



BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR
STUDIUM & MEDITATION
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

2023/2024

Neu-
start!

Studien- und Meditationsprogramm

BUDDHISMUS ENTDECKEN

1090 Wien, Servitengasse 15

Mein Geist und sein Potential 10.1. - 14.2.23

Wir untersuchen den „Geist“ (das Bewusstsein), seine Natur, wie er funktioniert und wie er an unserem Erleben von Glück und Leid beteiligt ist. Wir erlernen Methoden, wie man störende Gedanken und Geisteszustände umwandeln kann und unser Geist heiter und gelassen wird.

Wie meditiert man? 21.2. - 4.4.23

Wir erlernen Grundlagen, Sinn und Zweck einer Meditation. Wie sitze ich „richtig“? Wie wird eine Meditationspraxis aufgebaut? Welche verschiedenen Meditationstechniken können angewendet werden? Wie kann ich Hindernisse in meiner Meditation beseitigen?

Darstellung des Pfades 11.4. - 16.5.23

Dieses Modul bietet einen Gesamtüberblick über den tibetisch buddhistischen Stufenweg zur Erleuchtung (Lam Rim). Der Stufenweg zeigt den Weg zu Klarheit, Güte und Weisheit. Dabei werden die einzelnen Meditationsthemen auf dem geistigen Pfad in systematischer Reihenfolge dargestellt.

Der 2-jährige Lehrgang in 13 Modulen bietet eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana-Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation und im Austausch von Wissen und Erfahrungen untereinander überprüft und kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden.

Modul (6–7 Abende) und ein Klausur(halb)tag. Einstieg ist bei jedem Modulbeginn möglich.

Unkostenbeitrag: € 50,- | MG € 40,- pro Modul, Einzelabend: € 10,-
inkl. schriftliche Unterlagen und Audiodownload der Vorträge. (Erm. möglich)

Info und Voranmeldung: Mag.^a Andrea Husnik
Tel: 01 / 479 24 22, **e-mail:** andrea.husnik@gelugwien.at

Spirituelle Leitung: Lama Zopa Rinpoche, durch ihn stehen wir in direktem Kontakt mit **S.H. Dalai Lama**



jeden Dienstag 19 – 21 Uhr
www.gelugwien.at

1 Mein Geist und sein Potential	10.1. - 14.2.23
Natur und Funktion des „Geistes“ verstehen lernen und Methoden erlernen, um störende Geisteszustände umzuwandeln damit unser Geist heiter und gelassen wird	
2 Wie meditiert man?	21.2. - 4.4.23
Grundlagen, Sinn und Zweck der Meditation und Aufbau einer Meditationspraxis, Meditationshindernisse und verschiedene Techniken	
3 Darstellung des Pfades	11.4. - 16.5.23
Gesamtüberblick des tibet. buddh. Stufenweges zur Erleuchtung (LamRim)	
4 Der/die spirituelle Lehrer*innen	23.5. - 4.7.23
Rolle und Qualitäten des/r Lehrers / Lehrerin am spirituellen Weg	
5 Tod und Wiedergeburt	5.9. - 10.10.23
Ablauf von Tod und Wiedergeburt, Einfluss auf die Art, wie wir unser Leben gestalten, Antworten, die helfen unser Leben sinnvoll zu gestalten	
6 Was wir schon immer über Karma wissen w(s)ollten	17.10. - 21.11.23
Gesetz von Ursache und Wirkung, Verständnis, wie Karma funktioniert, Methoden zur Reinigung und Verdienstansammlung	
7 Zuflucht zu den Drei Juwelen	28.11. - 19.12.23
Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen (Buddha, Dharma, Sangha), wichtige damit verbundene Praktiken, Laiengelübde	
8 Eine tägliche Praxis aufbauen	2024
Zusammentragen der Elemente für eine erfolgreiche tägliche Praxis, Tipps, unseren täglichen Handlungen mehr Bedeutung zu geben	
9 Samsara und Nirvana	2024
Kennenlernen von Methoden, um mit zerstörerischen Emotionen umzugehen	
10 Wie entwickelt man Bodhicitta?	2024
Innewohnende Eigenschaften von liebender Güte und Mitgefühl entwickeln und diese Techniken im täglichen Leben anwenden lernen	
11 Probleme umwandeln	2024
Nachteile eigennütigen Denkens, Vorteile der Sorge für Andere, Schulung des Geistes (Lojong) lässt Probleme in Glück umwandeln	
12 Die Weisheit der Leerheit	2024
Geistige Ruhe entwickeln, verschiedene Methoden kennenlernen, um die Natur der Phänomene zu erforschen	
13 Einführung in Tantra	2024
Funktion und mögliche Gefahren, einfache tantrische Meditationen aus der Gelug-Tradition	

