

## Vortrags- und Meditationsabende

In diesen einführenden Vortrags- und Meditationsabenden werden grundlegende buddhistische Sichtweisen, Meditation und Handlungen vorgestellt, als Hilfe, unser Wissen und unsere Erfahrungen des Buddhismus zu vertiefen.

### Lamrim – Die Stufen des Pfades zur Erleuchtung

Lamrim bezeichnet eine systematische Darstellung der gesamten buddhistischen Lehre in 21 Stufen. Auf diese Weise ist es möglich, den Buddhadharma schnell und einfach zu erlernen und unsere Weisheit und unser gutes Herz zu vergrößern. Dadurch können wir alle unsere täglichen Probleme lösen.

Jeden Mittwoch wird im Vortrag eine Stufe des Lamrim erläutert. Im Anschluss an den Vortrag findet eine geleitete Meditation statt, in der unser Verständnis und unsere Erfahrung des Vortragsthemas vertieft wird. Die Meditation ist ideal für Anfänger, die leichte und praktische Meditationen kennen lernen möchten. Es werden die wichtigsten Punkte noch einmal erläutert, so dass es möglich ist, nur an der Meditation teilzunehmen. Die Abende können einzeln und ohne Anmeldung besucht werden. Besondere Kleidung ist nicht erforderlich.

- 01.09. Unser kostbares menschliches Leben
- 08.09. Tod und Unbeständigkeit
- 15.09. Die Gefahren einer niederen Wiedergeburt
- 22.09. Die Praxis der Zuflucht
- 29.09. Handlungen und ihre Auswirkungen
- 06.10. Entsagung gegenüber Samsara entwickeln
- 13.10. Gleichmut entwickeln
- 03.11. Die Güte aller Lebewesen
- 10.11. Gleichstellen vom Selbst mit Anderen
- 17.11. Austauschen vom Selbst mit Anderen
- 24.11. Großes Mitgefühl
- 01.12. Nehmen und Geben
- 08.12. Bodhichitta
- 15.12. Höheres Sehen

**MITTWOCHS** **01.09. - 15.12.**  
**(Pausen 20.10. und 27.10.)**  
**19.00 Uhr Vortrag**  
**20.30 Uhr Meditation**

Beitrag: 7 €/ Vortrag (inkl. anschließender Meditation)  
4 €/ Meditation

## Tageskurs

Dieser Sonntagkurs bietet Anfängern und Fortgeschrittenen gleichermaßen die Möglichkeit, sich einen Tag lang in Vorträgen und Meditationen mit einem buddhistischen Thema auseinander zu setzen.

### Das Rad des Lebens

Das „Rad des Lebens“ ist ein Diagramm, welches direkt auf Buddha Shakyamuni zurückgeht und auf einfache Weise darstellt, welche Ursachen nicht nur unsere Probleme sondern unsere gesamten Erfahrungen dieses Lebens haben, in welcher wechselseitigen Abhängigkeit sie wirken und letztlich wie sie gelöst werden können.

**SONNTAG** **26.09.**  
**10.00 Uhr – 17.45 Uhr**  
**Anmeldung bis 24.06.**

Beitrag: 25 €

## Meditationswochenenden

Ein spirituelles Wochenende, um neue Kraft für den Alltag zu tanken und die entspannende Wirkung von Meditation zu erfahren. Die Meditationen sind für Anfänger und langjährige Praktizierende. Eine Erläuterung zu der Praxis wird an dem jeweiligen Wochenende gegeben. Ein Meditationstag besteht aus vier Sitzungen, die Teilnahme an einzelnen Sitzungen ist möglich.

**Meditationswochenende über die Praxis der Zuflucht**  
**SAMSTAG -SONNTAG** **09.10. - 10.10.**  
**09.00 Uhr – 18.00 Uhr**  
**Anmeldung bis 07.10.**

**Meditationswochenende über die Guru-Yoga & Mandala-Praxis**  
**SAMSTAG -SONNTAG** **11.12.-12.12.**  
**09.00 Uhr – 18.00 Uhr**  
**Anmeldung bis 09.12.**

Beitrag: 15 €/ Tag, 4 €/ Sitzung

## Grundlagenprogramm

Das Grundlagenprogramm ist ein buddhistisches Studium, welches von Geshe Kelsang speziell für buddhistisch Interessierte in der westlichen Welt entwickelt wurde. In diesem Programm werden die Grundlagen der buddhistischen Lehre vermittelt, um das Wissen und die Erfahrung des Buddhismus zu vertiefen und damit eine vollständige und authentische Praxis des spirituellen Pfades aufbauen zu können.

Das Grundlagenprogramm beinhaltet fünf Themen, die auf Buddhas Sutra-Unterweisungen und den entsprechenden Kommentaren Geshe Kelsang Gyatsos beruhen:

- 1) Die Stufen des Pfades zur Erleuchtung (Lamrim)
- 2) Geistesschulung (Lojong)
- 3) Das Herz-Sutra
- 4) Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas
- 5) Geistesarten (Lorig)

Teilnehmer schreiben sich jeweils für ein Thema ein. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Gasthörer sind herzlich willkommen, das Studium kennen zu lernen.

### Der Freudvolle Weg des Glücks

Im Oktober beginnt das Grundlagenprogramm mit einem neuen Thema, dem „Freudvollen Weg des Glücks“, ein Klassiker der buddhistischen Literatur, der den gesamten Stufenpfad zur Erleuchtung (kurz: Lamrim) in 21 Stufen präsentiert.

Am 03. Oktober besteht die Möglichkeit an einem Infoabend um 18.00 Uhr das Studium kennen zu lernen, und im Anschluss an der ersten Sitzung teilzunehmen.

**Infoabend**  
**SONNTAG** **03.10.**  
**18.00 Uhr**

**Studium**  
**SONNTAGS** **03.10. und 31.10.**  
**07.11. 14.11. und 28.11.**  
**05.12. und 19.12.**  
**19.30 Uhr – 21.30 Uhr**

Beitrag: 50 €/ Monat (zusätzlich Ermäßigungen auf andere Veranstaltungen des Losang Zentrums),  
Gasthörer frei

## Segnungsermächtigung

In einer Ermächtigung werden kraftvolle Segnungen gewährt, so dass eine enge Verbindung mit einem Buddha hergestellt wird. Unsere Meditationspraxis kann so besser Früchte tragen.

### Ermächtigung von Buddha Vajrasattva

An diesem Wochenende wird die Ermächtigung von Buddha Vajrasattva gewährt. Buddha Vajrasattva ist der Buddha der Reinigung. Mit seiner Hilfe und Inspiration können negative Potentiale und Absichten in unserem Geist gereinigt werden. Serdar Serin wird die Ermächtigung gewähren und im Anschluss ein Kommentar zur Praxis geben. Am Sonntag besteht die Möglichkeit, mit der Praxis von Vajrasattva Vertrautheit zu gewinnen.

**Ermächtigung, Kommentar zur Vajrasattva-Praxis**  
**SAMSTAGS** **20.11.**  
**10.00 Uhr – 18.00 Uhr**

**Anschlussretreat in vier Sitzungen**  
**SONNTAG** **21.11.**  
**09.00 Uhr – 18.30 Uhr**  
**Anmeldung bis 17.11.**

Beitrag: Samstag 35 €  
Sonntag 15 €/ Tag, 4 €/ Sitzung

Bitte auf unserer Webseite oder telefonisch nach kurzfristigen Terminänderungen erkundigen!  
Wenn nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen mit Serdar Serin im Losang Zentrum, Schwenckestr. 111, 22525 Hamburg statt.

## Unser Zentrum



Das Losang Zentrum für Kadampa-Buddhismus ist ein gemeinnütziger, eingetragener Verein und wurde im Jahre 2000 gegründet. Es befindet sich im schönen Stadtteil Eimsbüttel in der Nähe der Osterstraße. Mit seiner Vielfalt von Veranstaltungen möchte das Zentrum die zeitlose Weisheit Buddhas den Menschen von heute auf einfache und praktische Weise zugänglich machen. So kann auch in unserer schnelllebigen Zeit jeder zu einem ausgeglicheneren und glücklicheren Leben finden. Ob Tageskurs, Meditationsabend, Vortrag oder Studium, für jeden ist etwas dabei. Schauen Sie einfach mal rein!

## Festivals 2010

Nationale und Internationale buddhistische Festivals bieten eine wunderbare Gelegenheit, Unterweisungen zu hören, das gewonnene Verständnis in geleiteten Meditationsretreats zu vertiefen und mit spirituellen Freunden – von Anfängern bis fortgeschrittenen Praktizierenden – zusammen zu kommen.

### Deutsches NKT Festival

Weißer Tara Ermächtigung und Kommentar zur Praxis mit Gen Kelsang Kunsang

**10.09. - 14.09.** *im KMC Deutschland  
Schloss Sommerswalde, Oberkrämer (bei Berlin)*

### Internationales NKT-IKBU Herbstfestival

Ermächtigung des Weisheitsbuddhas Je Tsongkhapa und Kommentar zur Praxis mit der Übertragung zu "Moderner Buddhismus" mit Geshe Kelsang Gyatso

**22.10. - 29.10.** *im KMC Brasilien  
Brasilien, Sao Paulo*

Weitere Informationen und Anmeldung  
kadampafestivals.org und kadampa-fest.de

## Unsere Lehrer



Der Gründer der Neuen Kadampa Tradition und des Losang Zentrums ist der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso. Er lebt seit 1977 in England und ist ein vollendeter Meditationsmeister und international bekannter Lehrer des Buddhismus. Er gründete über 1.200 Zentren und Meditationsgruppen und ist Autor von 21 herausragenden Büchern, die sich durch ihre außergewöhnlich klare Darlegung des buddhistischen Weges auszeichnen.



Gen-la Dekyong ist die Spirituelle Leiterin der NKT-IKBU. Sie studiert, praktiziert und lehrt Kadampa-Buddhismus seit vielen Jahren unter der Leitung des Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso und gibt uns ein inspirierendes Vorbild eines zeitgemäßen Kadampa-Praktizierenden.



Der Zentrumslehrer des Losang Zentrums ist Serdar Serin. Er ist langjähriger Schüler Geshe Kelsangs und studiert und praktiziert seit vielen Jahren den Buddhismus. In seinen Unterweisungen zeigt er, wie wir die Weisheiten Buddhas im Alltag nutzen können um inneres Glück und Zufriedenheit zu finden.

## Kontakt

**Losang Zentrum  
für Kadampa-Buddhismus e.V.**  
Schwenckestr. 111, Ecke Lutterothstr.  
20255 Hamburg – Eimsbüttel

So erreichen Sie das Losang Zentrum:

U2 –  
Lutterothstr.  
oder Osterstr.

Buslinie 4 –  
Osterstr.

5 bis 7 Minuten  
Fußweg



Tel.: 040 – 32 08 49 02  
E-Mail: [info@meditation-hamburg.de](mailto:info@meditation-hamburg.de)

[www.meditation-hamburg.de](http://www.meditation-hamburg.de)



NKT – IKBU

Das Losang Zentrum ist Mitglied der  
Neuen Kadampa-Tradition – Internationale Union des  
Kadampa-Buddhismus (NKT-IKBU)

# Meditation & Buddhismus

Losang Zentrum für Kadampa-Buddhismus



NKT – IKBU

## Programm

September bis Dezember  
2010