

**Buddhistisches
Meditationszentrum
Heidelberg**

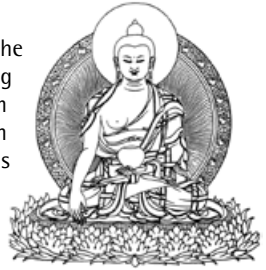
**Karma Chang Chub
Chö Phel Ling**



**Programm
Juli 2008 – Mai 2009**

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 unterschiedliche Ausgangsbedingungen, Interessen und Fähigkeiten hatten, gab Buddha sehr viele unterschiedliche 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, die Leiden im Kreislauf des 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 Einsichtsmeditationen 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, schwierige Situationen zum Weg zu machen. Der Weg 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“ kann die Essenz der unterschiedlichen Bewusstseinsformen (im sexuellen Erleben, dem Wachzustand, im Traum, Tiefschlaf, Sterben und dem Zwischenzustand vor der nächsten Wiedergeburt) realisiert werden. Auf der Basis dieser Schulungen wird Mahamudra gelehrt, die höchste Form der Meditation, die es ermöglicht, „die Natur des Geistes“ zu erkennen 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, Sri Lanka – eine Weiterentwicklung der Hinayana-Lehren. Der Zen-Buddhismus in Japan, China, Korea und Vietnam basiert auf den Sutrayana-Lehren, v.a. dem Prajnaparamita-Sutra (über die Leerheit). Die Vajrayana-Lehren wurden in ihrer Gesamtheit nur in Tibet übertragen und bewahrt. Man unterscheidet vier große 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. 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 Tschenresig, in dem sich erleuchtete Liebe und Mitgefühl manifestieren.

In seiner inzwischen 17. Inkarnation als Ugyen Trinle 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 überregionalen Zentren Kamalashila Institut im Eifelkloster Langenfeld (ein Studienzentrum zwischen Mayen und dem Nürburgring) und das Klausurzentrum Halscheid, östlich von Köln, in dem traditionelle Drei-Jahres-Klausuren durchgeführt werden. Neben unserem Zentrum in Heidelberg sind vier weitere Stadtzentren angeschlossen: Hamburg, Bremen, Münster und München, ebenso drei Vereine: Karma Tengyal Ling Brandenburg, Bodhicharya Deutschland e.V., Berlin und Bodhicharya Bookholzberg e.V.i.G (s. Liste der Zentren im Anhang). Auf Wunsch von Karmapa hat Ringu Tulku Rinpotsche die spirituelle Betreuung der Stadtzentren übernommen und ist somit auch unser spiritueller Leiter.

Die Geschichte unseres Zentrums begann im Frühjahr 1982, als sich eine kleine Meditationsgruppe um unseren jetzigen Lama Manfred bildete. Tenga Rinpotsche gab uns im September den Namen „Karma

Chang Chub Chö Phel Ling" – 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.

Es ist unser Wunsch, in unserem Zentrum allen Interessierten Gelegenheit zu 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 (Karma Kagyü) 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 und Schüler von Rigdzin Shikpo).

● ● ●

Liebe Dharma-Freunde,

während ich an diesem Programm schrieb, hielt sich unser höchster Lehrer, der 17. Karmapa, in den USA auf (15. Mai bis 2. Juni 2008). Nachdem es ihm bislang nicht gestattet war, Indien zu verlassen, hat S. H. nun seine erste historische Reise in die westliche Welt unternommen. In New York sprach Karmapa vor mehreren Tausend begeisterten Zuhörern, dann wurde er feierlich in seinem Hauptsitz empfangen – dem Kloster Karma Triyana Dharmachakra in Woodstock. Anschließend führte ihn seine Reise nach Boulder und Seattle.

Ausführliche Informationen, Photos und Videos findet Ihr unter <http://karmapavisit.blogspot.com>

Ich hatte die große Freude, bei seiner ersten Belehrung in New York dabei zu sein. Es war sehr berührend, beglückend und ermutigend, Karmapa bei seiner Rückkehr in die USA zu erleben – er lehrte sehr frei und humorvoll, stellte sich ganz auf die Situation und die Schüler ein, die er vorfand und strahlte vor Liebe und Freude. Vermutlich wird es jetzt auch nicht mehr lange dauern, bis wir Karmapa in Deutschland begrüßen können – die Einladung haben wir ihm ganz offiziell überreicht.

