

# Tagesseminare

## Medizin-Buddha - Ermächtigung

☞ Sonntag, 7. Februar

Die Praxis des Medizin-Buddhas hilft uns sowohl bei der Heilung unseres Körpers als auch unseres Geistes. Durch die Ermächtigung erhalten wir vom Medizin-Buddha besondere Segnungen. Vorkenntnisse erforderlich.

## Bodhichitta - Der Erleuchtungsgeist

☞ Sonntag, 7. März

Eine Erklärung der Methode der siebenfachen Ursache und Wirkung. Mit ihr lernen wir Liebe und Mitgefühl für andere zu entwickeln, indem wir ihre Freundlichkeit erkennen. Liebe und Mitgefühl ist die Voraussetzung für die spirituelle Praxis des Mahayana-Buddhismus.

## Das Rad des Lebens

☞ Sonntag, 9. Mai

Das Schaubild des Rades des Lebens repräsentiert alle Lebensbereiche unserer kreislaufenden Existenz sowie die Wege, die uns darin gefangen halten. Es wird nicht nur die Symbolik des Bildes erklärt, sondern die Teilnehmer bekommen zudem die Möglichkeit, in einem Workshop ihre eigenen Ideen zu diesem Thema umzusetzen.

## Austausch vom Selbst mit Anderen

☞ Sonntag, 6. Juni

Eine Erklärung kraftvoller buddhistischer Methoden zur Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit. Insbesondere die Meditationen über das Gleichstellen und Austauschen vom Selbst mit Anderen werden vorgestellt und wie wir so unsere Alltagsprobleme lösen können.

Für alle Tagesseminare:

Keine Vorkenntnisse erforderlich (außer am 7.2.)

Gebühr: 40 € (inkl. Essen), Mitglieder: 30 €

Beginn: 10.15 Uhr

Ende: gegen 18.00 Uhr

Anmeldung bis Montag vor dem Seminar



Unser buddhistisches Zentrum wurde 1993 von Geshe Kelsang Gyatso gegründet. Seit 1998 sind wir in der Bierstadter Straße in einer wunderschönen alten Villa. Wir bieten Tageskurse, Meditationen, Studium und Retreats an. Jeder ist

willkommen, die Weisheit Buddhas in einer modernen Welt kennenzulernen.

# Serlingpa

Zentrum für Buddhismus e.V.

Bierstadter Str. 31

65189 Wiesbaden

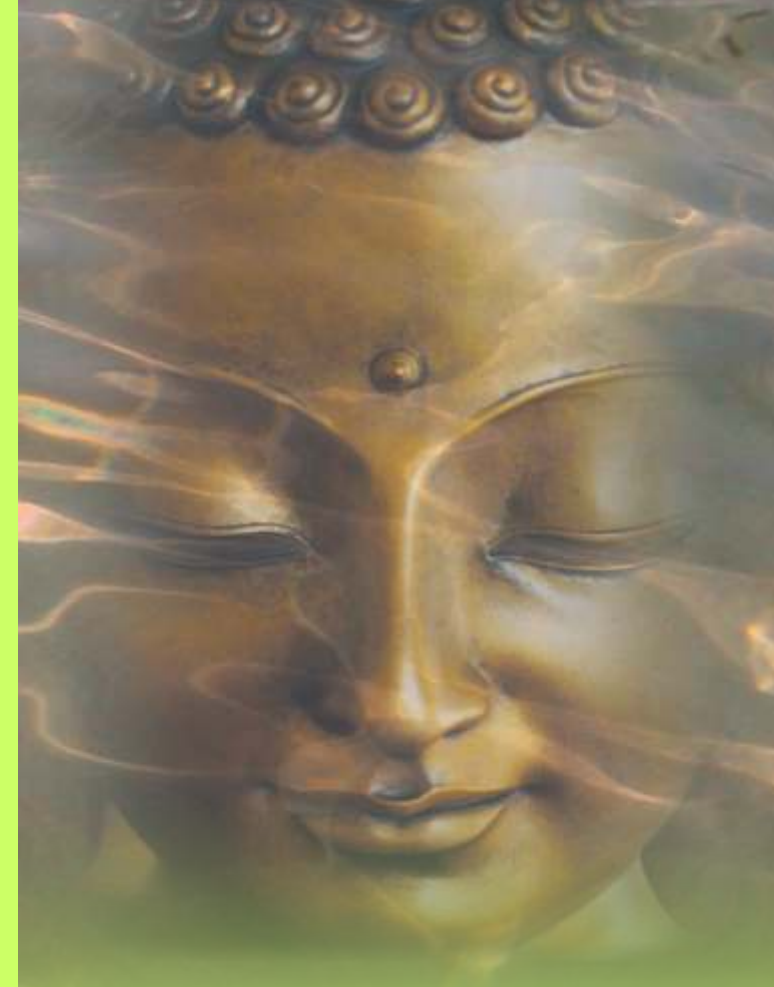
Tel/Fax 0611/95 05 999

[www.serlingpa.de](http://www.serlingpa.de)

e-mail: [info@serlingpa.de](mailto:info@serlingpa.de)



Das Serlingpa-Zentrum ist Mitglied der  
Neuen Kadampa Tradition  
Internationale Kadampa Buddhismus Union



**Unseren Geist in den Griff bekommen**

**Programmheft für Winter / Frühling 2010**

## Der Gründer



**G**eshe Kelsang Gyatso lebt seit 1977 in England. Er ist ein vollendeter Meditationsmeister und einer der angesehensten Lehrer des Buddhismus weltweit. Er gründete über 1000 Zentren und ist der Autor

von 20 herausragenden Büchern, die sich durch ihre außergewöhnliche klare Darlegung des buddhistischen Weges auszeichnen.

