

## Kostenlose Vorträge

19 - 20.30 Uhr

- 06. Mär (Mo) Buddhismus studieren (18 - 20 Uhr)
- 24. Mär (Fr) Toleranz und Mitgefühl
- 07. Apr (Fr) Fasten im Buddhismus
- 12. Mai (Fr) Vertrauen im Buddhismus
- 25. Aug (Fr) Einführung in buddhistisches Tantra

## Achtsamkeit & Konzentration

21. - 24. Apr Schweigeretreat im Ennstal

Konzentration und Achtsamkeit zu entwickeln hilft uns in allen Lebenslagen. Indem wir uns in Konzentration schulen, werden wir inneren Frieden und Zufriedenheit erfahren, alle anderen spirituellen Übungen werden kraftvoller und wir können tiefe und anhaltende Erfahrungen unserer Meditationen entwickeln.



Weitere Informationen, Preise und Anmeldung:  
[www.buddha.at/Konzentration](http://www.buddha.at/Konzentration)

## Meditation im Park

Wie könnte man einen warmen Frühsommernachmittag besser genießen, als mit einer entspannenden Meditation in der Natur?

im Juni, Termine und Orte: [www.buddha.at/MiP](http://www.buddha.at/MiP)  
auf Spendenbasis

## 2. Österreichische Dharmafeier

8. - 11. Sep mit Gen Losang Kelsang



Gen Losang wird auch dieses Jahr die Österreichische Dharmafeier unterrichten.

Thema, Anmeldung und weitere Informationen in Kürze:  
[kadampafestivals.at](http://kadampafestivals.at)

## Unser Zentrum

Das Kadampa Meditationszentrum Österreich ist ein Zentrum für modernen Buddhismus im 7. Bezirk. Mit unseren Veranstaltungen machen wir Buddhas Unterweisungen den Menschen in und um Wien auf praktische Weise zugänglich. Bei uns finden Sie Anleitungen, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

*Jeder ist herzlich willkommen!*



Das Zentrum wurde 2001 als gemeinnütziger Verein gegründet und ist Mitglied der Neuen Kadampa Tradition - Internationale Union des Kadampa Buddhismus.



Weitere Angebote in St.Pölten, Mödling und Innsbruck finden Sie online.

**Kadampa Meditationszentrum Österreich**

1070 Wien, Schottenfeldgasse 63/2

Tel: 01 911 1841, [zentrum@buddha.at](mailto:zentrum@buddha.at)

Unser gesamtes Programm finden Sie auf:

**[www.buddha.at](http://www.buddha.at)**

# Meditation & Moderner Buddhismus



## Programm

März - August 2017



Kadampa Meditationszentrum

1070 Wien, Schottenfeldg. 63/2

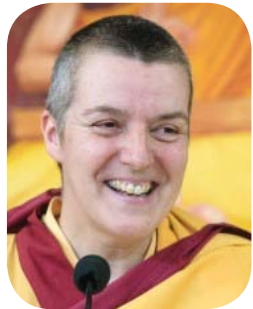
## Unser Gründer



Der Ehrwürdige **Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche** ist ein vollkommen verwirklichter Meditationsmeister und international anerkannter Lehrer des Buddhismus. In seinen Erklärungen betont er die Wichtigkeit von Meditation und ihrer praktischen Anwendung, damit wir glücklich sein und ein gutes Herz entwickeln können.

1977 nahm er eine Einladung als Lehrer in England an. Seitdem hat er 22 Bücher verfasst und über 1200 Zentren und Gruppen auf der ganzen Welt gegründet.

## Unsere spirituelle Leiterin



**Gen-la Kelsang Dekyong** ist die spirituelle Leiterin der Neuen Kadampa Tradition und seit 30 Jahren eine Schülerin von Geshe Kelsang Gyatso. Während dieser Zeit hat sie Tausende überall auf der Welt durch ihre Unterweisungen und ihr aufrichtiges Vertrauen in ihren spirituellen Lehrer inspiriert.