Auch unser Zentrum wird jetzt stärker in die Öffentlichkeit treten. Im Dezember werden wir eine Filmreihe zu „Buddhismus und Tibet“ veranstalten und haben das Gloria-Kino als Veranstaltungsort dafür gewinnen können. Es wird eine bunte Mischung aus Spielfilmen und Dokumentationen gezeigt, die die faszinierende tibetische Form des Bud-

dhismus und die tibetische Kultur widerspiegeln. Dazu werden wir ein breites Rahmenprogramm mit Vorträgen und kulturellen Veranstaltungen anbieten. Eine Vorbereitungsgruppe ist bereits eifrig dabei, die Veranstaltungen zu planen und ist noch offen für weitere Helfer!

Zur Vorbereitung auf die Filmvorführungen werden wir (z.T. im Rahmen der Wochenendkurse mit Lamas) die entsprechenden Filme gemeinsam anschauen und anschließend besprechen.

Wenn Ihr mitmachen möchtet, nehmt bitte Kontakt auf mit Jochen Hettinger, 06221/65 15 78, jhettinger@gmx.de.

Wie bisher findet Ihr in unserem Programm Kurse zum Studium und der Praxis des tibetischen Buddhismus mit tibetischen und westlichen Lehrern, die unser Zentrum z.T. seit vielen Jahren regelmäßig besuchen. Auch Ringu Tulku Rinpotsche wird im Frühjahr wieder bei uns lehren, leider steht der Termin für seinen Kurs noch nicht fest. Wir werden Euch rechtzeitig darüber informieren, wann Rinpotsche kommen wird. Am einfachsten ist dies über unsere Mailingliste möglich. Bitte schreibt uns an info@kcl-heidelberg.de, wenn Ihr in den email-Verteiler aufgenommen werden möchtet.

Auch telefonisch könnt Ihr uns gut erreichen, unsere Telefonzeiten sind jetzt Dienstagabend, 19.00 – 20.00 Uhr und Donnerstagmorgen, 10.00 – 11.00 Uhr.

Auf unserer Homepage findet Ihr ebenfalls aktuelle Nachrichten zu unserem Programm, Links zu den sehr ausführlichen Berichten über Karmapas Besuch in den USA (unter „Neuigkeiten“) und inzwischen auch sehr viele Abschriften von Belehrungen, z.B. von Jamgön Kongtrul Rinpotsche, Thrangu Rinpotsche, Lama Phuntsok und anderen (unter „Dharma-Worte“).

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

Eure Dorothea Nett
und die MitarbeiterInnen
des Zentrums



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.

Donnerstag, 10. Juli 2008 und

Donnerstag, 29. Januar 2009

Beginn: jeweils 20.00 Uhr · Eintritt frei!

Programm-Übersicht Juli 2008 – Mai 2009

Juli/August 2008

- 4.7.-6.7. Methoden zur Selbstheilung – eine Einführung in das Phönixtraining mit Francoise Guillot
- 10.7. Einführung in den Buddhismus (20 Uhr)
- 18.7. Mila Tsok Puja (20 Uhr)
- 24.7. Tong-len, die Mahayana-Meditation des Gebens und Nehmens (20 Uhr)
- 23.8. Aktivitätstag (gemeinsame Arbeiten im Hof und Haus, ab 10 Uhr)
- 29.8.-31.8. Acharya Lama Sönam Rabgye:
Die Meditation der grünen Tara
- 30.8. Buddhismus und Umweltschutz
Vortrag von Padma Wangyal, 20 Uhr

September 2008

- 4.9. Tong-len, die Mahayana-Meditation des Gebens und Nehmens (20 Uhr)

TERMINÄNDERUNG!

- 6.9. (statt 13.9.) Einführung in die Praxis der Erdberührungen nach Thich Nhat Hanh, mit Evelyn Hiedell (14 – 19 Uhr)
- 12.9.-14.9. Lama Tenpa Gyamtso: Die Natur des Geistes und Sukhasiddhi-Einweihung
(statt 5.9.-7.9.)
- 15.9. Mila Tsok Puja (20 Uhr)
- 19.9.-21.9. Acharya Lama Kelzang: Das Mahamudra-Gebet des 3. Karmapa

Oktober 2008

- 2.10.-5.10. Nyung Neh Fastenmeditation mit Lama Manfred
- 9.10. Tong-len, die Mahayana-Meditation des Gebens und Nehmens (20 Uhr)
- 11.10. Aktivitätstag (gem. Arbeiten im Hof und Haus, ab 10 Uhr)

- 16.10–19.10 Tschödsche Lama Phuntsok: Die Unterscheidung von gewöhnlichem Bewusstsein und ursprünglichem Gewahrsein, der Weisheit eines Buddha

November 2008

- 6.11. Tong-len, die Mahayana-Meditation des Gebens und Nehmens (20 Uhr)
- 7.11.–9.11. „Das Brüllen des Löwen“ – Kurs der Longchen-Gemeinschaft (3)
- 13.11. Amitabha-Tsok-Puja 20 Uhr
- 15.11. Vertiefung der Praxis der Erdberührungen, Halbtagesseminar mit Evelyn Hiedell (14 – 16.30 Uhr)
- 29.11. Aktivitätstag (gem. Arbeiten im Hof und Haus, ab 10 Uhr)

Dezember 2008

- 3.12. Presseveranstaltung zur Filmwoche im Palais Carl (20 Uhr)
- 4.12.–10.12 Filmwoche „Buddhismus und Tibet“, im Gloria Kino mit Rahmenprogramm
- 12.12. Mila Tsok Puja (20 Uhr)
- 13.12. Tag der offenen Tür ab 15 Uhr
- 18.12. Tong-len, die Mahayana-Meditation des Gebens und Nehmens (20 Uhr)
- 26.12.–27.12. Tschenresig-Meditation mit Lama Manfred

2009

Januar 2009

- 23.1.–25.1. Das Herz-Sutra vor dem Hintergrund der Buddha-Natur verstehen, mit Lama Yeshe U. Regel
- 29.1. Einführung in den Buddhismus (20 Uhr)

Februar 2009

- 7.2. Älter werden mit Freude und Gelassenheit – das Sterben im Leben lernen
Tagesseminar mit Evelyn Hiedell (10 – 18 Uhr)

- 9.2. Mila Tsok Puja (20 Uhr)
- 12.2. Tong-len, die Mahayana-Meditation des Gebens und Nehmens (20 Uhr)
- 25.2. Losar – Beginn des Jahres des Erd-Ochsen 2136
- 28.2. Losar-Feier ab 15 Uhr

März 2009

- 7.3. Wie Offenheit die Liebe stärkt – Paargespräche nach Prof. M. L. Moeller, mit Dr. med. Otto Brink (16 – 19.30 Uhr)
- 21.3. Dakinis – die Himmelstänzerinnen
Vortrag von L. Dorothea (20 Uhr)

voraussichtlich im März: Kurs mit Ringu Tulku Rinpotsche

April 2009

- 18.4. „Schnuppertag“ zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn mit Angelika Wild-Regel
- 19.4. Vertiefungstag MBSR mit Angelika Wild-Regel
- 9.4. Mila Tsok Puja (20 Uhr)

Mai 2009

- 8.5.-10.5. Tibetischer Yoga nach Kalu Rinpotsche mit L. Dorothea
- 19.5. Beginn eines neuen 8-Wochen-Kurses zur „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ mit Angelika Wild-Regel, jeweils Dienstag abends, 19.00 – 21.30 Uhr, Übungstag 18.7.

Vorschau:

Juli 2009

- 19.7. Vertiefungstag „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ mit Angelika Wild-Regel



Methoden zur Selbstheilung – Eine Einführung in das Phönixtraining

mit Francoise Guillot

Freitag, 4. Juli – Sonntag, 6. Juli 2008

In diesem Seminar werden die psychosomatischen Zusammenhänge von Erkrankung und Gesundheit vermittelt und Methoden zur Anregung der Selbstheilungskräfte vorgestellt, die auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen (energetisch, emotional, geistig). Es ist offen für alle Interessierten, für Therapeuten und besonders für Menschen, die chronisch krank oder an Krebs erkrankt sind.

Die gezeigten Übungen stammen aus verschiedenen Systemen, zum Teil traditionell und Tausende von Jahren alt, wie inneres Qi Gong, taoistische und buddhistische Atemübungen und Heilmeditationen. Zum Teil handelt es sich um weiter entwickelte Übungen wie die Aktivierung eigener Ressourcen mit Trance oder Selbsthypnose. Alle Methoden basieren auf einer positiven, liebevollen und achtsamen Haltung sich selbst gegenüber, einer Haltung der Selbstannahme, die alle Schattenbereiche integriert und die Heilung des ganzen Menschen zum Ziel hat.

Francoise 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 (weitere Informationen unter www.phoenixtraining.de).

