



Buddhismus-Workshops 2017/2018

Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern, Lehrpersonen und Schulleitungen

Seine Heiligkeit der Dalai Lama weist uns oft darauf hin, Buddhistinnen und Buddhisten des 21. Jahrhunderts zu sein. Das bedeutet, dass es wichtig ist die Inhalte des Buddhismus zu lernen, diese zu verstehen, in unserem täglichen Leben anzuwenden und gleichzeitig zu überprüfen, ob sie hilfreich sind für ein glückliches Leben.

Thema: **Die Vier edlen Wahrheiten sowie der Achteilige Pfad** gehören zum buddhistischen Grundwissen. Aus dem Achteiligen Pfad wollen wir deshalb drei für den Alltag wichtige Handlungsanleitungen diskutieren und deren Umsetzung trainieren.

Daten: **23.09.2017, 04.11.2017, 30.06.2018, 03.11.2018**

Programm für Kinder und Jugendliche

- 10.30 Begrüssung, Gebet der Zuflucht und der Erzeugung des Bodhicitta-Geistes
- 11.00 Input und Diskussion, 4 edle Wahrheiten und 8teiliger Pfad
- 11.45 Pause
- 12.00 Legende hören und diskutieren
- 12.45 Mittagessen
- 13.45 Arbeiten an drei Stationen des 8teiligen Pfades:
 - ✚ Achtsames Zuhören und konstruktives Sprechen (*rechte Rede*)
 - ✚ Mitfühlendes und grosszügiges Verhalten (*rechte Handlung*)
 - ✚ Friedfertiges Leben (*rechtes Leben*)
- 15.15 Pause
- 15.30 Diskussion, Frage/Antwort, Umsetzung im Alltag
- 16.00 Ende der Veranstaltung

Neu: Weiterbildungsangebot für anwesende Eltern, Lehrpersonen, Schulleitungen

- 14.30 Erläuterung der Workshopinhalte
- 15.00 Frage/Antwort
- 15.30 Schluss

Teilnahmebedingung: mind. 7 Jahre, max. 18 Jahre

Anmeldung: 052 383 17 29 oder info@tibet-institut.ch

Sprache und Kleidung:

Der Tag im Tibet-Institut ist eine Gelegenheit für alle, sich tibetisch zu kleiden und so viel wie möglich Tibetisch zu hören und/oder zu sprechen. Wir wissen, dass viele unter euch zweisprachig sind und deshalb führen wir den Tag zweisprachig durch (deutsch/tibetisch).

Wir wünschen allen einen spannenden und lehrreichen Tag am Tibet-Institut.
Ihr Tibet-Institut Rikon

༤༧ |བཙེ་བའི་ན་རྒྱུང་ཚོ་དང་སྐོག་ས་མོ་ཡོངས་ལ། |

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༧༽༢༠༡༨༽ ལོ་ལོ་རེ་ས་མཚོག་གིས། ང་ཚོ་དུས་རབས་ ༢༡ བའི་ནང་ས་མཚོག་གིས་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་ཚོས་སྤོང་དགོས་པ་དང་། རང་ཚོས་ཤེས་དགོས་པ་དང་། ཉིན་རེ་མི་ཚེ་ནང་ཉམས་ལེན་གྱི་དཔེ་ལྟར་དང་། དེས་མི་ཚེ་འདི་ནང་མན་མོག་ས་ལྷན་ཡོད་མེད་ཀྱིས་བཏག་དགོས་པ་ཀྱམས་རེད།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ལྷོ་ ༠༧ བའི་ཚེས་ ༢༡ ཉིན་དང་། ལྷོ་ལྷོ་ ༡༡ བའི་ཚེས་ ༠༩ ཉིན་དང་།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ལྷོ་ལྷོ་ ༠༦ བའི་ཚེས་ ༢༠ ཉིན་དང་། ལྷོ་ལྷོ་ ༡༡ བའི་ཚེས་ ༠༩ ཉིན་བཅས་ཡིན།