## Unsere Lehrer



**G**en-la Kelsang Khyenrab ist der stellvertretende Spirituelle Direktor der Neuen Kadampa Tradition, ein buddhistischer Mönch und langjähriger Schüler Geshe Kelsang Gyatsos. Er ist der

Zentrumslehrer am Manjushri Kadampa Meditation Center, dem Mutterzentrum des Kadampa-Buddhismus.



**K**adam Michael Albert ist ein enger Schüler von Geshe Kelsang Gyatso. Er ist Hauptlehrer am Serlingpa-Zentrum für Buddhismus. Seit 1973 studiert er intensiv die buddhistische Lehre und nimmt am

Lehrerausbildungs-Programm teil. Dadurch meisterte er einen hohen Grad in buddhistischer Philosophie und Psychologie und ist somit vollkommen qualifiziert, die Bücher Geshe Kelsangs zu unterrichten.



**U**lrike Müller ist ebenfalls eine enge Schülerin von Geshe Kelsang Gyatso. Sie hat für viele Jahre die wichtigsten Texte direkt unter ihm am Manjushri Centre studiert. Durch die Teilnahme am

Lehrerausbildungs-Programm und durch das Übersetzen mehrerer Bücher Geshe Kelsangs hat sie ein tiefes Verständnis des Stufenweges zur Erleuchtung erhalten.

## Meditation

**M**editation gibt uns die Möglichkeit, unseren Geist in den Griff zu bekommen. Die Meditationen finden an folgenden Terminen jeden Mittwoch um 20.00 Uhr statt.

✍ 3. Februar - 24. März

✍ 28. April - 30. Juni (außer 2. Juni)

Unkostenbeitrag: 5 €.

Vorkenntnisse von Vorteil



## Süddeutsche Dharmafeier 19.-21. Februar im Odenwald

**I**n der wunderschönen Umgebung des Odenwaldes genießen wir ein spirituelles Wochenende und fördern unser Potential an unermesslicher Liebe durch die Ermächtigung von Buddha Maitreya, der Manifestation der liebevollen Güte aller Buddhas. Weitere Infos und Anmeldung im Zentrum oder unter [kadampa-fest.de](http://kadampa-fest.de)

## Buddhismus & Frühstück

**V**ortrag, Meditation und gemeinsames Frühstück. Eine schöne Gelegenheit, die buddhistische Philosophie in einer entspannten Atmosphäre kennenzulernen. Die Veranstaltungen werden von Volker Sohlbach geleitet. Anmeldung bis zum vorherigen Freitag erforderlich. Unkostenbeitrag: 9 €

✍ Sonntag, 14. Februar, 10.30 Uhr  
Wer war Buddha?

✍ Sonntag, 28. Februar, 10.30 Uhr  
Den Geist verstehen

✍ Sonntag, 14. März, 10.30 Uhr  
Frühere und zukünftige Leben

✍ Sonntag, 2. Mai, 10.30 Uhr  
Was ist Karma?

✍ Sonntag, 15. Mai, 10.30 Uhr  
Unser kostbares menschliches Leben

✍ Sonntag, 20. Juni, 10.30 Uhr  
Der Tod

✍ Sonntag, 27. Juni, 10.30 Uhr  
Die buddhistische Lebensweise

## Acht Schritte zum Glück

**E**ine Reihe in sich geschlossener Abende, die Vorträge, Meditation und Diskussion umfassen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Abende werden von Guido Thelen geleitet. Veranstaltungsort ist das Serlingpa-Zentrum, außer am 5. Februar und am 30. April. Unkostenbeitrag: 5 €



✍ 5. Februar, 19.00 Uhr  
Der buddhistische Weg der liebenden Güte.  
An diesem Abend findet der Vortrag in der Buchhandlung OASIS, Oranienstr. 18 statt

✍ 12. Februar, 19.00 Uhr  
Erfolgreich meditieren

✍ 26. Februar, 19.00 Uhr  
Respekt für alle Lebewesen entwickeln

✍ 5. März, 19.00 Uhr  
Verantwortung für uns übernehmen

✍ 12. März, 19.00 Uhr  
Verantwortung für andere übernehmen

✍ 19. März, 19.00 Uhr  
Mitgefühl für alle Lebewesen entwickeln

✍ 26. März, 19.00 Uhr  
Selbstlose Liebe

✍ 30. April, 19.00 Uhr  
Äußerer Frieden durch inneren Frieden  
An diesem Abend findet der Vortrag in der Buchhandlung OASIS, Oranienstr. 18 statt

✍ 7. Mai, 19.00 Uhr  
Was bedeutet die Erleuchtung?

✍ 14. Mai, 19.00 Uhr  
Die Weisheit der alten Meister (1)

✍ 21. Mai, 19.00 Uhr  
Die Weisheit der alten Meister (2)

✍ 11. Juni, 19.00 Uhr  
Geduld

✍ 18. Juni, 19.00 Uhr  
Wie wir unsere Probleme lösen

✍ 25. Juni, 19.00 Uhr  
Den Geist verstehen

✍ 2. Juli, 19.00 Uhr  
Die buddhistische Lebensweise