Im Vorwort ihres Buches „Das Phönixtraining“, das dieses Jahr im Auum Verlag erschienen ist, schreibt Ringu Tulku Rinpoche: „Der Weg des Phönix – Eine Synthese östlicher und westlicher Selbstheilungsansätze“ ist eine einzigartige Methode, in der Francoise Guillot drei großartige Heiltraditionen zusammenbringt. Es bildet das Ergebnis ihrer langen, tiefgehenden Studien und intensiven Praxis von Qi Gong und buddhistischer Heilmeditation und ihrer Erfahrungen mit Heilhypnose. Ich bin überzeugt, dass dieses Buch eine große Hilfe für viele Menschen überall auf der Welt sein wird. Auch wünsche und bete ich, dass unzählige Menschen einen großen Nutzen aus dieser Methode ziehen mögen.“

Freitag, 4. Juli 19.00 Uhr, Lesung aus dem „Phönixtraining“
Die Cellistin Anne Schumacher spielt Bachsuiten
Kosten für die Lesung: 12,- Euro, ermäßigt 8,- Euro

Samstag, 5. Juli 9.00 Uhr bis 17.30 Uhr Kurstermin

Sonntag, 6. Juli 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr Kurstermin

Kosten für den Gesamtkurs: 80,- Euro, ermäßigt 55,- Euro

Maximale Teilnehmerzahl des Seminars: 10

Ermäßigung möglich auf Anfrage bei Francoise Guillot, Tel. 0621- 40 46 32

Acharya Lama Sönam Rabgye

Die Meditation der Grünen Tara

Freitag, 29. August – Sonntag, 31. August 2008

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. Am Shri Nalanda Institut in Rumtek/Sikkim studierte er buddhistische Philosophie und lehrte anschließend am Karma Lekshe Institut in Katmandu. In Pullahari, dem nepalesischen Kloster und Hauptsitz von Jamgön Kongtrul Rinpotsche, nahm Lama Sönam an einem traditionellen Meditationsrückzug teil.



Lama Sönam wird diesmal eine Einführung in die Meditation der Grünen Tara geben. Tara (tibetisch: Drölma), die „schnelle und edle Befreierin“, verkörpert das aktive Mitgefühl aller Buddhas und erscheint daher in grüner Farbe. (Grün ist dem Element Wind zugeordnet, das für Aktivität steht.) Ihre Meditation schützt vor Ängsten und ermöglicht es, schnell Erleuchtung zu erlangen. Daher wird sie auch „die Mutter aller Buddhas“ genannt. Tara ist die erste Frau, die Erleuchtung erlangte und deren Namen bekannt ist. Als Prinzessin Yeshe Dawa hatte sie beschlossen, Wunschgebete dafür zu sprechen, in allen folgenden Leben als Frau wiedergeboren zu werden und zu zeigen, dass auch Frauen Buddhaschaft erlangen können – im weiblichen Körper, was von den Gelehrten bestritten wurde.

Lama Sönam wird in die einzelnen Phasen des Rituals einführen – die Visualisation der Gottheit, das Darbringen von Opferungen und Preisungen, die Rezitation ihres Mantras und die Phase der Auflösung/Verschmelzung mit Tara. Er wird auch die rituelle Musik und die Handgesten (Mudras) erklären und mit uns üben.

Freitag, 29. August: 19.30 Uhr – ca. 21.00 Uhr
Samstag, 30. August: 10.00 Uhr – ca. 11.30 Uhr und
15.00 Uhr – ca. 16.30 Uhr
Sonntag, 31. August: 8.00 Uhr – 9.00 Uhr: Tara Puja
10.00 Uhr – 12.00 Uhr:
Fortsetzung der Belehrungen und Praxis

Kosten: 36,- Euro (bzw. 30,- Euro ermäßigt) für den Gesamtkurs
10,- Euro (bzw. 8,- Euro ermäßigt) für einzelne Sitzungen
Teilnahme an den Meditationen auf Spendenbasis

Samstag, 30. August, 20.00 Uhr: „Buddhismus und Umweltschutz“

Am Samstagabend wird Padma Wangyal, ein Tibeter, der mit einer Deutschen verheiratet ist und seit vielen Jahren in Berlin lebt und arbeitet, über „Buddhismus und Umweltschutz“ sprechen. Er wird dabei auf die Belehrungen eingehen, die S.H. Karmapa im Dezember 2007 während des Kagyü Mönlam gab, und über die Einrichtung des „Karmapa Nature Fund“ und seine für Tibet geplanten Projekte berichten. (5,- Euro bzw. 4,- Euro erm.)

Achtung, Terminänderung!

Versöhnung und Heilung durch die Praxis der Erdberührungen

Tagesseminar mit Evelyn Hiedell

Samstag, 6. September 2008

An diesem Nachmittag werden die „Erdberührungen“ aus der Tradition des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh vorgestellt und praktiziert. Sie sind eine meditative Übung, die uns in Kontakt bringt mit unseren unterschiedlichen Wurzeln. Wenn sich unsere Verbindung damit vertieft, können sich über den Weg des Verstehens, der Liebe und des Mitgefühls alte Wunden und Beziehungen wandeln und ein Heilungsprozess kann in Gang kommen. Nach einer Hinführung zum Thema bereiten wir uns in kurzen stillen und geführten Meditationen auf die Erdberührungen vor und führen sie dann achtsam aus. Den Abschluss bilden eine stille Sitzperiode und ein „achtsames Rundgespräch“.

Evelyn Hiedell ist Schülerin von Thich Nhat Hanh und Helga und Karl Riedl. Sie leitet den Wieslocher Zen-Meditationskreis in der Tradition der Plum Village Dhyana Schule und führt während des ganzen Jahres „Tage der Achtsamkeit“ durch. Seit Beendigung ihrer beruflichen Tätigkeit in der Suchtberatung und -therapie widmet sie sich verstärkt der Vermittlung der Praxis der Achtsamkeit als einem Weg zu einem leidfreieren Leben.

Samstag, 6. Sept., 14.00 – 19.00 Uhr

Kosten: 10 Euro (plus Dana – Spende an Evelyn Hiedell)

Zur Vertiefung dieser Praxis wird es im November ein Halbtagesseminar geben: Samstag, 15. November 2008, 14.00 – 16.30 Uhr, 3,50 Euro (plus Dana)



Achtung, Terminänderung!

Lama Tenpa Gyamtso

Die Natur des Geistes und Sukhasiddhi-Einweihung



Freitag, 12. – Sonntag, 14. September 2008

Lama Tenpa Gyamtso wurde in Tibet geboren und lebte lange Zeit als Mönch im Kloster von Pawo Rinpotsche bei Tsurphu. Nachdem er seinen Wurzellehrer Kalu Rinpotsche getroffen hatte, folgte er ihm ins Exil nach Bhutan und Indien, wo er an den ersten beiden Drei-Jahres-Meditationsrückzügen in Sonada teilnahm. Aufgrund seiner außergewöhnlichen Qualitäten und seiner tiefen Meditationserfahrung wurde er 1976 von Kalu Rinpotsche nach Frankreich geschickt, um dort die ersten Drei-Jahres-Klausuren im Westen zu leiten. Während dieser Zeit betreute er auch unseren Zentrums lama Manfred in seinem Retreat in der Normandie und wurde zum Lehrer von L. Dorothea. 1988 ging sein Herzenswunsch in Erfüllung – selbst ein Einzelretreat zu beginnen, das er bis an das Ende seines Lebens fortsetzen wird – mit kurzen Unterbrechungen in Abständen von 5 und 7 Jahren. Nachdem er uns bereits im Dezember 1993 und Mai 2000 in einer solchen Retreatpause besucht hatte, wird er 2008 wieder zu uns kommen und vermitteln, was er sein Leben lang praktiziert – Meditation auf die Natur des Geistes.

Wir haben ihn gebeten, über die „besondere Meditation der Geistesruhe“ zu lehren. Bei dieser Meditationspraxis wird eine spezielle Methode genutzt, um den Geist in Ruhe verweilen zu lassen: Nacheinander wird auf die reine Form der Elemente meditiert (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum), in der gleichen Reihenfolge, in der sie sich im Augenblick des Sterbens auflösen. Dadurch ist diese Meditation einerseits eine Vorbereitung auf den Tod – sie eröffnet uns die Möglichkeit, das Sterben als Weg zur Erleuchtung zu nutzen. Während unseres Lebens ermöglicht sie uns die Umwandlung unseres gewöhnlichen Erlebens der fünf Elemente – in der äußeren Umgebung, in unserem Körper und unserem Geist – in reine Wahrnehmung. Damit ist diese einfache, grundlegende Meditation der Geistesruhe gleichzeitig eine tiefgehende Transformationsmethode des Vajrayana. Sie wurde von Buddha Shakyamuni gegeben und von Kalu Rinpotsche in unserer Zeit gelehrt.

Am Sonntagnachmittag wird Lama Tenpa Gyamtso eine Segenseinweihung in Sukhasiddhi geben. Sie ist eine Weisheitsdakini und die Wurzellehrerin von Khyungpo Naldschor, der die Shangpa-Kagyü-Tradition begründet hat (s. Vorwort).

Freitag, 12. Sept.: 19.30 – ca. 21.00 Uhr

Samstag, 13. Sept.: 10.00 – ca. 12.00 Uhr und 15.00 – ca. 17.00 Uhr,
20.00 Uhr gemeinsame Meditation

Sonntag, 14. Sept.: 8.00 – 9.00 Uhr: gemeinsame Meditation
10.00 – 12.00 Uhr: Fortsetzung der Belehrungen
15.00 Uhr: Sukhasiddhi-Segenseinweihung

Kosten: 45,- Euro (bzw. 36,- Euro ermäßigt) für den Gesamtkurs
10,- Euro (bzw. 8,- Euro ermäßigt) für einzelne Sitzungen
Teilnahme an den Meditationen auf Spendenbasis

Voraussetzung für die Teilnahme an der Einweihung ist das Ritual der Zufluchtnahme, mit dem der buddhistische Pfad begonnen wird.



