# Buddhismus-Workshops 2023

## Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern, Lehrpersonen und Schulleitungen

Was tun Buddhistinnen und Buddhisten im Alltag? Wofür brauchen die meisten dazu einen Altar und was gehört eigentlich zu einem Altar, wie werden die Gegenstände aufgestellt und welche Bedeutung haben diese? Auf solche und ähnliche Fragen werdet ihr im nächsten Workshop Antworten erhalten. Dazu ist es wichtig, ein Foto des eigenen Altars mitzubringen, falls ihr einen habt. Und zusätzlich ist es spannend zu erfahren, dass die Praxis des Buddhismus auch bedeutet, zu wissen, welche Bedeutung die Eltern für unser Leben mit ihnen haben.

**Wichtig**: bitte ein Foto eures Altars mitbringen zum Workshop!

Thema:
**Buddhismus im Alltag umsetzen**

Daten:
**13.05.2023, 03.06.2023, 28.10.2023, 02.12.2023**

**Programm für Kinder und Jugendliche**

10.00 Begrüssung und Kyamdro - Gebet der Zuflucht
10.30 Lerneinheit 30'
Lerneinheit 30'
Bibliothek entdecken
12.15 Mittagessen
13.15 Kora – Umrundung des Klosters und Legende
Lerneinheit 30'
Lerneinheit 30'
15.15 Pause
15.30 Diskussion, Frage/Antwort, Umsetzung im Alltag
16.00 Ende der Veranstaltung

**Parallel zum Workshop: Weiterbildungsangebot für Eltern, Lehrpersonen, Schulleitungen**

14.15 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 (dt./tib.).

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

# བོད་ལྗགས་ཚོར་ནང་ཆོས་ཟབ་སྦྱོང། ༢༠༢༣

## ༦།། །བཅུ་བའི་ནས་ཆུང་ཚོ་དང། ཕ་མ་རྣམ་པ། བོད་སློབ་དགེ་ཤན་རྣམ་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ཡོངས་ལ། །

ང་ཚོ་ནང་པ་ཚོས་དུས་རྒྱུན་ཉམས་ལེན་གཅེ་རེ་བྱེད་དམ། ང་ཚོར་གཅེ་རེ་བྱེད་ནས་སོ་སོའི་ནང་ལ་མཚོད་གཙོས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། མཚོད་གཙོས་ནང་དུ་ཉེན་གང་དང་གང་དགོས་རེད། ཉེན་དེ་ཚོ་གང་འདྲ་བྱེད་ནས་མཚོད་གཙོས་དུ་བསྒྲིགས་དགོས་རེད། དེ་ལ་དོན་དག་གི་རེ་ཡོད་རེད། དེ་དག་གི་ལན་རྣམས་ཡོང་འགྱུར་ཟབ་སྦྱོང་ནང་རག་གི་རེད། གལ་ཆེན་པོ་གཅིག་ལ་སོ་སོའི་ནང་གི་མཚོད་གཙོས་ཀྱི་བར་གཅིག་ཁྱེར་ཡོང་རོགས། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྤྲོ་སྟང་ཡོང་ཡག་ལ། ནང་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནང། སོ་སོའི་ཕ་མ་དེ་ཏིན་ཆེན་པོ་ག་འདྲ་ཡིན་མེད་ཅེས་དགོས་པ་བྱེད་རྒྱུ་རྣམས་ཡིན། །

## ཟབ་སྦྱོང་བརྟེད་གཞི། ནང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་ཉམས་ལེན་བྱེད་སྟངས་སྐོར། །

**སྤྱི་ཟླ་ ༡༠༦ སྤྱི་བཙན་ ༠༥ པའི་ཚེས་ ༢༦ ཉིན་དང་། སྤྱི་བཙན་ ༥ པའི་ཚེས་ ༠༦ ཉིན་དང་། སྤྲི་བཙན་ ༢༠ པའི་ཚེས་ ༦༤ ཉིན་ དང་། སྤྲི་བཙན་ ༢༦ པའི་ཚེས་ ༠༦ ཉིན་པཅས་ཡིན།**

