle Menschen, die Meditation erlernen, gemeinsam mit anderen meditieren und sich mit der Lehre des Buddha befassen möchten.

Wir praktizieren in der Dhagpo Kagyü Tradition des tibetischen Buddhismus. Wer die Praxis der Meditation erlernen und vertiefen möchte, ist herzlich zu unseren Meditationsabenden und Veranstaltungen eingeladen.

Auf den folgenden Seiten ist das Programm für 2024 zu finden. Weitere Informationen zu den Kursen und Vorträgen sowie die aktuellen Zeiten der wöchentlichen Meditation und dem tibetischen Heilyoga gibt es auf unserer Website.

# VORTRÄGE 2024

mit Lama\* Öser



12. JUNI

## Warum leiden wir statt glücklich zu sein?

Dem Dharma\*\* nach entspricht unvergängliches Glück unserer wahren Natur. Unbewusst mögen wir dies wissen, doch finden wir keinen Zugang zu ihm und suchen verzweifelt im Außen nach Glück, ohne es jemals wirklich zu finden. Grund hierfür ist die grundlegende Täuschung über uns selbst, die aus Ungewahrsein, Ichbezogenheit und allerlei 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 behandelt.

12. Juni 2024 | Mittwoch, 19.30 Uhr  
Beitrag 8 € | Anmeldung per Mail bis zum  
09.06.2024 an [dharmagruppe-ms@posteo.de](mailto:dharmagruppe-ms@posteo.de)

\* *Lama* ist der tibetische Ausdruck für  
Dharma-Lehrer

\*\* Der *Dharma* ist die Lehre des Buddha

---

18. SEPTEMBER

# Meditiere nicht, sei nur nicht zerstreut

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

18. September 2024 | Mittwoch, 19.30 Uhr  
Beitrag 8 € | Anmeldung per Mail bis zum  
15.09.2024 an [dharmagruppe-ms@posteo.de](mailto:dharmagruppe-ms@posteo.de)

---

23. OKTOBER

# Furchtloser Umgang mit Ängsten und Sorgen

Wir alle haben Ängste und Sorgen — manchmal sehr tiefsitzende Angst oder auch die Angst vor dieser Angst. Die Angstsituationen unseres Lebens sind Trittsteine, die wir benutzen können, um unsere Angst zu überwinden. Denn wir alle besitzen das Potential, Furchtlosigkeit zu erfahren.

23. Oktober 2024 | Mittwoch, 19.30 Uhr  
Beitrag 8 € | Anmeldung per Mail bis zum  
20.10.2024 an [dharmagruppe-ms@posteo.de](mailto:dharmagruppe-ms@posteo.de)

---

27. NOVEMBER

# Wie unser Sein geprägt wird

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.

27. November 2024 | Mittwoch, 19.30 Uhr  
Beitrag 8 € | Anmeldung per Mail bis zum  
24.11.2024 an [dharmagruppe-ms@posteo.de](mailto:dharmagruppe-ms@posteo.de)

# MAHAKARUNA\*

## KURSE 2024

mit Lama Öser



---

YOGA DER HERZENSGÜTE

# Sich selbst aus ganzem Herzen lieben

Herzensgüte hilft dir Frieden und Harmonie in deinen Geist zu bringen sowie deine inneren Konflikte und negativen Stimmungen zu besänftigen. Durch Herzensgüte kannst du dich aus deinem tiefen Inneren immer mehr wertschätzen und unabhängig vom Urteil anderer werden.

In diesem Kurs wird es verschiedene angeleitete Meditationen zum Thema Herzensgüte geben. Vor jeder Meditation praktizieren wir Yoga- und Atemübungen, wodurch Prana, die subtile Lebensenergie, geweckt und zum Fließen gebracht wird. Nach der Meditation gibt es Unterweisungen zum jeweiligen Thema sowie Zeit für Frage und Antwort.