Acharya Lama Kelzang: Das Mahamudra-Gebet des 3. Karmapa

Freitag, 19. September – Sonntag, 21. September 2008

Acharya Lama Kelzang ist in Ostbhotan geboren und hat an der Shri Nalanda Klosteruniversität von Gyalwa Karmapa in Rumtek studiert. Die letzten acht Jahre hat er dort die Mönche des Klosters unterrichtet. Auf Wunsch von Dzogchen Pönlop Rinpotsche kam Lama Kelzang im Frühjahr 2004 in den Westen und lebt und lehrt jetzt gemeinsam mit Lama Sönam 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.



Lama Kelzang wird Erläuterungen geben zum Mahamudra-Gebet des 3. Karmapa, Rangdschung Dordsche. Es enthält eine kurze und prägnante Beschreibung von Mahamudra, der Natur des Geistes und wie sie erkannt werden kann. In 25 sehr schönen poetischen Versen wird der Weg erläutert, der zur Verwirklichung des „Großen Siegels“ führt – die Kontemplation der grundlegenden Gedanken, die Praxis der Meditation von Geistesruhe und die der höchsten Einsicht.

„Mögen wir durch Nachdenken über die empfangenen Belehrungen die Nacht unserer Zweifel besiegen. Möge das aus Meditation erwachsene Licht die Natur des Geistes erhellen, so wie sie ist.“

Freitag, 19. Sept.: 19.30 Uhr – ca. 21.00 Uhr

Samstag, 20. Sept.: 10.00 Uhr – ca. 11.30 Uhr und

15.00 Uhr – ca. 16.30 Uhr,

17.30 Uhr – 18.30 Mahakala-Puja

20.00 Uhr Video

Sonntag, 21. Sept.: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kosten: 36,- Euro (bzw. 30,- Euro ermäßigt) für den Gesamtkurs

10,- Euro (bzw. 8,- Euro ermäßigt) für einzelne Sitzungen

Teilnahme an den Meditationen auf Spendenbasis

Nyung Neh Retreat

Lama Manfred

Donnerstag, 2. – Sonntag, 5. Oktober 2008



Das Nyung Neh ist eine Fastenmeditation auf den Bodhisattva des Mitgefühls, Tschenresig, in seiner 1000-armigen Form. Sie umfasst auf der äußeren Ebene Disziplin: Für jeweils einen Tag werden acht grundlegende Gelübde genommen (nicht zu töten, nicht zu stehlen, nicht zu lügen etc.). Auf der inneren Ebene wird ein meditatives Ritual ausgeführt, das Rezitationen, Visualisationen und Mudras verbindet. Diese Praxis geht auf Gelongma Palmo zurück, eine indische Königstochter, die schwer an Lepra erkrankt war und daraufhin aus ihrem Palast vertrieben wurde. Als Nonne übte sie in vollkommener Einsamkeit die Fastenmeditation des Tschenresig, durch die sie vollkommen geheilt wurde und Verwirklichung erlangte. Nyung Neh ist ein intensives Ritual zur Reinigung karmischer Eindrücke und zur Entwicklung von Mitgefühl.

Lama Manfred ist langjähriger Schüler des tibetischen Meditationsmeisters Kalu Rinpotsche und nahm unter dessen Leitung an einem traditionellen Drei-Jahres-Meditationsrückzug in Vajradhara Ling, Frankreich teil. 1982 initiierte Lama Manfred unser Meditationszentrum, für das er noch heute aktiv ist.

Beginn: Donnerstag, 2. Oktober, 19.00 Uhr

Ende: Sonntag, 5. Oktober, gegen 10.00 Uhr

Kosten (inklusive drei Übernachtungen und Verpflegung am Samstag und Montag): 65,- Euro (bzw. 52,- Euro ermäßigt)

Bitte unbedingt spätestens zwei Wochen vorher anmelden

Tschödsche Lama Phuntsok

Die Unterscheidung von gewöhnlichem Bewusstsein und ursprünglichem Gewahrsein, der Weisheit eines Buddha

Donnerstag, 16. Oktober – Sonntag, 19. Oktober 2008

Tschödsche Lama Phuntsok ist Abt des Klosters Karma Lekshe Ling in Kathmandu. Er ist ein Schüler des 16. Karmapa und von Jamgon (Dschamgön) Kongtrul Rinpoche. Mit 12 Jahren wurde er Novize, 7 Jahre später nahm er die vollen Mönchsgelübde. Nach Abschluss eines



traditionellen Drei-Jahres-Meditationsrückzuges gründete Lama Phuntsok das Kloster Karma Lekshe Ling in Katmandu, dem inzwischen ein Lehrinstitut und eine Schule angeschlossen sind.