བརྒྱུད་གཞི་གསལ་གསལ། བདེན་པ་བཞི་དང་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད། དེ་དག་ལས་མི་ཚེ་འདི་ནང་བདེ་སྤོང་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གསུམ་མོག་བསྐྱོད་དང་ཉམས་ལེན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེས་ཡིན།

༼ རྒྱལ་གྱི་ཐབས་སྤོང་༽ བདེན་པ་བཞི་དང་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད།

ཚེས་ ༡༠་༣༠ འདུ་ཁང་དུ་འཚོམས་འདྲི།

ཚེས་ ༡༡་༠༠ བསྐྱོད་པའི་བདེན་པ་བཞི་ འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད།

ཚེས་ ༡༡་༢༥ བར་གསེང་།

ཚེས་ ༡༣་༠༠ སངས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་ལོ་རབས་ནས་སྤྱི་ལོ་གཅིག་ཉན་ལག

ཚེས་ ༡༣་༢༥ ཉིན་དུང་གསོལ་ཚིག་ས།

ཚེས་ ༡༣་༢༥ ཡང་དག་པའི་དག ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ། ཡང་དག་པའི་འཚོ་བའི་སྐོར་ལ། རྒྱ་ཁག་༣ བཅོས་ནས་བསྐྱོད་མེད་ལྷན་ལྷ།

ཚེས་ ༡༥་༡༥ བར་གསེང་།

ཚེས་ ༡༥་༣༠ རྩོམ་མོལ་དང་རྩི་བ་རྩི་ལན།

ཚེས་ ༡༦་༠༠ གསལ་སྤོང་མཚུག་བསྐྱེད་ལྷ།

༼ གསལ་གཏོང།༽ རྒྱལ་གྱི་མ་མཐུང་། རོད་ཡིག་སྐོར་གྱི་དགོ་གནད་དང་འགོ་འཁེབས་ཀྱིས་ལ་ནང་ཚོས་བསྐྱེད་ལྷ་ལོ་གོ་སྐབས་བསྐྱེད་ཡོད།

ཚེས་ ༡༩་༣༠ བརྒྱུད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་གསུང་ཚོས།

ཚེས་ ༡༥་༠༠ རྩི་བ་རྩི་ལན།

ཚེས་ ༡༦་༠༠ གསུང་ཚོས་མཚུག་བསྐྱེད་ལྷ་ཡིན།

ཞུ་བུང་། ཐབས་སྤོང་ཡོད་སྐད་སྐོག་གནད་རྒྱ་དང་། གལ་ཏེ་དགོས་མཁོ་བུང་ཚེ་འདར་སྐད་སྐོག་སྐད་བརྒྱུད་ལྷ། ཚབས་ཅིག་ཐབས་སྤོང་པ་ཚོས་ཡོད་ཚས་སྤོང་པ་དང་ཡོད་སྐད་བརྒྱུད་པ་མོགས་ཀྱི་འབད་བཅོམ་གནད་རྒྱ། ཐབས་སྤོང་ཐེབས་མཁུ་ཚོར་དགའ་བཟུ་ཡོད། ཐབས་སྤོང་དུ་ཆ་གས་ལེན་པར་འདོད་ན་ཐབས་སྤོང་མ་རྒྱལ་གྱི་བདུན་ལྷ་བཞིའི་སྤོང་རྒྱུད་ནས་འབྲེལ་བ་གནད་རོགས། མ་ཐད་རྩི་བ་ཡོད་ན་རོག་གི་ཞལ་པར་ཨང་ཡངས་དང་རྒྱའི་ཁ་བུང་སྐོག་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལྟ། ༼ རྩོམ་སྤྱི་ལོ་ ༠༧་ནས་༡༨ རང་རྒྱལ་ལ་གོ་སྐབས་ལྷ་ལྷ༽ ཡོད། ༽ 052 383 17 29 / info@tibet-institut.ch

དགོན་པའི་དགོ་འདུན་ལྷ་མོངས་དང་དགོན་པའི་ཚོགས་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཚོམས་འདྲི་དགའ་བཟུ་དང་བཅས། ལུལ། |