
VERANSTALTUNGEN 2025

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 (*Dharma*) 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 unser Veranstaltungsprogramm für 2025 zu finden. Weitere Informationen sowie aktuelle Zeiten der wöchentlichen Meditationen gibt es auf unserer Website: dharmagruppe-muenster.de

VORTRÄGE 2025

mit Lama* Öser



VORTRAG IM MAI

Öffne dich ganz, lasse das Eis schmelzen, lade den Frühling des Herzens ein

Allumfassende Offenheit und das Gefühl tiefer Geborgenheit und Furchtlosigkeit gehören ganz und gar zusammen. Es ist unmöglich, sie zu trennen. Du kannst nicht das eine ohne das andere haben.

14. Mai 2025 | Mittwoch, 19.30 Uhr
Beitrag 8 € | Anmeldung per Mail bis zum
11.05.2025 an oeser.buenker@posteo.de

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

VORTRAG IM JULI

Was ist die wichtigste Zeit, der wichtigste Ort, der wichtigste Mensch, die wichtigste Handlung?

Wenn du auf diese Fragen eine wahrhaftige und authentische Antwort findest, bekommt dein Leben einen tiefen Sinn und Langeweile und Überdruß verschwinden ganz und gar.

2. Juli 2025 | Mittwoch, 19.30 Uhr
Beitrag 8 € | Anmeldung per Mail bis zum 29.06.2025 an oeser.buenker@posteo.de

VORTRAG IM OKTOBER

Hass wird nicht durch Hass besiegt, Hass wird durch Liebe besiegt – ein universelles Gesetz

Das letzte Jahrhundert war das blutigste der Menschheitsgeschichte und doch hat die Menschheit nicht wirklich daraus gelernt. Weltweit gibt es Kriege, Konflikte, Diktatur und so fort. Die Auswirkungen von Gewalt, Machtgier, Hass und Rachsucht sind unermesslich zerstörerisch. Sie vernichten alles Glück. Im Vortrag wird erklärt, wie man als Einzelner dazu beitragen kann, dass tiefe Humanität, Ethik und Mitgefühl immer mehr zum Leitfaden der ganzen Menschheit werden.

15. Oktober 2025 | Mittwoch, 19.30 Uhr
Beitrag 8 € | Anmeldung per Mail bis zum 12.10.2025 an oeser.buenker@posteo.de

VORTRAG IM NOVEMBER

Glück findest du nicht mit dem Willen – doch im Entspannen und Loslassen ist es augenblicklich da, vollkommen und vollendet

Alles Streben, Erreichenwollen, Begehren führt von dir weg und wird dich niemals glücklich machen, denn der Schatz wahren Glücks ist in deinem Herzen. Du wirst ihn nirgendwo anders finden.

26. November 2025 | Mittwoch, 19.30 Uhr
Beitrag 8 € | Anmeldung per Mail bis zum
23.11.2025 an 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. Weitere Informationen findest du unter:
mahakaruna-yoga.de

MAHAKARUNA* KURSE 2025 mit Lama Öser



Sich selbst aus ganzem Herzen lieben

Herzengüte hilft dir Frieden und Harmonie in deinen Geist zu bringen sowie deine inneren Konflikte und negativen Stimmungen zu besänftigen. Durch Herzengüte 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 Herzengüte 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.

1 Tag | 12. April | 5. Juli 2025

Samstags, 9.30 – 16.30 Uhr | Beitrag 60 €

**Anmeldung per Mail bis zu einer Woche vorher
an oeser.buenker@posteo.de**

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.

Wer teilnehmen möchte, braucht eine gewisse Beweglichkeit und sollte imstande sein, mit verschränkten Beinen zu sitzen, sodass beide Knie am Boden liegen.

4 Tage

18. – 21. April 2025, Freitag – Montag

27. – 30. Dezember 2025, Samstag – Dienstag

9.30 Uhr – 17.30 Uhr | Beitrag 200 €

**Anmeldung per Mail bis zu einer Woche vorher an
oeser.buenker@posteo.de**

Lebe wieder die Tage eines Kindes

Offen und selbstvergessen zu sein wie ein Kind, erfüllt von Faszination, Vertrauen und warmer Geborgenheit – sehnt sich unser Herz nicht insgeheim nach solch' einem Lebensgefühl?

Stelle dir vor, dass sich dein Leben spontan und frei entfaltet, ungehindert von allen Erwartungen, ungetrübt von Sorgen und Angst. Male dir ein Leben in entspannter Muße und Erfüllung aus. Befreie dich von den Lasten der Vergangenheit, dem Stress über die Gegenwart und den Sorgen um die Zukunft. Entwickle einen dynamischen Zustand innerer Gelöstheit, lasse alltägliche Konditionierungen und intellektuelles Begreifen abfallen.

In diesem Kurs wechseln angeleitete Meditationen, einfache Körperübungen, kurze Unterweisungen sowie Entspannung im Liegen einander ab.

2 Tage | 24. / 25. Mai 2025 | 18. / 19. Oktober 2025

Samstag 9.30 – 16.30 Uhr

Sonntag 9.30 – 15.30 Uhr

Beitrag 108 € + 10 € Beitrag zur Raummiete

Anmeldung per Mail bis zu einer Woche vorher an
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 Zeit für Frage und Antwort.