Lama Phuntsok ist ein äußerst qualifizierter buddhistischer Lehrer und ein hervorragender Ritualmeister. Er ist auch auf den Bau von Reliquienschreinen (Sanskrit: Stupa, tibet. Tschörten) spezialisiert: Unter seiner Leitung wurden inzwischen mehr als 60 Tschörten weltweit gebaut. Auch der Stupa auf dem Gelände des Kamalashila Institutes wurde unter Lama Phuntsoks kundiger Anleitung errichtet.

Lama Phuntsok wird über „die Unterscheidung von gewöhnlichem Bewusstsein und grundlegendem Gewährsein“ lehren. In dieser kurzen philosophischen Abhandlung beschreibt der 3. Karmapa Rangdchung Dordsche unterschiedliche Arten von Bewusstsein: Die Sinnesbewusstseinsarten, über die wir unsere Umwelt wahrnehmen; das Geistbewusstsein, durch das dem Erleben durch die Sinne Bedeutung zugewiesen wird, unterschiedliche Wirklichkeiten konstruiert werden, auf die wir mit der Vielzahl unserer Emotionen reagieren, vermittelt durch das Haften an einem Ich (Klesha-Bewusstsein). Die karmischen Eindrücke schließlich, die wir mit unseren Handlungen hinterlassen, werden im Basisbewusstsein gespeichert. Es wird die Basis von Samsara und Nirvana genannt – denn wenn es durch meditative Praxis vollkommen gereinigt ist, wandelt es sich in ursprüngliches Gewährsein.

Donnerstag, 16. Okt. 20.00 – 21.30 Uhr
Freitag, 17. Okt. 16.30 – 18.00 Uhr und 20.00 – 21.30 Uhr
Samstag, 18. Okt. 8.00 – 9.00 Uhr Tara Puja
10.00 – 11.30 Uhr und 15.00 – 16.30 Uhr
17.00 Uhr Mahakala-Puja
20.00 Uhr Video
Sonntag, 19. Okt. 10.00 Uhr Unterweisungen

Kosten: 63,- Euro (bzw. 51,- Euro ermäßigt) für den Gesamtkurs
10,- Euro (bzw. 8,- Euro ermäßigt) für einzelne Sitzungen
Teilnahme an der Meditation auf Spendenbasis



Filmwoche „Buddhismus und Tibet“

Donnerstag, 4. bis Mittwoch, 10. Dezember 2008
im Gloria-Kino Heidelberg

Zusammen mit dem Gloria Kino Heidelberg zeigen wir in der Woche vom 4. bis 10. Dezember 2008 Filme zum Thema „Buddhismus und Tibet“. Dabei geht es uns vor allem darum, grundlegende Informationen über den Buddhismus und über das Land, in dem er in besonderer Weise gelebt und gelehrt wird, zu vermitteln.

Unter anderem zeigen wir die folgenden Filme:

- 10 Fragen an den Dalai Lama (Rick Ray)
- Ein Leben für Tibet (Thea Mohr und Albert Knechtel)
- Das Rad der Zeit (Werner Herzog)
- Kundün (Martin Scorsese)
- Von Reisenden und Magiern
(Khyentse Norbu = Dzongsar Khyentse Rinpotsche)
- Dreaming Lhasa (Ritu Sarin und Tenzing Sonam)
- Living Buddha (Clemens Kuby)
- Buddhistische Stille (Marita Grimke)

Begleitend zur Filmwoche veranstalten wir ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Diskussionsveranstaltungen und Vorträgen über Buddhismus, das System der Tulkus im tibetischen Buddhismus, die Situation von Tibetern im Exil u.a.

Das Rahmenprogramm beginnt am Mittwoch, 3. Dezember 2008, mit einer Presseveranstaltung im Palais Prinz Carl und endet am Samstag, 13. Dezember 2008 mit einem Tag der offenen Tür in unserem Meditationszentrum – mit einem Diavortrag von Dr. Helga Weppler über ihre Reisen durch Ost-Tibet, Lesungen von Andrea Liebers aus ihren buddhistischen Kinderbüchern, tibetischem Essen, gemeinsamer Meditation und vielem mehr.

Ausführliche Informationen wird es in einem Handbuch zur Filmwoche geben, an dem wir zurzeit noch arbeiten. Für Anregungen und Rückfragen könnt Ihr Euch gerne an Jochen Hettinger, jhettinger@gmx.de (06221/65 15 78) wenden.



