

Samstag, 18.5.2019, 9:30-16:30

Seminar in Hamburg

„Die Kraft des Bewusstseins“

In unserem Bewusstsein liegt ein riesiges Potenzial. Wenn unser Bewusstsein stark ist, entwickeln wir eine Art spirituelle Kraft, mit der wir in der Lage sind, die Dinge so zu sehen, wie sie tatsächlich sind. Außerdem gewinnen wir an Stabilität und Freude. Da das Bewusstsein mit dem Bewusstsein des Universums verbunden ist, beginnen wir automatisch damit, im „Rhythmus“ des Universums zu leben. Wenn wir im Einklang mit dem Universum leben, erhalten wir auch vom Universum viel Kraft und Unterstützung in unseren Bestrebungen. Der Weg, unser Bewusstsein zu stärken, führt über die Achtsamkeit. Wenn wir uns der Dinge bewusst sind, die in uns und um uns herum passieren, wenn wir uns dessen bewusst sind, was wir gerade tun, dann wird unser Bewusstsein mit der Zeit stärker. Gerade so wie eine Lampe, die immer heller wird, je länger sie eingeschaltet ist.

Adresse:

Buddhistische Gesellschaft Hamburg
Beisserstr. 23
22337 Hamburg

Anmeldung: Dharma-Lichtung@posteo.de

Sonntag, 19.5.2019, 10:00-17:00

Seminar in Bremen

„Wahre Freiheit“

Viele von uns sehnen sich nach Freiheit. Wir wollen frei sein von Dingen, die wir nicht mögen, z.B. unangenehme Emotionen und Gedanken, aber auch bestimmte Situationen in unserem Leben. Die gute Nachricht ist: Unser wahres Selbst ist bereits frei. Es ist grenzenlos, nicht an Raum und Zeit gebunden, und es ist immer zufrieden. Wenn wir also zurück zu unserem Bewusstsein kommen, zu unserem wahren Selbst, dann entdecken wir: Wir sind bereits frei! Dies wollen wir in diesem Seminar erfahrbar und spürbar werden lassen. Um zu dieser Einsicht zu kommen, müssen wir uns allerdings zuerst von unserem Glauben an ein abgetrenntes, unabhängiges „Ich“ lösen, denn so etwas gibt es nicht. Nichts in der Welt kann unabhängig von anderem existieren, und so auch nicht wir selbst. Alle Dinge „inter-sind“. Die Trennung, Unterscheidung und das Vergleichen wird nur durch unser eigenes Denken erzeugt.

Adresse:

Zen-Kreis Bremen e.V.
Vor dem Steintor 34 (Atriumhof)
28203 Bremen

Anmeldung: Christina.Jakob@gmx.net

Tagesablauf

Sitzmeditation
Dharma-Vortrag
Gehmeditation
Mittagessen
Tiefenentspannung
Dharma-Austausch
Sitzmeditation

Dana

Die Teilnahme an beiden Veranstaltung findet auf Spenden-Basis (Dana) statt. Die Höhe der Spende liegt im Ermessen eines jeden Einzelnen.

*Bitte bringen Sie zusätzlich einen vegetarischen oder veganen Beitrag für unser Mittagessen-
Buffet mit.*



Thay Phap Nhat



Thay Phap Nhat wurde im Jahr 1984 in Vietnam geboren. Früh in seinem Leben kam er mit dem Tod in Berührung und begann daraufhin im

Alter von 12 Jahren, Meditation zu praktizieren. Er suchte nach Antworten auf seine Fragen an das Leben und lernte bei verschiedenen Meistern. Im Jahr 2005 wurde er von dem Zen-Meister Thich Nhat Hanh zum Mönch ordiniert. 2013 wurde er zum Dharma-Lehrer ernannt und hat seitdem zahlreiche Seminare im Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB) geleitet. Darüber hinaus ist er an verschiedene Orte in Deutschland, den Niederlanden, Tschechien, Frankreich und Vietnam gereist um dort das Dharma zu lehren. Im Januar 2017 ließ er sich in Pechhütte in Finsterwalde nieder und gründete dort das Meditationszentrum „Dharma-Lichtung“. Er liebt die Meditation und die Stille und ist Autor mehrerer Bücher zum Dharma, vor allem aber in Form von Poesie. Er lebt gerne spontan und betrachtet das Leben als ein Abenteuer, das niemals vorhersehbar ist, frisch und neu in jedem Moment.

Sr. Tinh Hanh



Sr. Tinh Hanh wurde im Jahr 1991 in Hamburg geboren. Sie ist zunächst ihrer Leidenschaft

zur Musik gefolgt und studierte Klavier an der Musikhochschule in Weimar. Anschließend absolvierte sie ein Lehramtsstudium in Hamburg. Im Jahr 2011 reiste sie zum ersten Mal zum Meditationszentrum Plum Village in Frankreich, um die Kunst des achtsamen Lebens zu erlernen. Seither hat sie die Freude an der Meditation gepackt. Nach zahlreichen Aufenthalten im EIAB beschloss sie im Jahr 2017, selbst den Weg des monastischen Lebens einzuschlagen und lebt seither in der Dharma-Lichtung. Im Januar 2019 wurde sie von Thay Phap Nhat zur Novizin ordiniert.

Für aktuelle Informationen zu weiteren Veranstaltungen besuchen Sie auch unsere Website: dharmalichtung.com

Meditationsseminare mit Thay Phap Nhat und Sr. Tinh Hanh in Hamburg und Bremen



*18. 5. 2019: Seminar in Hamburg
„Die Kraft des Bewusstseins“*

*19. 5. 2019: Seminar in Bremen
„Wahre Freiheit“*