**13. April | 6. Juli 2024**

**Samstags, 9.30 – 16.30 Uhr | Beitrag 60 €**

**Anmeldung per Mail bis zu eine Woche vorher  
an [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)**

---

\* Das zentrale Anliegen von *Mahakaruna Yoga* liegt darin, Herz und Geist weit zu machen. Es umfasst angeleitete Meditationen zu Liebe, Mitgefühl, Freude und Offenheit sowie Körperübungen im Sitzen, Stehen und Liegen. Dabei behandelt es universelle Themen und ist nicht an eine religiöse Ausrichtung gebunden.



# Innere Wärme, fließende Energie

Wir werden die zwei Mahakaruna-Übungsfolgen im Sitzen praktizieren, die auf die Zentrierung in der Energiemitte des Körpers und die Entwicklung innerer Wärme ausgerichtet sind. Jede Übung ist auch eine Praxis auf den Atem und ein Training darin, das Gewahrsein auf den ganzen Körper auszudehnen und in jedem Moment der Bewegung ganz gegenwärtig zu sein. Zwischen den einzelnen Übungen verweilen wir eine kurze Weile entspannt im offenen Gewahrsein.

Außerdem üben wir die Meditationen innerer Wärme, wodurch die Sammlung in der Energiemitte des Körpers vertieft und ein inneres Feuer entfacht wird, das den ganzen Bauch erfüllt. Yogaübungen, Meditation und Unterweisungen wechseln einander ab.

**4. Mai | 26. Oktober 2024**

**Samstags, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr | Beitrag 60 €**

**Anmeldung per Mail bis zu eine Woche vorher  
an [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)**

# Zur Heilung von Unruhe, Stress & Schlaflosigkeit

Die yogische Tiefenentspannung beinhaltet Entspannungs- und Einschlafmeditationen, die dabei helfen, Unruhe, Stress und Schlaflosigkeit zu heilen. Körper und Geist werden beruhigt und du kannst Erquickung, Geborgenheit und Stärke erfahren.

Wenn Entspannung zu fließen beginnt, schenkt sie dir eine völlig neue Art des Seins. ‚Verkrustungen‘ lösen sich auf, Herz und Geist öffnen sich und du fühlst dich ausgeglichen und erfrischt. Durch kindliches Vertrauen sowie das Loslassen vom willentlichen Streben wird alles wird leicht.

Vor jeder angeleiteten Entspannung machen wir eine Kopfmassage und praktizieren Yoga im Liegen, um Kopf, Nacken und Rücken freier zu machen. Nach der Entspannung gibt es Unterweisungen zum jeweiligen Thema sowie Frage und Antwort.

**8. Juni | 31. August 2024**

**Samstags, 9.30 – 16.30 Uhr | Beitrag 60 €**

**Anmeldung per Mail bis zu eine Woche vorher  
an [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)**

# Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit

Diese vier werden auch die vier Unermesslichen genannt, weil sie keine Grenzen setzen, sondern alle fühlenden Wesen umfassen und kein einziges ausschließen. Die angeleitete Meditationen auf die vier Aspekte öffnen Herz und Geist und schenken dir bei regelmäßiger Übung immer mehr Glück und Erfüllung – ob fröhlich, unruhig, gleichmütig oder traurig.

Vor jeder Meditation praktizieren wir Yoga- und Atemübungen, wodurch Prana, die subtile Lebensenergie, geweckt und zum Fließen gebracht wird. Nach der Meditation gibt es Unterweisungen zum jeweiligen Thema sowie Frage und Antwort.

**30. November 2024**

**Samstag, 9.30 – 16.30 Uhr | Beitrag 60 €**

**Anmeldung per Mail bis zum 22.11.2024**

**an oeser.buenker@posteo.de**

# Innere Wärme, fließende Energie

Wir werden in diesen vier Tagen die beiden Mahakaruna-Übungsfolgen im Sitzen praktizieren, die auf die Zentrierung in der Energiemitte des Körpers und die Entwicklung innerer Wärme ausgerichtet sind. Jede Übung ist gleichzeitig eine Praxis auf den Atem und somit ein Training darin, das Gewahrsein auf den ganzen Körper auszudehnen und in jedem Moment der Bewegung ganz gegenwärtig zu sein. Zwischen den einzelnen Übungen verweilen wir kurz und entspannen im offenen Gewahrsein.