## Unser Zentrumslehrer



**Gen Kelsang Palden** ist buddhistischer Mönch und praktiziert seit über zehn Jahren unter der liebevollen Anleitung von Geshe Kelsang Gyatso. Er wird für seine praktischen Unterweisungen sehr geschätzt.

## Wöchentliches Programm

### Perfekt für den Einstieg

Erhalten Sie Erklärungen zu einem buddhistischen Thema, durch die Sie einen entspannten und glücklichen Geist entwickeln können. Ohne Voranmeldung.

**Di 19.30 - 21.00 Uhr Meditation und Vortrag**  
**Mi 19.30 - 20.30 Uhr Meditation für Anfänger**  
**Fr 19.30 - 20.30 Uhr English meditation class (monatlich)**

Jede Veranstaltung ist in sich geschlossen und kann einzeln oder fortlaufend besucht werden. Zusätzliches Programm & Informationen finden Sie unter: [www.buddha.at](http://www.buddha.at)  
Programmpausen: 25.5. - 1.6. und 20.7. - 6.8.

Beitrag: 8 € / 6 € ermäßigt, Monatskarte 25 €



## Workshops

**Samstag/Sonntag, 14 bis 18 Uhr** | Beitrag 30 € inklusive Tee, Kaffee und Kuchen | Anmeldung online

### Meditieren lernen

Termine: 25. Mär (Sa), 30. Apr (So), 21. Mai (So), 25. Juni (So), 16. Jul (So), 26. Aug (Sa),

### weitere Themen

12. Mär Achtsamkeit & Konzentration  
01. Apr Die Herzpraxis der Kadampas  
09. Apr Mit sich selbst im Reinen sein  
07. Mai Im Augenblick leben  
13. Mai Verlassen auf den spirituellen Meister  
11. Jun Echte Freiheit finden  
02. Jul Arbeit und spirituelle Praxis  
13. Aug Surfing lives' waves with joy (in english)

## Kurse & Retreats

Retreats sind Tage der inneren Einkehr an denen wir Meditation betonen. So haben wir Gelegenheit, unser hektisches Leben und unsere Routine zu unterbrechen und tief in die Praxis der Meditation einzutauchen.

### Tagesretreats sonntags, 10 - 17 Uhr

19. Mär	Weißer Tara Praxis
26. Mär	Meditieren lernen
02. Apr	Die Herzpraxis der Kadampas
14. Mai	Guru Yoga Mandala Praxis
18. Jun	Die Klarheit des Geistes
27. Aug	Meditieren lernen

### Wochenendretreats

14. - 15. Apr	Nyungnä Retreat
02. - 05. Jun	Liebe - der wirkliche Beschützer
19. - 20. Aug	Ein Leben voller Freude

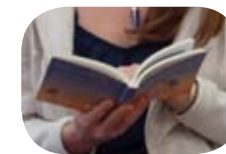
### mehrtägige Retreats

21. - 24. Apr	Achtsamkeit & Konzentration - Schweigeretreat im Ennstal
7. - 11. Aug	Mit Meditation durch den Sommer

Beiträge: pro Tag 30 €, Wochenende 50 € | Anmeldung und Informationen zu den mehrtägigen Retreats: [online](#)

## Buddhismus studieren

### Buch: Acht Schritte zum Glück (ab 13. März)



Vertiefen Sie Ihr Verständnis und Ihre Erfahrung des Buddhismus durch ein regelmäßiges Studium. Das Buch „Acht Schritte zum Glück“ enthält besondere

Anweisungen wie wir unsere Liebe, Mitgefühl und Weisheit entwickeln können. Unverbindlicher Probemonat im März möglich.

**Montag, 18 - 20 Uhr** | Beitrag pro Monat 50 €

### Buch: Sinnvoll zu Betrachten (fortlaufend)

Das Buch „Sinnvoll zu Betrachten“ enthält Erklärungen zur Lebensweise eines Bodhisattvas. Quereinstieg möglich.

**Donnerstag, 18 - 21 Uhr** | Beitrag pro Monat 50 €