

TÄGLICHES PROGRAMM | Buddhahalle

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05.30 06.30	Morgen-Zeremonie Mit geleiteter Herz-Sutra-Rezitation und anschließender stiller Sitzmeditation						
07.00 07.30	108 Verbeugungen Achtsame Verbeugungen begleitet von inspirierenden Kontemplationen von CD						09.30 - 11.30h Frage & Antwort * Ort: Zen-Raum
14.00 14.30	Kontemplatives Lesen Aus dem Text „Der Weg des Bodhisattva“ des großen tibetischen Gelehrten Shantideva						
17.00 17.30	108 Verbeugungen Achtsame Verbeugungen begleitet von inspirierenden Kontemplationen von CD						14.30 - 16.00h Zen-Meditation Ort: Zen-Raum
19.00 19.30	Abend-Zeremonie Mit geleiteter Herz-Sutra-Rezitation und anschließender stiller Sitzmeditation						

* Jeder 3. So im Monat
>> Sutra-Unterricht

ABEND-PROGRAMM | Buddhahalle

	Vortrag & Austausch	Geleitete Zen-Meditation	Meditation mit Rezitation	Die 37 Bodhi-sattva-Übungen	Raum für Stille	Fragen & Antworten	Raum für Stille
19.30 21.00	Über heilsame Qualitäten des Herzens	Geleitete Meditation im Sitzen & Gehen	Das Mitgeföhls-Mantra: Om Mani Padme Hum	Rezitation von 37 Aspekten der Geistesschulung	Für individuelle Meditation & stilles Gebet	Fragerunde zum Buddhismus und Meditation	Für individuelle Meditation & stilles Gebet
Leitung	Geshe Lobzang	Ehrw. Young-Gong	Ehrw. Young-Gong	Ehrw. Young-Gong	Ohne Anleitung	Ehrw. Young-Gong	Ohne Anleitung
		! ZEITGLEICH !					
	19.30 21.00	Tibetische Praxis mit Geshe Lobzang Ort: Bambus-Saal					