Außerdem üben wir Meditationen auf innere Wärme, wodurch die Sammlung in der Energiemitte des Körpers vertieft und ein inneres Feuer entfacht wird, das den ganzen Bauch erfüllt. Praxis und Unterweisungen wechseln dabei einander ab.

**27. – 30. Dezember 2024**

**Freitag – Montag, je 9.30 – 17.30 Uhr**

**Beitrag 200 € | Anmeldung per Mail bis zum**

**16.12.2024 an oeser.buenker@posteo.de**

# BUDDHISTISCHE KURSE 2024

mit Gast-Lamas



---

LAMA ÖSER

## Einführung in die buddhistische Meditation

Bei der Meditation geht es darum, einfach zu sein und frei von Zerstreuung im Hier und Jetzt zu verweilen. Doch so einfach der Vorgang der Meditation im Grunde ist, so kann es doch manchmal schwieriger erscheinen als gedacht.

In diesem Kurs werden die wesentlichen Punkte der Meditation erklärt und die Praxis der geistigen Sammlung geübt. Im Mittelpunkt steht dabei die Arbeit mit dem Körper, der Atmung sowie den Gedanken und Gefühlen.

Außerdem besteht natürlich die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich über Erfahrungen auszutauschen. Alle, die einen Einstieg in die Praxis der Meditation suchen, sind herzlich willkommen.

15. Juni | 28. September | 23. November 2024  
Samstags 9.30 – 16.30 Uhr | Beitrag 60 €  
Anmeldung per Mail bis zu eine Woche vorher an  
[dharmagruppe-ms@posteo.de](mailto:dharmagruppe-ms@posteo.de)



# Sich dem Unfassbaren annähern — Die vier Unermesslichen

Der Dharma eröffnet uns den Weg zu unserem in uns schlummernden Potential von Liebe, Mitgefühl und tiefem Wissen – der Weisheit, die wir Buddhanatur nennen. Mit den vier Kontemplationen und Wünschen treten wir in die Dimension der Befreiung ein, wodurch sich unsere Ich-Bezogenheit entspannen kann.

- ~ *Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursache des Glücks besitzen.*
- ~ *Mögen sie frei von Leid und dessen Ursachen sein.*
- ~ *Mögen sie niemals von der wahren, leidfreien Freude getrennt sein.*
- ~ *Mögen sie bei Nah und Fern, frei von Anhaften und Ablehnen im großen Gleichmut verweilen.*

Das sind die Herzenswünsche der Erwachten, die in diesen entfalteten Qualitäten ruhen und die Grundlage ihrer Aktivitäten ist. Eingebettet in die Tschenresi-Praxis werden wir einen Geschmack dieser Qualitäten erfahren und unser Verständnis vertiefen.

29. / 30. Juni 2024

Samstag 10.00 – 12.30 Uhr & 15.00 – 17.30 Uhr

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Beitrag 80 € | Anmeldung per Mail bis zum  
12.06.2024 an [dharmagruppe-ms@posteo.de](mailto:dharmagruppe-ms@posteo.de)

# Der kurze Guru-Yoga auf Milarepa — Erklärungen und Praxis

Durch unerschütterliches Vertrauen in seinen Lehrer und die große Energie, mit der er sich in seine Praxis gab, gelang es Milarepa, Erleuchtung in nur einem Leben zu erlangen. Er gilt als der Inbegriff eines tibetischen Yogis und Mahamudra-Meisters und ist berühmt für seine spontanen Gesänge, in denen er seiner Verwirklichung Ausdruck verlieh. Der kurze Guru-Yoga auf Milarepa ist ein essentieller Praxistext, der uns ganz unmittelbar mit vielen der grundlegenden Kernunterweisungen verbindet.