1. November 2025 | Samstag 9.30 – 16.30 Uhr

Beitrag 60 € | Anmeldung per Mail bis zu einer

Woche vorher an oeser.buenker@posteo.de

BUDDHISTISCHE KURSE 2025

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.

1 Tag | 29. März 2025 | 6. September 2025
Samstags 9.30 – 16.30 Uhr | Beitrag 60 €
Anmeldung per Mail bis zu einer Woche vorher an
dharmagruppe-ms@posteo.de

LAMA DRUBTSCHO

Gelassenheit & innere Freiheit im Umgang mit Stress & Emotionen

Bei der Arbeit mit den störenden Emotionen geht es darum, diese geistigen Zustände, die unseren Geist mal mehr, mal weniger subtil vergiften und beherrschen, zunächst einmal zu durchschauen und zu verstehen. Auf der Basis dieses Verständnisses können wir einen geschickteren Umgang mit ihnen entwickeln und uns schließlich ganz von ihnen befreien.

Normalerweise haben wir die Überzeugung, dass die äußeren Bedingungen sich ändern müssten, damit wir zufrieden sein und uns entspannen können. Dadurch übersehen wir den Zugang, der uns immer offensteht: im Jetzt und Hier zu entspannen, gerade so wie es ist. Wir können lernen, uns unabhängig von Stimmungen, Gefühlen oder Gedanken mit unserer grundlegenden, gesunden Basis zu verbinden und innere Freiheit zu entwickeln. Dieser Kurs zeigt alltagstaugliche Methoden auf, den uns innewohnenden Reichtum zu entdecken und daraus Kraft zu schöpfen.

2 Tage | 5. / 6. April 2025

Samstag 10.00 – 17.30 Uhr

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

**Beitrag 80 € | Anmeldung per Mail bis zum
16.03.2025 an dharmagruppe-ms@posteo.de**

LAMA TSÜLTRIM

Auf dem Weg zum Erwachen — Die sechs Paramitas

Die Praxis der Großzügigkeit, das Sich-Üben in ethischem Verhalten, Geduld, freudiger Ausdauer, meditativer Stabilität, verbunden mit dem Paramita der Weisheit, bringen das Potential unserer Buddhanatur 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.

2 Tage | 25. / 26. Oktober 2025

Samstag 10.00 – 17.30 Uhr

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

**Beitrag 80 € | Anmeldung per Mail bis zum
05.10.2025 an dharmagruppe-ms@posteo.de**

LAMA ÖSER

Dharmaklasse — Mahamudra Praxis

Mahamudra ist ein Sanskrit-Wort: *Maha* heißt groß und *Mudra* bedeutet Gebärde, Geste, Siegel. Ziel der Mahamudra-Meditation ist es, unmittelbar die Essenz der Verwirrung zu sehen. Dies geschieht, wenn der Geist mit seinem augenblicklichen Gewahrsein, seiner grundlegenden, lichtklaren Natur, verschmelzen kann.

Jemand mit großem karmischen Potenzial kann durch die Kernunterweisungen eines fähigen Meisters unmittelbar in die Mahamudra-Meditation eintreten. Doch die Allermeisten müssen zuvor den Weg *geistiger Sammlung (Shine)* und *intuitiver Einsicht (Lhagthong/Vipassana)* durchlaufen. Geistige Sammlung und intuitive Einsicht sind die Pfeiler der Meditationspraxis aller buddhistischen Schulen. Wenn wir tiefere Einsicht in die wahre Natur unseres Geistes erlangen wollen, brauchen wir eine geistige Ruhe, die alle inneren Selbstgespräche und gedanklichen Konzepte übersteigt. Aus dieser tiefen Sammlung, wo der Geist natürlich in sich selbst zur Ruhe kommt, entsteht intuitive Einsicht – unmittelbares, spontanes und vorstellungsfreies Verstehen.

Die Unterweisungen stützen sich auf das vom 9. Karmapa verfasste Werk *Mahamudra – Der Ozean des wahren Sinnes*. Außerdem werden wir die Gesänge und Unterweisungen großer Meister der Überlieferung sowie die mündlichen Unterweisungen zur Meditation von Gendün Rinpoche studieren.

Ziele der Dharmaklasse sind: Eine umfassende und handwerklich gediegene Übertragung zur Praxis von Shine, Lhagthong und Mahamudra zu geben sowie allen durch die Erfahrung intensiver Meditationspraxis und dem Austausch mit dem Lama eine stabile Gewissheit hinsichtlich der wesentlichen Punkte der Meditation zu vermitteln.

Weitere Informationen findest du unter:
bodhisattva-training.de

Jahreskurs, 6 Wochenenden in 2025:

22. / 23. März | 17. / 18. Mai

28. / 29. Juni | 30. / 31. August

3. – 5. Oktober | 29. / 30. November

Samstags 9.30 – 17.30 Uhr

Sonntags 9.30 – 16.30 Uhr

Beitrag 58 € pro Tag (Kurs + Raummiete)

Anmeldung per Mail bis zum 09.03.2025 an
oeser.buenker@posteo.de

LAMA GELEK

Save the Date

2 Tage | 23. / 24. August 2025

Samstag 10.00 – 17.30 Uhr

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Beitrag 80 € | Anmeldung per Mail bis zum
03.08.2025 an 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

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