

ÜBER UNS

Wir sind ein buddhistisches Zentrum in Essen-Rüttenscheid, das 1999 in Recklinghausen gegründet wurde. Bei uns kann jede/r Meditation und den alltagspraktischen, modernen Buddhismus im allgemeinen und vertiefenden Studienprogramm schätzen lernen. Als Teil einer völlig unabhängigen buddhistischen Tradition, der Neuen Kadampa Tradition (NKT-IKBU), die vom Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche gegründet wurde, können Sie hier lernen, wie wir unsere Weisheit entwickeln, unser gutes Herz fördern und einen friedvollen Geisteszustand bewahren. Sie können "Meditieren lernen Kurse" besuchen sowie Vorträge & Meditationen genießen, an Workshops & Retreats teilnehmen, sich mit Gleichgesinnten austauschen und sich für ihren Alltag inspirieren lassen, um Lösungen zu finden. Das Zentrum ist gemeinnützig und eine Teilnahme nicht an eine Mitgliedschaft gebunden.

ANSÄSSIGE LEHRERIN



Kadam Susanne Roth-Malinka ist die ansässige Lehrerin des Kadampa Meditationszentrums Essen. Sie studiert und praktiziert den Kadampa Buddhismus seit 1997 unter der Leitung des Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche. Kadam Susanne zeigt klar und praktisch, wie wir durch Buddhas zeitlose Lehren unsere Probleme lösen und friedlich, gut und glücklich leben können.

KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM ESSEN

Friederikenstraße 25
45130 Essen
email: info@meditieren-essen.de
web: www.meditieren-essen.de
Anfahrt: Tram 106 Haltestelle Cäcilienstraße



Kadampa Meditationszentrum Essen
@KMCEssen



Kadampa Meditationszentrum Essen
@meditation.essen

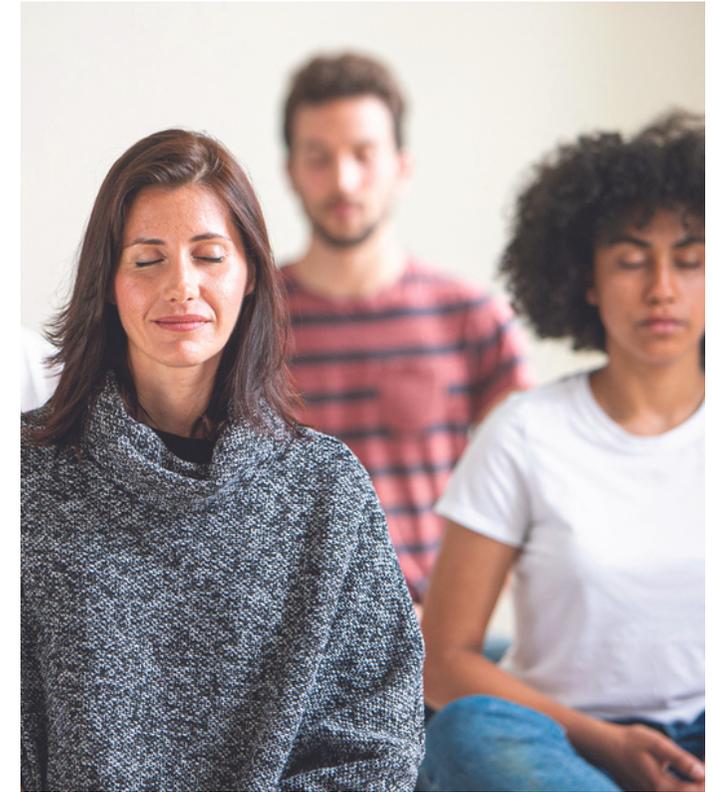


New Kadampa Tradition
@NKTIKBU



"Die wahre
Quelle von Glück
ist innerer
Frieden."

MEDITATION & MODERNER BUDDHISMUS



KADAMPA
MEDITATIONSZENTRUM
ESSEN

www.meditieren-essen.de

VORTRÄGE & MEDITATIONEN

Entdecken Sie unsere Vortragsreihen am Dienstag und Donnerstag mit unserer ansässigen Lehrerin Kadam Susanne Roth-Malinka. Die Abende beginnen mit einer Entspannungsmeditation, gefolgt von einer inspirierenden Erklärung zu einem buddhistischen Thema, das uns hilft, unseren geschäftigen, modernen Alltag auszubalancieren. Am Ende des Abends meditieren wir dann gemeinsam über eine wichtige Erkenntnis, um diese in unserem Herzen tiefer zu verankern.

Die Vorträge & Meditationen sind für alle offen und zielen darauf ab, sowohl unser Wohlbefinden und Glückseligkeit im täglichen Leben zu verbessern, als auch eine Einführung in einen authentischen spirituellen Pfad zu vermitteln. Ganz gleich ob Buddhist oder Nichtbuddhist, jung oder alt – alle sind willkommen!

FESTIVALS

24.05.-29.05.2024: Int. Frühlingsfestival

26.07.-10.08.2024: Int. Sommerfestival

25.10.-01.11.2024: Int. Herbstfestival

kadampa-fest.de

KURSGEBÜHREN

Wöchentliche Veranstaltungen: 10 / 12 €

Meditationskurse/-retreats (3h): 25 €

Längere Veranstaltungen: siehe Web

Abokarten: siehe Web

PROGRAMM

DIENSTAG / DONNERSTAG, 19.00 Uhr

15-Minuten-Meditation

Teilnahme kostenfrei

DIENSTAG, 19.30 - 21.00 Uhr

Vorträge & Meditationen

Buddhistische Weisheit alltagspraktisch kennen & erfahren lernen - für mehr Gelassenheit, Glück & inneren Frieden

MITTWOCH, 17.15 - 18.30 Uhr

Wunscherfüllendes Juwel / Tsog

Gesungene Gebete

Teilnahme kostenfrei

MITTWOCH, 19.00 - 21.00 Uhr

Grundlagenprogramm

Verständnis & Erfahrung im buddhistischen Studienprogramm mit Meditation & Diskussion vertiefen

DONNERSTAG, 19.30 - 21.00 Uhr

Vorträge & Meditationen

für mehr Zufriedenheit, liebevolle Güte, Mitgefühl und Weisheit im Alltag

SAMSTAG / SONNTAG, 15.00 - 18.00 Uhr

Workshops & Retreats

z.B. Meditieren lernen, Innere Stärke, Liebevolle Güte, Mitgefühl, Konzentration, Karma, Unbeständigkeit & Leerheit, Tantra

“EIN GUTES
HERZ FÜHRT
IMMER
ZU GUTEN
ERGEBNISSEN.“



Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche