

**Buddhistisches
Meditationszentrum
Heidelberg**

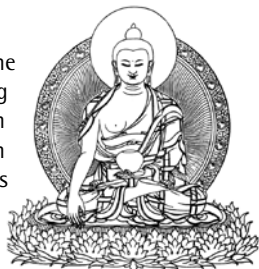
**Karma Chang Chub
Chö Phel Ling**



**Programm
Februar – Dezember 2016**

Buddhas Lehren

Vor mehr als 2500 Jahren lehrte der historische Buddha Shakyamuni Wege zur Überwindung von Leiden und zum Erlangen von dauerhaftem Glück. Er zeigte, wie der Geist von Illusionen und Täuschungen befreit werden und wie das jedem Lebewesen innewohnende Potenzial für allumfassende Liebe, Mitgefühl und Weisheit entfaltet werden kann. Da seine



Schüler sehr unterschiedliche Ausgangsbedingungen, Interessen und Fähigkeiten hatten, gab Buddha viele verschiedene Mittel zur geistigen Entwicklung. Sie lassen sich in drei „Fahrzeugen“ zusammenfassen, deren Lehren aufeinander aufbauen:

Das „kleine Fahrzeug“ (**Hinayana**) vermittelt Methoden zur **individuellen Befreiung**: Kontemplationen über die Unbeständigkeit allen Seins, das Gesetz von Karma (Ursache und Wirkung), die Leiden im Kreislauf der karmisch bedingten Wiedergeburten (Samsara) und andere Themen. Durch die Meditation der Geistesruhe und analytische Meditationen kann das Haften an der Illusion eines dauerhaften, aus sich selbst heraus bestehenden Ich aufgegeben werden. Damit wird Befreiung aus dem Daseinskreislauf erlangt.

Im **Mahayana**, dem „großen Fahrzeug“, wird Erleuchtung zum **Wohle aller Lebewesen** angestrebt. Dazu werden auf dem „**Weg der Ursachen**“ (**Sutrayana**) die Grundlagen entwickelt, die zur Erleuchtung führen: Mitgefühl und ein Verständnis der Leerheit aller Erscheinungen. In Ein-sichtsmeditationen werden intellektuell die Bestandteile innerer und äußerer Situationen analysiert, um ihre wechselseitige Bedingtheit und Traumhaftigkeit zu erkennen. In anderen Meditationen (z.B. Tong-len, der Meditation des Gebens und Nehmens) wird geübt, Mitgefühl für sich selbst und andere zu entwickeln und dabei „schwierige Situationen zum Weg zu machen“. Der Pfad eines Bodhisattvas beginnt mit dem Entwickeln des Erleuchtungsgeistes: dem Wunsch, Erleuchtung zu erlangen zum Wohle aller Lebewesen (relatives Bodhicitta, gespr. Bodhischitta). Umgesetzt wird dieser Wunsch durch die Verwirklichung der sechs Paramitas (Freigiebigkeit, ethisches Verhalten, Geduld, freudige Anstrengungen, meditative Sammlung und Weisheit), wodurch schließlich die wahre Natur aller Erscheinungen erkannt werden kann (absolutes Bodhicitta).

Vajrayana (gespr. Vadschrayana), der „**Weg der Frucht**“, ist eine Form des Mahayana-Buddhismus. Auf diesem Pfad wird unmittelbar auf die Frucht des Weges meditiert: Erleuchtete Qualitäten wie Mitgefühl, Weisheit, Freude u. a. werden in Form von „Meditationsgottheiten“ vergegenwärtigt (z.B. Tschenresig oder Tara). Bei der Praxis der „sechs Yogas“ des Naropa bzw. der Niguma (indische Meister des 11. Jahrhunderts) kann die Essenz der unterschiedlichen Bewusstseinsformen, die wir im Wachzustand, beim Träumen, im Tiefschlaf usw. erleben, realisiert

werden. Auf der Basis dieser Schulungen wird Mahamudra gelehrt, die höchste Form der Meditation, die es ermöglicht, „die Natur des Geistes“ zu erkennen so, wie sie ist – als Einheit von Leerheit und Klarheit. Die Mahamudra-Lehren sind das Kernstück der Karma Kagyü-Tradition.

Verbreitung des Buddhismus

Vom Ursprungsland Indien ausgehend haben sich die unterschiedlichen Lehren Buddhas in vielen Ländern verbreitet und dort verschiedene äußere Formen angenommen, entsprechend der jeweiligen kulturellen Gegebenheiten und Bedürfnisse der Menschen. So finden wir den Theravada-Buddhismus in Burma, Thailand und Sri Lanka – eine Weiterentwicklung der Hinayana-Lehren. Der Zen-Buddhismus in Japan, China, Korea und Vietnam basiert auf den Sutrayana-Lehren, v. a. dem Prajna-paramita-Sutra (über die Leerheit). Die Vajrayana-Lehren wurden in ihrer Gesamtheit nur in Tibet übertragen und bewahrt. Man unterscheidet vier große tibetische Schulen – Nyingma, Kagyü, Sakya und Gelugpa. Sie unterscheiden sich in ihrem Ansatz, z.B. dem Verhältnis, das Studium und Praxis zueinander einnehmen, doch sie vermitteln die gleiche Essenz.

Die Karma-Kagyü-Tradition

ist eine der „Kagyü“-Schulen, bei denen die Lehren mündlich vom Lehrer an seine Schüler weiter gegeben wurden („Ka“ ist das Wort, „Gyü“ die Übertragung). Sie geht auf den großen Übersetzer Marpa zurück, der im 11. Jahrhundert n. Chr. die Lehren selbst aus Indien nach Tibet brachte. Über den Yogi Milarepa, den Meister Gampopa, die Karmapas und deren Linienhalter wurden sie bis auf den heutigen Tag vollständig und unverfälscht übertragen.



Oberhaupt dieser Schule ist Seine Heiligkeit Karmapa, der im 12. Jahrhundert n. Chr. das Tulku-System in Tibet einführte: Die bewusste Reinkarnation in einer ununterbrochenen Linie von Manifestationen ermöglicht es einem Meister, seine Bodhisattva-Aktivität über viele Leben hinweg fortzusetzen und seine Schüler weiter anzuleiten. Karmapa gilt als Ausstrahlung des Bodhisattvas Tschhenresig, in dem sich erleuchtete Liebe und Mitgefühl manifestieren.

In seiner inzwischen 17. Inkarnation als Ogyen Trinley Dordsche ist Karmapa der Schirmherr der Karma Kagyü Gemeinschaft Deutschland. In diesem gemeinnützigen Verein sind die Meditationszentren organisiert, die sich auf Karmapa als höchsten Lehrer beziehen: Die beiden über-

regionalen Zentren Kamalashila Institut® im Eifelkloster Langenfeld (ein Studienzentrum bei Mayen) und das Klausurzentrum Halscheid, östlich von Köln, in dem traditionelle Drei-Jahres-Klausuren durchgeführt werden. Neben unserem Zentrum in Heidelberg sind sechs weitere Stadtzentren angeschlossen: Hamburg, Bremen, Münster u.a., ebenso zwei Vereine: Karma Tengyal Ling Brandenburg und Bodhicharya Deutschland e.V., Berlin. Auf Wunsch von Gyalwang Karmapa hat Ringu Tulku Rinpotsche die spirituelle Leitung der Stadtzentren der KKG übernommen und ist somit auch unser spiritueller Meister. Mittlerweile gibt es zusätzlich Stadtgruppen in Köln, Koblenz, Mainz, Frankfurt und Karlsruhe, die von den Lamas des Kamalashila Institutes betreut werden (s. die Liste auf der letzten und vorletzten Seite unseres Programmheftes.)

Die Geschichte unseres Zentrums begann im Frühjahr 1982, als sich eine kleine Meditationsgruppe um unseren jetzigen Lama Manfred bildete. Tenga Rinpotsche gab ihr im September den Namen „Karma Chang Chub Chö Phel Ling“ (gesprochen Karma Dschang Tschub Tschö Pel Ling) – „der Garten, in dem die Erleuchtungslehre wächst“. 1985 wurde uns von Alfred Ritter dafür ein Haus geschenkt, das wir seit dieser Zeit für regelmäßige Meditationsangebote unter der Woche und für Wochenendkurse nutzen. Geleitet wird das Zentrum von Lama Dorothea, die maßgeblich an seinem Aufbau beteiligt war und seit dem Abschluss ihrer Drei-Jahres-Klausur 1995 wieder im Hause lebt.

Wir möchten in unserem Zentrum allen Interessierten die Gelegenheit geben, die buddhistische Lehre und Meditationsmethoden, wie sie in der Karma Kagyü Schule übertragen werden, kennenzulernen und zu praktizieren. Einen weiteren Schwerpunkt bilden Methoden der Shangpa Kagyü Schule, die im 11. Jahrhundert n. Chr. von dem tibetischen Meister Khyungpo Naldschor begründet wurde und deren Lehren von Meistern wie Jamgön Kongtrul Rinpotsche, Kalu Rinpotsche und Bokar Rinpotsche in unserer Zeit gelehrt werden. Darüber hinaus bieten wir Kurse zu grundlegenden Themen und Meditationen des Hinayana- und Mahayanabuddhismus an und freuen uns, dass sich auch andere buddhistische Gruppen in unseren Räumen zum Üben ihrer jeweiligen Unterweisungen treffen (eine Soto-Zen-Gruppe z.B., Schüler des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh, Schüler von Rigdzin Shikpo, Vipassana-Praktizierende und andere).



Liebe Dharma-Freunde,

hier ist unser Programm für das Jahr 2016, mit dem wir Euch wieder zu Kursen zur Philosophie und Praxis des Buddhismus in seinen unterschiedlichen Traditionen einladen möchten. Unser Schwerpunkt liegt dabei auf tibetisch-buddhistischen Meditationsmethoden.

Ringu Tulku Rinpotsche, unser spiritueller Leiter, wird dieses Jahr darüber lehren, wie wir geschickt mit unseren Emotionen umgehen und sie letztlich in Weisheit umwandeln können.

Acharya Lama Sönam zeigt am Beispiel eines „Liedes der Verwirklichung“ des tibetischen Meisters Götsangpa, wie wir schwierige Lebensumstände zum Weg machen können.

Lama Kunga, der Residentlama des Klausurzentrums Halscheid, und Lama Ngawang aus Tenga Rinpotsches Zentrum in Allmuthen werden uns in die Meditation auf den zweiten Karmapa, Karma Pakshi bzw. in die Sadhana der weißen Tara einführen.

Thema des Kurses mit Acharya Lama Kelzang sind Lehren des indischen Meisters Padmasambhava zu den unterschiedlichen Erfahrungen, die unser Bewusstsein durchläuft: seine Kontinuität in Leben, Sterben, Tod und Wiedergeburt. Wenn wir uns durch intensive Meditation mit unserem Geist vertraut gemacht haben, können wir seine Natur auch in Gedanken, Gefühlen und Traumerfahrungen erkennen. Dadurch wird es möglich, sogar die Vorgänge beim Sterben und danach bewusst wahrzunehmen und so Erleuchtung zu erlangen oder zumindest Einfluss nehmen zu können auf die Wiederverkörperung.

Neben den tibetischen Lamas leiten auch wieder westliche Dharmalehrer wie Lama Yeshe U. Regel, Lama Manfred und Lama Dorothea einführende Kurse und Meditationsklausuren an.

Franz-Johannes Litsch wird aus der Sicht des Theravada auf ein zentrales Thema der buddhistischen und westlichen Philosophie eingehen: „Wie wirklich ist die Wirklichkeit?“

Die begeisterte und begeisternde Hamburger Sängerin Kristina Bischoff wird wieder inspirierende „Lieder der Verwirklichung“ mit uns singen. Die international bekannte Tänzerin Shahrazad, die viele bei unserem 30jährigen Jubiläumsfest im letzten Juli durch ihren Tanz der grünen Tara tief berührt hat, wird eine Einführung in diese besondere buddhistische Praxis geben und auf vielfachen Wunsch am Samstagabend öffentlich auftreten!

Auch zur Anwendung buddhistischer Meditation im therapeutischen Bereich haben wir wieder Angebote vorgesehen: Francoise Guillot wird Übungen zum Entwickeln von „Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge“, speziell für Menschen in therapeutischen und sozialen Berufen zeigen. Jasmin Weishäupl bietet einen 8-Wochen-Kurs zur „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Dr. Jon Kabat-Zinn an und Susanne Zimmer lädt ein zu „Achtsamkeitsyoga“ nach Frank Boccio und „Mantrischem Singen“.

Neu in unserem Programm sind „Sangha-Treffen“, die meistens am dritten Sonntag des Monats stattfinden werden. Sangha ist die Gemeinschaft der Praktizierenden, in der wir uns gegenseitig unterstützen können. Bei diesen

Treffen in lockerer Runde – mit Tee, Kaffee und Kuchen – haben wir die Gelegenheit, uns über viele Dharmathemen persönlich auszutauschen. Wir werden Fragen klären, die nach Kursen offen geblieben sind und besprechen, wie wir die Dharmapraxis in unserem Alltag anwenden und nutzen können. Indem wir uns gegenseitig besser kennenlernen, können wir auch als spirituelle Gemeinschaft besser füreinander da sein. Wir werden aktuelle DVDs anschauen oder gemeinsam spazieren gehen, Ausflüge unternehmen, z.B. zum Buddha-Museum nach Traben-Trarbach u.v.m. Diese Treffen sind auch gut geeignet, uns und unser Zentrum näher kennen zu lernen.

Wir hoffen, dass Euch unser Programm gefällt und freuen uns auf Eure Teilnahme!

Dorothea Nett und das Zentrumsteam

P.S. Aktuelle Nachrichten könnt Ihr regelmäßig über unsere Mailingliste bekommen. Bitte schreibt uns an info@kcl-heidelberg.de, wenn Ihr möchtet, dass wir Eure Adresse in den Verteiler aufnehmen.

Auf unserer Homepage findet Ihr ebenfalls Informationen zu unserem Zentrum und unserem Programm sowie Links zur Homepage von S.H. Karmapa (www.kagyuooffice.org) und vielen anderen buddhistischen Gemeinschaften. Im „Belehrungsschatzkästlein“ sind zahlreiche Abschriften inspirierender Unterweisungen von Jamgön Kongtrul Rinpotsche, Thrangu Rinpotsche, Lama Phuntsok und anderen Lehrern auf deutsch und englisch zu lesen!

Wenn Ihr uns **aktiv** unterstützen möchtet, ist dies im Rahmen unserer „Aktivitätstage“ möglich, an denen wir gemeinsam Arbeiten im Zentrumshaus und -hof durchführen. Wir beginnen morgens um 10 Uhr mit einer Meditation, essen später zusammen zu Mittag und haben meistens sehr viel Freude an diesen Tagen. Auch dazu seid Ihr herzlich eingeladen! Die Einladungen werden kurzfristig per eMail verschickt.

Eine sehr wertvolle Unterstützung unserer Zentrumsaktivitäten ist auch die **Mitgliedschaft durch Zahlung eines regelmäßigen Beitrags** (monatlich, viertel-, halb- oder ganzjährlich). **Als Mitglieder könnt Ihr kostenlos an allen Meditationsabenden teilnehmen und bei unseren Kursen erhaltet Ihr eine Ermäßigung von 20%.** Dies gilt auch in den anderen Zentren der KKG, in diesem Fall ist allerdings ein monatlicher Mindestbeitrag von 11,- Euro erforderlich.

Noch kurz eine Information zur Preisstruktur unserer Veranstaltungen: Wir haben die Preise so kalkuliert, dass wir den Referenten eine angemessene Spende für ihre Lehrtätigkeit geben und unsere eigenen Kosten decken können, die durch Fahrtkosten, Verpflegung, Werbung etc. entstehen. Dies ist nicht immer möglich, wenn ein Lehrer z.B. aus Asien anreist und wenig bekannt ist. Es ist uns ein Anliegen, dass dennoch jede(r), der an unseren Kursen interessiert ist, teilnehmen kann. Daher bieten wir günstige und zusätzlich ermäßigte Preise für unsere Mitglieder und für Erwerbslose an. Wenn auch diese zu hoch sein sollten, sprecht uns bitte an.

Und falls Ihr mehr zahlen könnt und mögt, als wir festgesetzt haben, sind wir für Spenden sehr dankbar!

Programm-Übersicht

Februar – Dezember 2016

Februar

- 12.2.–1.4. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn (MBSR), mit Jasmin Weishäupl
22.2. Milarepa-Tsok-Puja, 20.00 Uhr

März

- 5.3. Achtsamkeits-Yoga nach Frank Boccio, mit Susanne Zimmer, 10.00 – 18.00 Uhr
8.3. Einführung in den Buddhismus, 20.00 Uhr
11.–13.3. Wochenendseminar der Longchen-Gemeinschaft (geschlossener Kurs)
15.3. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr
18.–20.3. Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge für Menschen in therapeutischen und sozialen Berufen, mit Francoise Guillot
20.3. Sangha-Treffen, 15.00 Uhr
27.3. Achtsamkeitstag mit Jasmin Weishäupl

April

- 1.–3.4. „Über den Tod hinaus“ – das tibetische Totenbuch für unsere heutige Zeit, mit Lama Kelzang
16.4. Amitabha-Praxistag mit Lama Dorothea, ab 14.30 Uhr
17.4. Sangha-Treffen, 15.00 Uhr
22.4. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr
26.–28.4. „Umgang mit Emotionen“, mit Ringu Tulku Rinpotsche

Mai

- 4.–8.5. Geschlossener Kurs der Longchen-Gemeinschaft mit Rigdzin Shikpo
20.5. Vortrag zu Selbstfürsorge – „Auf unser warmes Herz hören“, mit Amjee Namgyal, 20.00 Uhr
21.–22.05. Sterbebegleitung aus Sicht der traditionellen tibetischen Medizin, mit Amjee Namgyal
21.5. Amitbaha-Tsok-Puja, 20.00 Uhr
22.5. Sangha-Treffen, 15.00 Uhr

Einführung in den Buddhismus

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die sich über den Buddhismus informieren möchten, Fragen haben, oder die einfach mal reinschauen wollen.

Dienstag, 8. März 2016 · Beginn: 20.00 Uhr · Eintritt frei!

Der Wochenendkurs „Buddhistischer Yoga“ nach Kalu Rinpotsche, 2.–4.12.16, ist ebenfalls sehr gut zum Kennenlernen des buddhistischen Weges geeignet.

Juni

- 3.6. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr
- 10.-12.6. Tanz der 16 Opfergöttinnen und traditioneller Tara-Tanz, mit Sharazad
- 11.6. Öffentliche Tanzvorführung von Sharahzad, 20.00 Uhr
- 12.6. Sangha-Treffen, 15.00 Uhr
- 20.6. Milarepa-Tsok-Puja, 20.00 Uhr
- 24.-26.6. Karma-Pakshi-Retreat, mit Lama Kunga Dordsche
- 26.6. Feier des Geburtstages des XVII. Karmapa, 15.00 Uhr, mit einer Karma Pakshi Tsok-Puja

Juli

- 1.-3.7. „Wie wirklich ist die Wirklichkeit?“, mit Franz-Johannes Litsch
- 17.7. Sangha-Treffen, 15.00 Uhr
- 22.7. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr

August

- 26.8.-28.8. Hindernisse zum Weg machen am Beispiel des Liedes der Verwirklichung „Die sieben Freuden“, mit Lama Sönam Rabgye

September

- 18.9. Sangha-Treffen, 15.00 Uhr
- 23.9. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr
- 30.9. - 3.10. Die Herzensunterweisungen von Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye, mit Drupön Khenpo Lodrö Namgyal

Oktober

- 14.-16.10. Meditation der Weißen Tara (Drölkar) mit Lama Ngawang
- 16.10. Sangha-Treffen, 15.00 Uhr
- 21.10. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr
- 28.-31.10. Nyung Neh Meditationsretreat, mit Lama Manfred

November

- 11.-13.11. Lieder der Verwirklichung, mit Kristina Bischoff
- 13.11. Sangha-Treffen, 15.00 Uhr
- 14.11. Milarepa-Tsok-Puja, 20.00 Uhr
- 18.11. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr

Dezember

- 2.-4.12. Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche, mit L. Dorothea
- 4.12. Sangha-Treffen, 15.00 Uhr
- 27.12. Tschenresig-Praxistag, 14.00 Uhr und 16.30 Uhr

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn (MBSR)

8-wöchiger Zertifizierungskurs mit Jasmin Weishäupl

Freitag, 12. Februar – Freitag, 1. April 2015

„Du kannst die Wellen nicht stoppen. Du kannst lernen, sie zu reiten.“
Joseph Goldstein

Berufliche oder familiäre Belastungen, Schmerzen, Alleinsein, Trauer, Angst und Erschöpfung sind Teil des Lebens. Die Herausforderung ist, einen möglichst heilsamen Umgang mit Stress zu entwickeln. Die Praxis der Achtsamkeit hilft, Verständnis für sich selbst und zunehmend Einsicht in gewohnte Muster zu gewinnen. Achtsamkeit eröffnet neue und kreative Lösungen im Umgang mit den vielfältigen und oft stressigen Anforderungen im Alltag.

Das Üben erfolgt an 8 Terminen am Freitag nachmittag, jeweils 14.30 – 17.00 Uhr.

Am Sonntag, den 27. März 2016, findet ein Achtsamkeitstag statt von 11.00 – 16.00 Uhr.

Neben den praktischen Übungen werden auch theoretische Grundlagen aus der Gehirnforschung vermittelt zum besseren Verständnis der Wirkung von Stress und Achtsamkeit. Für Übungen, die zuhause praktiziert werden, gibt es CDs und ein Arbeitsheft. Für die tägliche Praxis während der 8-wöchigen Kurszeit sollten 30 bis 45 Minuten täglich eingeplant werden.



Kosten für den Gesamtkurs: 100,- Euro (50,- Euro ermäßigt)

incl. 3 Übungs-CDs, einem Arbeitsheft, Vor- und Nachgespräch

Kursleiterin: Dipl. Biologin / MBSR- Lehrerin Jasmin Weishäupl

Bei Interesse an der Teilnahme bitte vorab Kontakt aufnehmen:
jasmin.weish@web.de

Achtsamkeits-Yoga nach Frank Boccio

Praxistag mit Susanne Zimmer

Samstag, 5. März 2016, 10.00 – 18.00 Uhr

Wir nehmen uns einen Tag Zeit, um Yoga im Sinn des Zusammenbringens von Körper und Geist zu üben. Sanft ausgeführte Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga dienen unserem Gewahrsein als Anker, der Körper wird dabei gekräftigt und gedehnt. Gleichgewichtssinn und Koordination werden geschult, die Energien ausbalanciert und der Geist wird mit zunehmender Sammlung ruhiger und klarer. So üben wir uns

auf spielerische Weise darin, Aspekte aus zwei zentralen Lehrreden des Buddha in die Praxis umzusetzen („Die volle Vergegenwärtigung des Atems“ und „Die Vier Verankerungen der Achtsamkeit“). Diese Übungen in Bewegung sind eine gute Vorbereitung auf die Sitzmeditation. Die Bedeutung von (Körper-)Bewusstheit für den spirituellen Übungsweg wird kurz erläutert. Meditation, Tiefenentspannung und eine Möglichkeit zum Austausch runden den Tag ab.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung und, wenn möglich, eine Yoga- oder Isomatte mitbringen.

Susanne Zimmer lebte 5 Jahre im Intersein-Zentrum für Achtsamkeitspraxis und Meditation (nach Thich Nhat Hanh) in Hohenau, sammelte dort und an weiteren Orten Erfahrungen im gemeinsamen Singen von Mantren und spirituellen Liedern und dem Anleiten von Körperübungen. Sie ist begeisterte Sängerin und Yogalehrerin.



Anmeldung unter susanne.zimmer@posteo.de oder Tel. 0163-1378884

Samstag, 5.3.16, 10.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 60,- Euro incl. eines gemeinsamen Mittagessens
(Ermäßigung auf Anfrage bei Susanne Zimmer)

Achtsamkeits-Yoga nach Frank Boccio

8-wöchiger Abendkurs mit Susanne Zimmer

Dienstags 18.15 – 20.00 Uhr

Termine: 15.3., 22.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5.2016

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung unter susanne.zimmer@posteo.de oder Tel. 0163-1378884

Kosten: 100,- Euro

Singen von Mantren und spirituellen Liedern mit Susanne Zimmer

Dreimal freitags, einmal mittwochs 18.15 – 19.45 Uhr

Termine: 29.01., 26.02., 16.03., 29.04.2016

Susanne Zimmer möchte dabei einen Raum anbieten, in dem es möglich ist, über Atem und Stimme in Kontakt mit sich selbst zu kommen und sich über das gemeinsame Singen im Kreis als Bestandteil einer Gruppe zu erfahren, zu der man beiträgt und von der man getragen wird. Von der Gitarre begleitet, werden spirituelle Lieder unterschiedlicher Herkunft und Tradition gesungen, deren positive Inhalte Inspiration, Orientierung und Kraftquelle im Alltag sein können. Die Freude am Singen steht im Vordergrund, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 6,- Euro pro Abend (ohne Anmeldung)

Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge für Menschen in therapeutischen und sozialen Berufen mit Françoise Guillot

Freitag, 18. März – Sonntag, 20. März 2016

Ziel dieses Seminars ist es, Menschen in anstrengenden therapeutischen und sozialen Berufen, auch ehrenamtliche Helfer, mit der wohltuenden und stärkenden Wirkung von achtsamem Selbst-Mitgefühl in Berührung zu bringen. In Krisenzeiten sind radikales Mitgefühl und das bedingungslose Akzeptieren schwieriger Situationen machtvolle Hilfsmittel in der zwischenmenschlichen Kommunikation und beim Prozess, Konfliktlösungen zu finden.

Seltsamerweise gelingt es uns oft besser, auf Andere mitfühlend und fürsorglich einzugehen als auf uns selbst. Woran mag das liegen und warum ist eine ausgeprägte selbstmitfühlende Haltung hilfreich im Umgang mit anderen Lebewesen? Wie kann sie uns vor Burn-Out oder Erschöpfung schützen? Wie können wir lernen, Mitgefühl zu zeigen, das frei ist von moralischem Urteil und Kategorisierung? Mitgefühl, das in höchster Weise engagiert und warmherzig ist, ohne Sentimentalität? Wie können wir eine solche Haltung annehmen und dennoch im System funktionieren? Inwiefern kann Meditation uns helfen, genau diese nicht-urteilende, mitfühlende Qualität in uns selbst zu entdecken und zu fördern, so dass wir sie als Ressource nutzen können? Durch interaktiven Austausch, Übungen und meditative Sequenzen werden wir versuchen, Antworten auf diese Fragen zu finden und achtsames Selbstmitgefühl unmittelbar zu erfahren.

Françoise Guillot arbeitet seit 1993 als Heilpraktikerin in Mannheim mit den Schwerpunkten Shiatsu, Ohr-Akupunktur, allgemeine Naturheilkunde, lösungsorientierte Hypnotherapie und Entspannungsverfahren. Qi Gong-Ausbildung bei Großmeister Che Kim Thong (Kuala Lumpur) seit 1987, Shiatsu-Ausbilderin des französischen Shiatsu-Verbandes. Seit 1987 ist sie Schülerin u. a. von Chime Rinpotsche.



Im Vorwort ihres Buches „Das Phönixtraining“ schreibt Ringu Tulku Rinpotsche: „Der Weg des Phönix - Eine Synthese östlicher und westlicher Selbstheilungsansätze' ist eine einzigartige Methode, in der Françoise Guillot drei großartige Heiltraditionen zusammenbringt. ... Ich bin überzeugt, dass dieses Buch eine große Hilfe für viele Menschen überall auf der Welt sein wird.“

Weitere Informationen unter www.phoenixtraining.de

Beginn: Freitag, 18.3.16 ab 19.00 Uhr
Samstag, 19.3.16 10.00 – 17.30 Uhr
Sonntag, 20.3.16 10.00 – 12.30 Uhr

Kosten für den Gesamtkurs: 120,- (ermäßigt 90,- Euro)

In Einzelfällen sind auf Anfrage bei Françoise Guillot per Mail weitere Ermäßigungen möglich! Anmeldungen unbedingt erforderlich: francoise_guillot@hotmail.com

Über den Tod hinaus – Das Tibetische Totenbuch für unsere Zeit

Teil 1 – Der Bardo dieses Lebens, des Traums
und der Meditation

Acharya Lama Kelzang

Freitag, 1. April – Sonntag, 3. April 2016

In seinem Buch: „Mind Beyond Death“ kommentiert Dzogchen Pönlop Rinpotsche die Lehren des großen indischen Meisters Padmasambhava zu den unterschiedlichen Erfahrungen, die unser Bewusstsein durchläuft – im Leben, im Tod, im Zustand danach und bei der Wiedergeburt. Er beschreibt sie als „Zwischenzustände“ (tibet. Bardo): den Bardo des Lebens, in dem der Bardo des Traumes und der Meditation enthalten sind. Darauf folgen „der schmerzhafteste Bardo des Sterbens“, „der leuchtende Bardo der Dharmata“ (Erfahrungen nach dem Tod) und „der karmische Bardo des Werdens“.

In diesem Kurs wird Lama Kelzang auf die ersten drei Zwischenzustände eingehen und vermitteln, welche Chancen sie uns eröffnen. Durch die Anwendung tiefgründiger Methoden können wir in der Meditation lernen, unseren „wildem Geist zu zähmen“ und seine Natur zu erkennen. Die Praxis des Traum-Yoga ermöglicht uns, Träume zu erkennen, während wir träumen und die Traum-Erscheinungen zu beeinflussen. Durch die Anwendung dieser Erfahrungen im Alltag können wir ein sinnereffülltes Leben führen und unsere Lebensumstände in den Pfad des Erwachens verwandeln, Hindernisse zum Weg machen. Dadurch sind wir darauf vorbereitet, in der Essenz des Geistes zu ruhen, wenn er sich vom Körper zu lösen beginnt oder die Nach-Tod-Erfahrungen einsetzen. So können wir (grundsätzlich) entweder direkt im Augenblick des Sterbens oder danach Erleuchtung erlangen. Falls uns dies nicht gelingt, können wir eine Glück verheißende Wiedergeburt wählen.

Im kommenden Jahr wird Lama Kelzang auf die Bardos des Todes, des Nach-Todes und der Wiedergeburt eingehen.

Acharya (gesprochen: Atscharya Lama Kelzang ist in Ostbhanan geboren und hat 13 Jahre lang an der Shri Nalanda Klosteruniversität des XVI. Gyalwang Karmapa in Rumtek studiert und empfing viele Unterweisungen von S.E. Gyaltsab Rinpotsche, Sangye Nyenpa Rinpotsche und Dzogchen Pönlop Rinpotsche. Acht Jahre unterrichtete er die Mönche des Klosters. Auf Wunsch von Dzogchen Pönlop Rinpotsche kam Lama Kelzang im Frühjahr 2004 in den Westen und



lebt und lehrt seitdem im Kamalashila Institut® in der Eifel. Mit großem Geschick und didaktischer Klarheit kommentiert und überträgt er die wichtigsten Schriften der Kagyü-Tradition und ihre essentiellen Inhalte in unsere heutige Zeit. Einmal im Jahr unterrichtet er weiterhin im Rahmen des Niharta-Programms von Pönlop Rinpotsche in den USA.

Literatur-Empfehlung

Dzogchen Ponlop Rinpoche: Der Geist überwindet den Tod:
Das Tibetische Totenbuch für unsere Zeit, Theseus Verlag 2009

Weitere Informationen zu Acharya Lama Kelzang und dem Kamalashila Institut® unter www.kamalashila.de

Freitag, 1.4.16 19.30 – ca. 21.00 Uhr

Samstag, 2.4.16 10.00 – ca. 12.00 Uhr und 15.00 – ca. 17.00 Uhr

Sonntag, 3.4.16 10.00 – ca. 12.00 Uhr

Kosten: 50,- Euro (bzw. 40,- Euro ermäßigt)



Amitabha-Praxistag

mit Lama Dorothea

Samstag, 16. April 2016

Buddha Amitabha, strahlend rot wie die untergehende Sonne, verkörpert die Transformation von Begierde in die alles-unterscheidende Weisheit. Die Meditation auf ihn ist eine beliebte Praxis des Vajrayana-Buddhismus, die Verstorbenen gewidmet werden kann und uns dabei hilft, uns auf unser eigenes Sterben vorzubereiten. Sie enthält genaue Beschreibungen des Buddhas und seines reinen Bereiches, in den wir nach dem Tod eingehen können. Neben der Rezitation von Wunschgebeten und Mantras werden vorgestellte Opferungen dargebracht, Musik gespielt u.v.m. Wir werden den Aufbau des komplexen Rituals besprechen, die Aufgaben eines „Chöpen“ kennenlernen, der stellvertretend für die anderen Teilnehmer z.B. Opferungen segnet und real darbringt. Wir werden gemeinsam die Mudras üben, mit denen die unterschiedlichen Opferungen dargestellt werden und lernen, die Instrumente zu spielen. Zum Abschluss werden wir das Geübte anwenden und eine Tsok-Puja durchführen, für die Ihr uns wieder Namen von Verstorbenen nennen könnt, auch wenn ihr Tod schon lange zurück liegt.

Samstag, 16.4.16 14.30 – 18.00 Uhr
20.00 Uhr Tsok Puja

Kosten: 5,- Euro (bzw. 4,- Euro ermäßigt)

Ringu Tulku Rinpotsche – Umgang mit Emotionen

Dienstag, 26. April – Donnerstag, 28. April 2016

Durch die Praxis der Meditation können wir uns darin üben, mit Gefühlen in dem Augenblick zu arbeiten, in dem sie entstehen. Dabei können wir unterschiedliche Methoden anwenden, um sie aufzulösen und umzuwandeln: Wir können lernen, das entgegengesetzte Gefühl hervorzurufen (z.B. Mitfreude bei Neid oder Mitgefühl bei Zorn). Oder wir üben uns darin, die illusorische Natur aller Dinge, einschließlich unserer Gefühle, zu sehen. Schließlich können wir beginnen, uns direkt in unsere Emotionen hinein zu entspannen und ihre Weisheitssensenz zu erfahren. Am wichtigsten ist, nicht mit Aversion oder Anhaftung zu reagieren. Wenn uns das gelingt, werden wir frei. Dann sind wir fortan weder unseren eigenen Emotionen noch anderen Menschen oder Umständen ausgeliefert.

Ringu Tulku Rinpoche ist ein Meditationsmeister und Gelehrter der Karma Kagyü Schule. Er wurde 1952 in Osttibet geboren und als Wiedergeburt des Abtes des Klosters Rigul anerkannt. Schon als Kind musste er nach Indien fliehen und wurde dort von vielen großen Meistern aller Schulrichtungen des tibetischen Buddhismus umfassend ausgebildet. Seine wichtigsten Lehrer waren der XVI. Gyalwa Karmapa und S.H. Dilgo Khentse Rinpoche. An der Universität von Varanasi, Indien, studierte er buddhistische Philosophie und lehrte dort später als Professor. Seit 1990 bereist Rinpotsche westliche Dharmazentren der unterschiedlichen buddhistischen Traditionen und wird für seine offene, traditionsübergreifende Haltung und seinen humorvollen Lehrstil sehr geschätzt. Er besitzt eine bemerkenswerte Fähigkeit, traditionelle Lehren unserem westlichen Geist und unseren Herzen zugänglich zu machen.



Rinpotsche ist Autor zahlreicher Bücher und Gründer von „Bodhicharya“, einem gemeinnützigen Verein zur Erhaltung der buddhistischen Tradition und ihrer Integration in die moderne westliche Kultur.

Weitere Informationen zu Ringu Tulku Rinpotsche unter www.bodhicharya.org

Dienstag, 26.4.16 20.00 – ca. 22.00 Uhr

Mittwoch, 27.4.16 17.00 – 18.30 Uhr und
20.00 – ca. 22.00 Uhr

Donnerstag, 28.4.16 17.00 – 18.30 Uhr und
20.00 – ca. 22.00 Uhr

Kosten für den Gesamtkurs: 70,- Euro (ermäßigt 56,- Euro)

Kosten für einzelne Sitzungen: 15,- Euro (ermäßigt 12,- Euro)

Sterbebegleitung aus Sicht der traditionellen Tibetischen Medizin

mit dem tibetischen Arzt Amjee Namgyal Phunrab

Freitag, 20. Mai – Sonntag, 22. Mai 2016

Die Traditionelle Tibetische Medizin ist ein ganzheitliches Heilsystem, das in seiner umfassenden Weisheitstradition schon seit mehreren tausend Jahren besteht. Es nutzt sehr effektive Diagnose- und Therapiemethoden, z.B. Pulsdiagnose, unterschiedliche Formen von Verhaltenstherapie, Ernährung, spezielle Kräutermedizin und ergänzende medizinische Anwendungen. Darüber hinaus enthält es sehr differenzierte Beschreibungen, wie Sterbende weise und mitfühlend begleitet werden können, basierend auf den detaillierten Lehren des tibetischen Buddhismus zu den Vorgängen beim Sterbeprozess.

Beginnen wird der Kurs am Freitag mit einem Abendvortrag zum Thema: „Selbstfürsorge – auf unser warmes Herz hören“

Nach dem Studium der Botanik und alternativer Heilformen wandte sich Amjee Namgyal Phunrab der Tibetischen Medizin zu und studierte schließlich viele Jahre lang bei Dr. Tenzin Choedrak, dem Leibarzt S.H., des Dalai Lama, am Men-Tsee-Khang Institut in Dharamsala. Er führte auch vergleichende Studien zum westlichen und tibetischen medizinischen System durch und erhielt viele Auszeichnungen für seine Arbeiten.



Heute leitet Amjee Namgyal das Choyang Tibetan Healing Trust in Mysore, Karnataka, Indien. Sein Schwerpunkt ist die medizinische Versorgung der dort ansässigen tibetischen Bevölkerung mit vorzugsweise traditioneller tibetischer Medizin. Darüber hinaus engagieren sich Dr. Namgyal und seine Frau Tsering Yangchen für soziale Projekte.

Weitere Informationen zu Amjee-la unter www.choyang-tibet-help.com

Freitag, 20.5.16 20.00 – 22.00 Uhr, Abendvortrag

**Samstag, 21.5.16 10.00 – 12.30 Uhr und
15.00 – 17.30 Uhr
20.00 Uhr Amitabha Tsok Puja**

Sonntag, 22.5.16 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten für den Abendvortrag: 15,- Euro (bzw. 12,- Euro ermäßigt)

Kosten für den Gesamtkurs: 70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)

Teilnahme an der Tsok-Puja auf Spendenbasis

Traditioneller buddhistischer Tempeltanz: „Die 16 Opfertagen“ und „Arya Tara“ mit Shahrazad

Freitag, 10. Juni – Sonntag, 12. Juni 2016

In Nepal gibt es eine über tausend Jahre alte buddhistische Tanztradition: den Charya Tanz, der in der Newari Vajracharya Priesterkaste vom Vater auf den Sohn übertragen wurde. Zu Beginn der 1990er Jahre öffnete der inzwischen verstorbene Priestergelehrte Pandit Ratnakaji Vajracharya die bis dahin geheime Praxis und machte sie auch Laien zugänglich.



Bei uns wird Shahrazad den „Tanz der 16 Opfertagen“ (Sodasa Lasya) und den „Arya Tara Tanz“ unterrichten. Beim ersten der beiden klassischen Tänze werden traditionelle Opferungen an Tara tänzerisch dargestellt. Der Tanz „Arya Tara“ ist die Umsetzung einer Lobpreisung der „Grünen Tara“, die das aktive Mitgefühl aller Buddhas verkörpert. Mit konzentrierten Bewegungen, Posen und Mudras (bedeutungsvollen Handgesten) werden die Erscheinungsweise der „Befreierin“ und ihre Aktivität dargestellt. Die Tänze sind meditativ und werden langsam, mit einfachen Schritten und vielen Mudras zu rituellem Tempelgesang ausgeführt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Shahrazad wird alle Bewegungen mit uns üben und bringt die Musik und das Script zu dieser originalen Choreographie mit.

Am Samstagabend wird Shahrazad die beiden Tänze in einer öffentlichen Vorführung zeigen.

Shahrazad ist eine sehr erfahrene international bekannte Tänzerin und Lehrerin des orientalischen und indischen Tanzes. Darüber hinaus hat sie sich auf sakrale Tänze aus unterschiedlichen Kulturkreisen spezialisiert. Während eines sechsjährigen Studium an der Maastrichter Kunstakademie wandte sie sich immer intensiver den östlichen Kulturen zu. Ihre abendfüllende sakrale Tanzvorführung „Die Welt der Tara“ wurde in Deutschland, Österreich, Tschechien und Kanada aufgeführt. Shahrazad leitet ein Tanzstudio für orientalischen Tanz in Köln. Seit 1996 tanzt und unterrichtet sie regelmäßig im Kamalashila Institut®.

Weitere Informationen zu Shahrazad unter www.shahrazad.de

Freitag, 10.6.16 20.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 11.6.16 10.00 – 12.30 Uhr und 15.00 – 17.30 Uhr
20.00 Uhr Öffentliche Tanzvorführung

Sonntag, 12.6.16 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten für den Gesamtkurs: 70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)

Kosten für die Tanzvorführung: 10,- Euro (bzw. 8,- Euro ermäßigt)

Karma Pakshi Retreat mit Lama Kunga Dordsche

Freitag, 24. Juni – Sonntag, 26. Juni 2016

Karma Pakshi (1204(?)–1283), der zweite Karmapa, war weit über die Grenzen Tibets hinaus bekannt wegen seiner hohen Verwirklichung und besonderen Fähigkeiten. Er hatte die erste Hälfte seines Lebens in Meditationsrückzügen verbracht und Meisterschaft über die inneren und äußeren Energien erlangt. Im Alter von 47 Jahren reiste er auf Einladung des Mongolenfürsten Kublai Khan nach China. Durch erstaunliche Wunder und mit großem Mitgefühl vereitelte er auch alle Versuche von Kublai Khan, ihn nach dessen Machtübernahme umbringen zu lassen. Der Kaiser gab schließlich seine Rache auf und wurde Karma Pakshis Schüler...



Das Karma Pakshi Ritual ist ein Schatztext (Terma), der von Guru Rinpotsche verborgen und von dem Tertön Mingyur Dordsche, einem Nyingma-Meister, im 17. Jahrhundert in einer Vision entdeckt wurde. So enthält diese Praxis auch Dzogchen-Unterweisungen. Im Mandala des Karma Pakshi sind die drei „Wurzeln“ des Vajrayana vereint: Lama (Guru Rinpotsche, Rechungpa und Karma Pakshi), Yidam (Hayagriwa und Vajravarahi) und Schützer (Mahakala Bernakchen, Palden Lhamo und Dorje Legpa). Lama Kunga wird uns in diese kraftvolle, segensreiche Praxis einführen und sie mit uns zusammen üben. Zum Abschluss des Kurses werden wir eine Karma Pakshi Tsok-Puja ausführen und damit den Geburtstag des XVII. Karmapa feiern.

Lama Kunga Dordsche hat in Kathmandu an einem traditionellen Drei-Jahres-Rückzug unter der spirituellen Leitung von Thrangu Rinpotsche teilgenommen. Dieser setzte ihn 1998 als Residentlama des Klausurzentrum der Karma-Kagyü-Gemeinschaft in Halscheid ein, wo er bereits zwei Mal eine internationale Gruppe von Praktizierenden bei der traditionellen dreijährigen Meditationsklausur in der Karma Kamtsang Tradition angeleitet hat. Zurzeit gibt er Meditationskurse und betreut Retreatler. Lama Kunga lehrt auch in anderen Meditationszentren, z.B. dem Zentrum des Thrangu Vereins in Köln. Aufgrund seiner natürlichen, herzlichen Art und seiner Fähigkeit, auch schwierige Meditationsrituale verständlich und zugänglich zu machen, ist er sehr beliebt.

Weitere Informationen zu Lama Kunga Dordsche und dem Retreatzentrum Halscheid unter www.halscheid-retreat.de

Freitag, 24.6.16 20.00 – etwa 21.30 Uhr

Samstag, 25.6.16 10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 26.6.16 10.00 – 12.00 Uhr

**15.00 Uhr Karma Pakshi Tsok Puja,
Feier des Geburtstag des XVII. Karmapas**

Kosten: 50,- Euro (bzw. 40,- Euro ermäßigt)

Teilnahme an der Tsok-Puja auf Spendenbasis

„Wie wirklich ist die Wirklichkeit?“

mit Franz-Johannes Litsch

Freitag, 1. Juli – Sonntag, 3. Juli 2016

Gibt es eine wichtigere Frage als danach, ob wir die Wirklichkeit so sehen, wie sie ist, oder ob wir sie nur träumen oder gar völlig willkürlich erfinden? Gibt es „die Wirklichkeit“ überhaupt oder hat jeder Mensch nur seine eigene? Wie können wir uns dann aber untereinander verständigen? Woran sollen wir uns orientieren? Genau das sind auch die Grundfragen der Philosophie und Psychologie, jenseits jeder Weltanschauung und Religion. Der Buddha lehrte sehr wertvolle und tiefgründige Einsichten und Wege zur Klärung dieser Frage. Auch in Europa gab es viele bedeutende Denker mit wichtigen Antworten und Erkenntnissen dazu. Beide Zugänge können sich sehr gut ergänzen, sich gegenseitig vertiefen und erweitern. All das werden wir an diesem Wochenende genauer anschauen.

Franz-Johannes Litsch (*1945) ist Referent, Autor und Übersetzer zu verschiedenen Themen des Buddhismus und der asiatischen und europäischen Geistesgeschichte. Er studierte Architektur und war 12 Jahre an der Universität Konstanz und 20 Jahre im Umweltbundesamt Berlin/Dessau tätig. Seit seiner Jugend beschäftigt er sich mit der Lehre und Praxis des Buddha. Er unternahm zahlreiche Reisen in Asien und besuchte dort Klöster und Meditationszentren aller großen Schulen des Buddhismus. Er lernte bei unterschiedlichen buddhistischen Lehrern des Tibetischen Buddhismus (S.H. Dalai Lama, Tenga Rinpotsche u.a.), des Zen (Genro Roshi, Thich Nhat Hanh u.a.) und des Theravada Buddhismus (U Nandamala Sayadaw, Bhante Sujiva u.a.). 8 Jahre lang war er Mitglied des Rates der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Er hat das Netzwerk engagierter Buddhisten (INEB) gegründet und ist Mitbegründer der Buddhistischen Akademie Berlin.



Weitere Informationen und Vorträge von Franz-Johannes Litsch unter www.buddhanetz.org

Freitag, 1.7.16 20.00 – 22.00 Uhr Abendvortrag

Samstag, 2.7.16 11.00 – 18.00 Uhr Seminar

Sonntag, 3.7.16 10.00 – 13.00 Uhr Seminar

Kosten für den Gesamtkurs: 70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)

Hindernisse zum Weg machen am Beispiel des Liedes der Verwirklichung „Die sieben Freuden“

mit Lama Sönam Rabgye

Freitag, 26. August – Sonntag, 28. August 2016

„Die Sieben Freuden“ („The Seven Delights“) ist der Titel eines der Vajra-Gesänge, in denen der Mahasiddha Götsangpa Gönpö Dorje seine Verwirklichung ausdrückte. Dieser Meister lebte im 13. Jahrhundert in Tibet und wird als Ausstrahlung des Yogis Milarepa angesehen. Sein Lied enthält eindrucksvolle Beschreibungen, wie wir geschickt mit inneren und äußeren Hindernissen auf dem spirituellen Weg umgehen können: dualistischen Gedanken, Leid bringenden Emotionen, Widersachern und widrigen Umständen, Krankheiten etc. Wenn wir sie in ihrer Essenz verstehen, können sie zu Helfern auf dem Pfad zur Erleuchtung und zu einer Quelle der Freude werden! Lama Sönam wird die sieben Beispiele erläutern und zeigen, wie wir die befreienden Sichtweisen auch auf schwierige Lebensumstände in unserem Alltag anwenden können.

Acharya Lama Sönam Rabgye ist seit Dezember 1999 Resident-Lama des Kamalashila Institutes. Er wurde 1961 in Manang geboren, einer nepalesischen Provinz an der Grenze zu Tibet, wo sich zahlreiche Höhlen des Yogi-Dichters Milarepa befinden. Am Shri Nalanda Institut in Rumtek/Sikkim studierte er buddhistische Philosophie und erhielt den Titel eines Acharya („Meister der buddhistischen Philosophie“). Anschließend lehrte er am Karma Lekshe Ling Institut in Katmandu. In Pullahari, dem nepalesischen Kloster und Hauptsitz von Jamgön Kongtrul Rinpotsche, nahm Lama Sönam an einem traditionellen Meditationsrückzug teil, den er aus gesundheitlichen Gründen nach einem Jahr beenden musste. Mittlerweile konnte er diese Praxis in Pullahari vollenden und lebt und lehrt wieder im Kamalashila Institut®.



Weitere Informationen zu Lama Sönam unter www.kamalashila.de und www.himalayakaruna.de

Freitag, 26.8.16 20.00 Uhr

Samstag, 27.8.16 10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 28.8.16 10.00 – 12.00 Uhr

Kosten: 50 Euro (bzw. 40,- Euro ermäßigt) für den Gesamtkurs

Die Herzensunterweisungen von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye mit Drupön Khenpo Lodrö Namgyal

Freitag, 30. September – Montag, 3. Oktober 2016

Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813-1899) war einer der bedeutendsten buddhistischen Gelehrten und Meditationsmeister des 19. Jahrhunderts in Tibet und Mitbegründer der RIME-Bewegung, die sich gegen sektiererische Tendenzen in den unterschiedlichen buddhistischen Schulen wandte. Lodrö Thaye sammelte und bewahrte Lehren, die verloren zu gehen drohten und stellte die „fünf großen Schatzansammlungen“ zusammen. Die



„Herzensunterweisungen“ sind kurze essenzielle Anleitungen zum Erkennen der Natur des Geistes, die Lodrö Thaye seinen Schülern gab, entsprechend ihren jeweiligen Fähigkeiten, Interessen und ihrer Lebenssituation.

Drupön Khenpo Lodrö Namgyal schloss das 9-jährige Studium der buddhistischen Philosophie an der Nalanda Universität des XVI. Karmapa in Rumtek, Sikkim, mit dem Titel eines Khenpo (Acharya) ab und lehrte dort anschließend zwei Jahre lang. Unter der Leitung von Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpotsche nahm er danach an einem traditionellen Drei-Jahres-Rückzug in Pullahari bei Kathmandu in Nepal teil und wurde anschließend zum Retreatmeister (Drupön) ernannt. Diese Verbindung aus umfassender Gelehrtheit und intensiver Meditationserfahrung wird in seinen Unterweisungen deutlich. So versteht er es, auf sehr inspirierende Weise auch sehr komplexe und subtile Dharma-Themen zugänglich zu machen. Drupön Khenpo leitet zurzeit das Rigpe Dorje Institut für höhere buddhistische Philosophie im indischen Kloster Lava von Jamgön Kongtrul Rinpotsche und ist dessen persönlicher Lehrer.

In den Morgensitzungen wird Drupön Khenpo mit uns zusammen „Den Lama aus der Ferne rufen“ - mit einem Gebet, das Lodrö Thaye verfasst hat - und den Guru Yoga des 3. Jamgön Kongtrul Rinpotsche praktizieren.

Freitag, 30.9.16 20.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 1.10.16 08.00 Uhr Guru Yoga des 3. Jamgön Kongtrul R.
10.00 -12.00 Uhr, 15.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 2.10.16 08.00 Uhr „Den Lama aus der Ferne rufen“
10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

Montag, 3.10.16 08.00 Uhr
Guru Yoga des 3. Jamgön Kongtrul Rinpotsche

Kosten für den Kurs: 70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)

Kosten für einzelne Sitzungen: 15,- Euro (ermäßigt 12,- Euro)

Teilnahme an den Meditationen auf Spendenbasis

Die Meditation der Weißen Tara

mit Lama Ngawang Tsultrim

Freitag, 14. Oktober – Sonntag, 16. Oktober 2016

Tara, die „Befreierin“, ist eine der zentralen Meditationsgottheiten des Vajrayana und verkörpert erleuchtete Aktivität – die Bereitschaft und Fähigkeit, rasch und mitfühlend zu handeln. Tara sorgt für jedes Lebewesen wie eine Mutter für ihr einziges Kind. Je nachdem, was gebraucht wird, zeigt sie sich dabei in unterschiedlichen Farben und Haltungen – zornvoll, friedvoll, bereichernd, machtvoll oder magnetisierend schön. In ihrer weißen Erscheinungsform als Drölkar (tibetisch: „weiße Befreierin“) gewährt sie den Segen eines langen Lebens, frei von Hindernissen und Krankheiten. Als Verkörperung von Weisheit ist sie gleichzeitig die „Mutter aller Buddhas“ – da Erleuchtung durch die Vervollkommnung von Weisheit erlangt wird.



Lama Ngawang Tsultrim hat unter der Leitung von Tenga Rinpotsche eine traditionelle Drei-Jahres-Klausur im Benchen Retreatzentrum in Pharping, bei Kathmandu in Nepal abgeschlossen. Seit 2007 lebt und lehrt er in Benchen Phuntsok Ling, Tenga Rinpotsches Meditationszentrum in Allmuthen an der deutsch-belgischen Grenze. Er leitet die Pujas im Zentrum an, gibt Wochenendkurse und unterstützt Praktizierende auch individuell bei ihrer Praxis, mit berührender Herzlichkeit und inspirierender Heiterkeit.

Weitere Informationen zu Lama Ngawang und Benchen Phuntsok Ling unter www.benchen.org

Freitag, 14.10.16 20.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 15.10.16 10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 16.10.16 10.00 – 12.00 Uhr

Kosten für den Kurs: 50,- Euro (bzw. 40,- Euro ermäßigt)

Nyung Neh Meditationsretreat

mit Lama Manfred

Freitag, 28. Oktober – Montag, 31. Oktober 2016

Das Nyung Neh ist eine intensive 2 ½ tägige Meditation auf den Bodhisattva des Mitgefühls, Tschenresig, in seiner tausendarmigen Form. Sie umfasst auf der äußeren Ebene das Einhalten von acht grundlegenden Gelübden (nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen etc.), auf der inneren Ebene die Rezitation von Gebeten und Mantren, verbunden mit

Visualisationen und Mudras. Die Wirkung dieser Praxis wird durch den Verzicht auf Essen, Trinken und Sprechen am 2. Tag zusätzlich verstärkt. Die indische Nonne Gelongma Palmo, auf die diese Meditation zurückgeht, hat damit nicht nur ihre damals unheilbare Lepraerkrankung geheilt, sondern auch Erleuchtung erlangt. Bis heute gilt diese Praxis als eine der stärksten Methoden, um Körper und Geist zu reinigen und Mitgefühl zu entwickeln.

Lama Manfred ist langjähriger Schüler der tibetischen Meditationsmeister Kalu Rinpotsche und Bokar Rinpotsche. Unter der Leitung von Lama Tenpa Gyamtso nahm er an einem traditionellen Drei-Jahres-Meditationsrückzug in Vajradhara Ling, in der Normandie in Frankreich teil. 1982 initiierte Lama Manfred unser Meditationszentrum, für das er noch heute aktiv ist.



Beginn: Freitag, 28.10.16, 19.00 Uhr

Ende: Montag, 31.10.16, gegen 10.00 Uhr

Kosten (inklusive drei Übernachtungen und Verpflegung am Samstag und Montag): 85,- Euro (bzw. 70,- Euro ermäßigt)

Bitte unbedingt spätestens zwei Wochen vorher anmelden!

Voraussetzung für die Teilnahme ist es, Zuflucht genommen zu haben (Ritual, mit dem der buddhistische Weg begonnen wird).

Lieder der Verwirklichung

mit Kristina Bischoff

Freitag, 11. November – Sonntag, 13. November 2016

In solchen Liedern (Sanskrit Dohas) drücken große verwirklichte Meister spontan ihre Meditationserfahrungen aus. Viele dieser Gesänge stammen von Milarepa, dem bekanntesten Yogi Tibets. Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpotsche, ein großer tibetischer Yogi unserer Zeit, hat selbst auch zahlreiche Dohas verfasst. Er hat seine Schüler angeregt, sie in ihre jeweilige Sprache zu übersetzen, mit westlichen Melodien zu vertonen und bei jeder Gelegenheit zu singen. Das macht einerseits sehr viel Freude. Gleichzeitig können wir uns dadurch mit der Linie dieser verwirklichten Meister und ihrer Segensübertragung verbinden. Und in schwierigen Situationen können uns diese Texte einfallen, wenn wir Rat und Inspiration brauchen.

Neben tibetischen Körperübungen wie Lu (tibet. Körper) jong (tibet. Übung) (gesprochen: Lü Dschong) und Stimmtraining werden wir uns an diesem Wochenende hauptsächlich dem Singen widmen. Vorkenntnisse

sind nicht erforderlich, schüchterne Sängerinnen und Sänger sind besonders willkommen. „Wir sollten diese Lieder singen, selbst wenn wir wie ein jaulender Hund klingen“, sagte der Dharmameister Karma Chagme.

Kristina Bischoff singt seit ihrem zweiten Lebensjahr und hat aus der Begeisterung für Musik ihren Beruf gemacht. Sie studierte an der Sängerkademie Hamburg und ist Preisträgerin des Fonds Life Wettbewerbes 2007. Heute lebt und arbeitet sie als Sängerin, Gesangslehrerin und Musikjournalistin in Hamburg. Im Jahr 1998 kam sie erstmals durch ihren Lehrer Dzogchen Pönlop Rinpotsche mit den „Songs of Realization“ in Kontakt. Mittlerweile hat sie eigene Dharma Songs geschrieben und veröffentlicht, eine Plattenfirma gegründet, auf diversen buddhistischen Veranstaltungen gesungen und einen Dharma-Chor ins Leben gerufen, die „Siddha Singers“.



Weitere Informationen zu Kristina Bischoff unter www.duodekollete.de

Freitag, 11.11.16 19.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 12.11.16 10.00 –13.00 Uhr und 15.00 –18.00 Uhr

Sonntag, 13.11.16 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten für den Gesamtkurs: 70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)

Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche

mit Lama Dorothea

Freitag, 2. Dezember – Sonntag, 4. Dezember 2016

Buddhistischer (oder tibetischer) Yoga ist ein umfassendes ganzheitliches Übungssystem. Es wurde von Kalu Rinpotsche (1905-1989) entwickelt, auf Bitten seiner westlichen Schüler, eine tiefgehende Praxis zu lehren, die im Alltag geübt werden kann.

Der tibetische Yoga vereint grundlegende Methoden aller drei Wege, die Buddha gelehrt hat, und ist daher sehr gut geeignet, buddhistische Lehren und Meditationsübungen kennenzulernen:

Zunächst kontemplieren wir über die unterschiedlichen Formen von Glück und Leid, die im Kreislauf der karmisch bedingten Wiedergeburt (Samsara) erfahren werden. Dazu unternehmen wir Phantasie-reisen in die sechs Daseinsbereiche des Samsara und erfahren, wie die jeweiligen Erlebenswelten aus eigenen früheren Handlungen und deren Motivation hervorgehen. In der Tradition der Arhats meditieren wir über die 12 Glieder des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit und über die Essenz der Unwissenheit, die Wurzel allen Leidens.

Die Frucht dieses (Hinayana-)Weges ist Befreiung.

Mit einer Yoga-Form der Mahayana-Meditation des Gebens und Nehmens (Tong-Len) lernen wir, unser Herz für uns selbst und andere zu öffnen, uns mit unseren Schwierigkeiten anzunehmen und diese zum Weg zu machen. In einer Vajrayana-Meditation auf das innere Energiesystem, seine subtilen Kanäle, Chakren und Winde kann die Einheit von Freude und Leerheit erfahren werden.

Unterstützt werden diese Meditationen durch das Singen von Mantren, Körperübungen und eine Massage (Kum Nye), die wir uns selbst und anderen geben können.

Lama Dorothea hat die Übertragung des buddhistischen Yoga in Kagyü Ling empfangen, einem französischen Meditationszentrum des Ehrwürdigen Kalu Rinpotsche, wo diese Methode 1986 zum ersten Mal öffentlich gelehrt wurde.



Freitag, 2.12.16 19.30 – 21.00 Uhr Einführungsvortrag

**Samstag, 3.12.16 10.00 – 13.00 Uhr, 15.00 – 18.00 Uhr,
20.00 – 21.00 Uhr**

Sonntag, 4.12.16 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: 50,- Euro (bzw. 40,- Euro ermäßigt) für den Gesamtkurs

Kosten nur für den Einführungsvortrag: 5,- Euro (bzw. 4,- Euro erm.)

Teilnehmer früherer Yoga-Kurse können auf Spendenbasis an einzelnen Sitzungen teilnehmen.

Tschenresig-Praxistag

mit Lama Manfred



Dienstag, 27. Dezember 2016, 14.00 Uhr und 16.30 Uhr

Durch die Medien erfahren wir täglich von Kriegen, Katastrophen, Epidemien und Hungersnöten, die immer häufiger zu werden scheinen. In seinem Buch „Das edle Herz – Die Welt von innen verändern“ beschreibt der 17. Karmapa sehr anschaulich, wie wir mit allen Lebewesen und äußeren Phänomene verbunden sind und dass wir sie daher auch positiv beeinflussen und verändern können.

Diesen Praxistag wollen wir deshalb dazu nutzen, in zwei langen Tschenresig-Pujas die enorme Kraft des unbegrenzten Mitgefühls zu entwickeln und in die Welt hinaus zu senden.

In der ersten Sitzung werden dazu Erläuterungen gegeben.