Guru-Yoga ist keine Anbetung eines Meisters, durch die wir in Form einer dualistischen Beziehung getrennt bleiben, sondern ein sich Hineinbegeben in den Geist des Lehrers, in den Geist des Erwachens. Dieser ganz unmittelbare Zugang ist für die Mahamudra-Meditation von zentraler Bedeutsamkeit.

7. / 8. September 2024

Samstag 10.00 – 12.30 Uhr & 15.00 – 17.30 Uhr

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Beitrag 80 € | Anmeldung per Mail bis zum  
15.08.2024 an [dharmagruppe-ms@posteo.de](mailto:dharmagruppe-ms@posteo.de)

# Auf dem Weg zum Erwachen — Die sechs Paramitas

Die Praxis der Großzügigkeit, das sich Üben im ethischen Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, meditativer Stabilität, verbunden mit dem Paramita der Weisheit bringen das Potential unsere Buddhatur zum Leben.

Die Paramitas werden uns zum „anderen Ufer des Daseinskreislaufes, zur Befreiung von Leid führen und werden deshalb befreiende Qualitäten genannt.“ (Gampopa)

Eingebettet in die Praxis von Tschenresi wird die Kraft des Mitgefühls und der Weisheit gestärkt und wir erhalten ein tieferes Verständnis davon, was es heißt Bodhicitta zu entwickeln. Die sich dabei verändernde Sichtweise wird uns helfen mit unseren Turbulenzen im Alltag umzugehen.

**12. / 13. Oktober 2024**

**Samstag 10.00 – 12.30 Uhr & 15.00 – 17.30 Uhr**

**Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr**

**Beitrag 80 € | Anmeldung per Mail bis zum  
22.09.2024 an [dharmagruppe-ms@posteo.de](mailto:dharmagruppe-ms@posteo.de)**

# Achtsamkeit und Mitgefühl in Krisenzeiten

Wenn wir auf persönlicher Ebene schwierige Zeiten durchmachen oder in unserem Umfeld wie im Weltgeschehen Krisen miterleben müssen, dann ist dies immer eine Herausforderung für unser psychisches Gleichgewicht. Wir machen uns Sorgen, entwickeln Ängste und fühlen uns oft hilflos. Oft verschlimmern wir das Ganze noch dadurch, dass wir uns aus Hilflosigkeit in Verhaltensweisen flüchten, die uns vielleicht kurzfristig Erleichterung zu bringen scheinen, jedoch nicht nachhaltig helfen.

In diesen Situationen können uns die Lehren des Buddha eine große Hilfe sein – sowohl um andere Betrachtungsweisen auf unsere Lebenssituationen zu erhalten, also auch mit ganz praktischen Übungen: So lernen wir Methoden kennen, durch die wir unseren Geist nachhaltig stabilisieren können und gelassener werden.

An diesem Wochenende wollen wir erforschen, wie uns die geschickten Mittel des Dharma in diesen herausfordernden Zeiten helfen können, unterstützende Meditationsübungen kennenlernen und vertiefen.

**9. / 10. November 2024**

**Samstag 10.00 – 12.30 Uhr & 15.00 – 17.30 Uhr**

**Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr**

**Beitrag 80 € | Anmeldung per Mail bis zum  
22.10.2024 an [dharmagruppe-ms@posteo.de](mailto:dharmagruppe-ms@posteo.de)**



## **Buddhistisches Zentrum**

Dharmagruppe Münster e.V.

Dharmagruppe Münster e.V.

Aegidiistraße 61/62 | 48143 Münster

dharmagruppe-ms@posteo.de

[dharmagruppe-muenster.de](http://dharmagruppe-muenster.de)

 [@meditation\\_muenster](https://www.instagram.com/meditation_muenster)