**མཐའ་དིས།**

| | | |
|---|---|---|
| ཆུ་ཚོད། | ༡༠.༠༠ | འདུ་ཁང་དུ་འཚམས་འདྲི། སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ཞལ་འདོན། |
| ཆུ་ཚོད། | ༡༠.༣༠ | སྤྱོང་བཏང་སྐར་མ།༣༠། སྤྱོང་བཏང་སྐར་མ།༣༠། དགེ་མཛོད་བཞུ་བསྐོར། |
| ཆུ་ཚོད། | ༡༢.༡༥ | ཉིན་དགུང་གསོལ་ཚོགས། |
| ཆུ་ཚོད། | ༡༣.༡༥ | དགོན་པར་སྐོར་ར་འགྲོ་ཡག་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡག |
| | | སྤྱོང་བཏང་སྐར་མ།༣༠། སྤྱོང་བཏང་སྐར་མ།༣༠། |
| ཆུ་ཚོད། | ༡༥.༡༥ | བར་གསེང། |
| ཆུ་ཚོད། | ༡༥.༣༠ | ཐོས་མོལ་དང་ཏི་བ་ཏིས་ལན། རང་གྱིས་དེ་ཉིན་སྤྱོང་བཏང་བྱེད་པ་རྣམས་མེ་ཚེའི་ནང་ཏི་ལྡར་སྦྱར་མིན། |
| ཆུ་ཚོད། | ༡༦.༠༠ | ཟབ་སྦྱོང་མཇུག་བསྡོལ་རྒྱུ། |

**ཟབ་སྦྱོང་ཞོར་ལ།** ཟླུག་ཀུའི་ཕ་མ་དང། བོད་ཡིག་སློབ་གྲྭའི་དགེ་རྒན་དང། འགོ་འཁྲིད་རྣམས་ལ་ནང་ཚོས་བསྟན་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བསྐྱན་ཡོད།

| | | |
|---|---|---|
| ཆུ་ཚོད། | ༡᠐.༡༥ | བརྟེད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་གསུང་བཤད། |
| ཆུ་ཚོད། | ༡༥.༠༠ | ཏི་བ་ཏི་ལན། |
| ཆུ་ཚོད། | ༡༥.༣༠ | གསུང་ཚོས་མཇུག་བསྡོལ་རྒྱུ་ཡིན། |

**ཟབ་སྦྱོང་ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་ཚོས་ཆ་རྐྱེན་འདི་རྣམས་ཚང་དགོས།** ཟླུག་ཀུ་ཡོ་ན་བདུན་ཡན་ཆད་དང་ཡོ་ན་བཅོ་བཏྲད་མན་ཆད། **འབྲེལ་མཐུད་གནང་ས།** ཞལ་བར་ཨང་གྲངས། (০৫২৩১৩১৶১২৫) ཡང་ན་བྲེ་ལམ་ཁ་བྱང། info@tibet-institut.ch

**ཞར་བྱང།** *ཟབ་སྦྱོང་བོད་སྐད་ཕོག་གནང་རྒྱུ་དང། གལ་ཏེ་དགོས་མཁོ་བྱུང་ཚེ་འཛར་སྐད་ཕོག་སྐད་བསྒྱར་ཞུ་རྒྱུ། ཆབས་ཅིག་ཟབ་སྦྱོང་བ་ཚོས་བོད་ཆས་ཀྱོན་པ་དང་བོད་སྐད་བརྒྱབ་པ་སོགས་ཀྱི་འབད་བརྩོན་གནང་རྒྱུ།* ཟབ་སྦྱོང་ལེགས་མཁན་ཚང་མ་ལ་ཟབ་སྦྱོང་ཉིན་མོ་སྦྱོ་བོ་དང་དོན་སྙིང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་སྨོན་འདུན་ཞུ་བཞིན་ཡོད། རི་ཀོན་ཚོས་འགོར་དགོན་དགེ་འདུན་ལྡན་ཚོགས་དང་དགེ་རྒ་ཚོགས་པ་ལས་བྱེད་མཐུན་སོང་ནས་འཚམས་འདྲི་བཅས་ཟུལ། །