**Dienstag, 27.12.16 1. Sitzung 14.00 Uhr – 16.00 Uhr,
anschließend Tee und Gebäck
2. Sitzung 16.30 – 18.00 Uhr**

Teilnahme auf Spendenbasis

Allgemeines

Um unsere laufenden Zentrumskosten decken zu können (Strom, Heizung, Wasser, Raumschmuck, Einkauf von Büchern für unsere Dharmabibliothek usw.), bitten wir um einen Kostenbeitrag von 2,- Euro pro Meditationsabend. Dieser Betrag entfällt bei der Zahlung monatlicher Mitgliedsbeiträge (11 Euro und mehr), mit denen Ihr uns regelmäßig unterstützen könnt.

Bitte einen Dauerauftrag einrichten für: KCL Heidelberg

IBAN DE31 6729 0000 0022 3011 01

BIC GENODE61HD1

Am günstigsten für unsere Buchhaltung sind viertel-, halb- oder ganzjährliche Beitragszahlungen.

Für Mitglieder gelten ermäßigte Preise bei unseren Kursen sowie bei Veranstaltungen in anderen Zentren der Karma Kagyü-Gemeinschaft (Kamalashila, TTC Hamburg, KSL Münster etc.).

Ermäßigung ist ebenfalls möglich für Studenten, Behinderte, Arbeitslose und Rentner.

Alle Spenden an unser Zentrum sind steuerlich absetzbar, da wir der Karma-Kagyü-Gemeinschaft angeschlossen sind, die als gemeinnützig anerkannt ist.

Übernachtungsmöglichkeiten (mit Kochgelegenheit) sind im Zentrum vorhanden (nur in Verbindung mit Kursen). Bitte Schlafsack mitbringen und selbst für Verpflegung sorgen.

Der Preis pro Übernachtung beträgt 8,50 Euro.

Bei Kursen bitten wir die Teilnehmer, sich an anfallenden Arbeiten zu beteiligen.

Wie sind wir zu finden?

Ganz einfach:

1. Mit der Straßenbahn:

Am Hbf Heidelberg die Straßenbahnlinie 24, 21 oder 5 in Richtung Handschuhsheim nehmen. An der Haltestelle „Hans-Thoma-Platz“ aussteigen, von dort aus in Fahrtrichtung weitergehen und in die 3. Querstraße rechts – die Friedensstraße – einbiegen. Nach ca. 150 m findet Ihr unser Zentrumsgebäude auf der rechten Seite (Haus Nr. 20, großes rotes Hoftor).

2. Mit dem Auto:

Auf der A5 die Autobahnausfahrt „Dossenheim“ nehmen, von dort aus Richtung Heidelberg fahren. Nach dem Ortseingang Heidelberg ca. 700 m weiter geradeaus, dann nach der Avia-Tankstelle links abbiegen in die Friedensstraße. Bitte nicht auf der gegenüberliegenden Straßenseite und vor Einfahrten parken. Danke!

Meditationszentren und Vereine, die der Karma Kagyü-Gemeinschaft angeschlossen sind

Kamalashila Institut® für buddhistische Studien

Kirchstr. 22A · 56729 Langenfeld

Tel. 02655-939040 · Fax 02655-939041

E-Mail: kamalashila@t-online.de · Web: www.kamalashila.de

Karma Tekchen Yi Ong Ling (Klausurzentrum Halscheid)

Auf dem Kuppen 7 · 51570 Windeck-Halscheid

Tel. 02292-7438 · Fax 02292-6327

E-Mail: halscheid-retreat@web.de · Web: www.halscheid-retreat.de

KTC Bremen – Karma Thegchen Chöling Bremen

c/o Irene Michel · Bollener Weg 11 · 28279 Bremen

Tel. 0421-837430

E-Mail: ktc-bremen@web.de · Web: www.ktc-bremen.de

Theksun Tashi Chöling Hamburg

Harkortstieg 4 · 22765 Hamburg-Altona

Tel. 040-383238 · Tel. 040-38612435

E-Mail: info@ttc-hamburg.de · Web: www.ttc-hamburg.de

Karma Sherab Ling Münster

Verth 14a · 48291 Telgte

Tel. und Fax 02504-6506

E-Mail: info@kagyu-muenster.de · Web: www.kagyu-muenster.de

Nahe Buddhismus Karma Damchö Ling

c/o Friedbert Lohner

Jahnstraße 7 · 75559 Bretzenheim (bei Bad Kreuznach)

Tel. 0671-46601 · E-Mail: NaheBuddhismus@aol.com

Karma Dhagpo Gyurme Ling München

Thornerstr. 14 · 80993 München

Tel. 089-14010038

E-Mail: kdgl.zentrum@googlemail.com · Web: www.kdgl.de

Studien- und Meditationszentrum Vaterstetten

Carl-Orff-Str. 69 · 85591 Vaterstetten

Tel. 08106-302260

E-Mail: osten1@t-online.de

Assoziierte Vereine

Bodhicharya Deutschland e.V.

Kinzigstraße 25-29 · 10247 Berlin

Tel. 030-29009739 · Fax 030-29009741

E-Mail: info@bodhicharya.de · Web: www.bodhicharya.de

Karma Tengyal Ling e.V.

Neuruppiner Str. 6 · 16775 Stechlin-Menz/Brandenburg

Tel. 033082-50289 · Fax 033082-51437

E-Mail: info@karma-tengyal-ling.de · Web: www.karma-tengyal-ling.de

Stadtgruppen des Kamalashila Instituts®

Buddhistische Meditationsgruppe Köln

c/o Psychologische Praxis Eva Maria Küchler
Jülicher Str. 19, 50674 Köln

Buddhistische Meditationsgruppe Koblenz

c/o Galerie Steinacker
Markenbildchenweg 13 · 56068 Koblenz

Buddhistische Meditationsgruppe Mainz

c/o Sabine Werner/ Elisabeth Detering
Heiligkreuzweg 6a
55130 Mainz

Buddh. Meditationsgruppe Frankfurt/Main

c/o Zentrum für Körperbewusstsein und Meditation
Flinschstr. 35, 60388 Frankfurt-Riederwald

Buddhistische Meditationsgruppe Karlsruhe

c/o Karl-Heinz und Hildegard Klehr
Badener Str. 7, 76287 Rheinstetten-Mörsch
Tel. 07245-937095, Klehr.KarlHeinz@t-online.de

**Informationen zu den Gruppen erhalten Sie beim
Kamalashila Institut®, Tel. 02655 - 939040**

Anbei noch ein Hinweis auf eine Möglichkeit, Tibetisch zu lernen:



Fernkurs Tibetisch

*erweiterte deutsche Ausgabe des Kurses von
Sarah Harding*

Studienprogramm der tibetischen Umgangs-
und Schriftsprache, mit Schwerpunkt Dharma.
Lektionen, Vokabelanhänge, Kassetten,
Hausaufgaben, mit fortlaufender Betreuung.

A. & W. Bruns, +49-06282-928870
mrwb@gmx.de

Wöchentliches Programm

Montag

20.00 Uhr: **Tschenresig-Puja**
(auf Tibetisch gesungene Meditation zur
Entwicklung von Liebe und Mitgefühl)

Dienstag

18.15 – **Achtsamkeits-Yoga mit Susanne Zimmer**
20.00 Uhr: **15.3., 22.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5. & 10.5.**
20.15 Uhr: **Meditation der Soto-Zen-Gruppe**
(für Fortgeschrittene) · Kontakt: Ingo Preuss,
Tel. 06203-4309085, 01522-9555496

Mittwoch

20.00 Uhr: **Körperübungen aus dem Buddhistischen Yoga**
nach Kalu Rinpotsche
20.30 Uhr: **Meditation der Geistesruhe,**
für Anfänger, mit Anleitung

Donnerstag

20.00 Uhr: **Thich Nhat Hanh Meditationsgruppe**
www.achtsamkeit-hd.de
Kontakt: Reinhard Mundt, Tel. 06221-720525
20.00 Uhr: **Vipassana-Meditation (im Erdgeschoss)**
Kontakt: Phillip Held, Tel. 0171-8108265

Freitag

14.30 – **MBSR-Einführungskurs mit J. Weishäupl,**
17.00 Uhr: **12.2. – 1.4.16**
18.15 – **Singen von Mantren und spirituellen Liedern mit**
19.45 Uhr: **Susanne Zimmer, 29.1., 26.2., (Mi, 16.3.), 29.4.**

Einmal im Monat, 20.00 – 21.00 Uhr: _____

Tong-len, Mahayana-Meditation des Gebens
und Nehmens zum Entwickeln von Liebe und
Mitgefühl für sich selbst und andere.
Termine s. Programm-Übersicht

_____ jeden 3. **Sonntag** im Monat _____

19.30 Uhr: **Meditation der (Thich Nhat Hanh)**
Wake-up-Sangha (für Jugendliche)

*Hinweis: Das wöchentliche Programmangebot entfällt während eines Kurses
und an Vollmondtagen. Bitte auf die Programm-Übersicht achten!*

Karma Chang Chub Chö Phel Ling
Tibetisch-buddhistisches Meditationszentrum

Friedensstr. 20 · 69121 Heidelberg
Tel. 06221-410495 · Fax 473285 · eMail: info@kcl-heidelberg.de

www.kcl-heidelberg.de