Tschenresig-Meditation

mit Lama Manfred

Freitag, 26. – Samstag, 27. Dezember 2008, jeweils 14 und 16 Uhr

Meditation auf Tschenresig (Sanskrit: Avalokiteshvara), den Bodhisattva des erleuchteten Mitgefühls. Diese Praxis werden wir dem Frieden in unserer Welt widmen. Teilnahme an den Sitzungen auf Spendenbasis.

Das Herz-Sutra vor dem Hintergrund der Buddha-Natur verstehen

mit Lama Yesche U. Regel

Freitag, 23. Januar – Sonntag, 25. Januar 2009

Das berühmte Prajanaparamita-Sutra wird auch "Herz-Sutra" genannt, weil es das Herz der buddhistischen Weisheit ausdrückt. Der kurze Text gehört zu den am meisten verwendeten religiösen Texten der Weltreligionen überhaupt. Gerne rezitiert in vielen Sprachen, wird er doch von vielen Anwendern als schwer zugänglich empfunden oder er wird als äußerst „nihilistisch“ missverstanden, da in ihm alles für "leer" und nicht-existent erklärt wird. In diesem Kurs wollen wir versuchen, das Herz-Sutra zu verstehen und es aus dem Blickwinkel der Buddha-Natur, des uns innewohnenden leuchtenden, offenen und leeren Bewusstseins zu betrachten. Vorträge und Gedankenaustausch dazu werden mit Meditations-Übungen verbunden, damit erfahrbar wird, wie uns dieser kostbare Text zur Praxis der Meditation und zur Einsicht in die wahre Natur des Geistes inspirieren kann. Somit stellt der Kurs auch eine Einführung in die buddhistische Sichtweise und Meditation dar und ist sowohl für Anfänger wie für Übungsgewohnte geeignet.

Yesche U. Regel unterrichtet seit vielen Jahren buddhistische Meditationen und Lehrthemen im ganzen deutschen Sprachraum. Er war 16 Jahre lang ordiniertes Mitglied der Karma-Kagyü-Tradition und nahm an der ersten Drei-Jahres-Klausur in Halscheid teil. Nachdem er viele Jahre lang in buddhistischen Zentren gelebt und gearbeitet hatte, ist er jetzt seit über 10 Jahren als freiberuflicher Seminarlehrer tätig. Gemeinsam mit Angelika Wild-Regel leitet er das Paramita-Projekt in Bonn.



Weitere Informationen findet Ihr unter www.yesche.de

Freitag, 23. Jan. 20.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 24. Jan. 10.00 – 13.00 Uhr und 14.15 – 18.00 Uhr

Sonntag, 25. Jan. 10.00 – 13.00 Uhr und 14.15 – 16.30 Uhr

Kosten für den Gesamtkurs: 50,- Euro (bzw. 40,- Euro ermäßigt)
+ DANA (Spende) an Yesche

Älter werden mit Freude und Gelassenheit – das Sterben im Leben lernen

Tagesseminar mit Evelyn Hiedell

Samstag, 7. Februar 2009, 10.00 – 18.00 Uhr

Viele von uns erfüllt das nahende Alter mit seinen oft einschneidenden Veränderungen mit Sorge. Auch der eigene Tod macht uns Angst. Meditationen und Übungen aus dem Zen-Buddhismus, theoretische Erläuterungen und Austausch in der Gruppe kann uns dabei helfen, unseren Blickwinkel zu verändern, unser Altern im Zusammenhang mit dem „Werden und Vergehen“ zu sehen, wie wir es in allen Lebensbereichen beobachten können. Die Teilnehmenden werden eingeladen, Abschied zu nehmen vom ständigen Sorgen um die Zukunft; sie werden ermutigt, das Bedauern über Vergangenes loszulassen. Ziel ist es, sich immer mehr auf das zu konzentrieren, was im Leben gerade geschieht, den gegenwärtigen Augenblick bewusst zu erleben. Dadurch kann vieles mehr wertgeschätzt, anderes gelassener getragen werden.

Samstag, 7. Februar 2009, 10.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 15,- plus Dana (Spende) an Evelyn Hiedell

Bitte für eine gemeinsame Mittagsmahlzeit in Achtsamkeit einen kleinen Beitrag mitbringen.



Wie Offenheit die Liebe stärkt

Einführung in die Zwiegespräche nach Prof. M. L. Moeller –
Vortrag und Praxis für Paare und Einzelne

Seminar mit Dr. med. Otto Brink

Samstag, 7. März 2009

Ritualisierte Paargespräche, wie der erfahrene Paartherapeut Prof. Michael L. Moeller sie gelehrt hat, ermöglichen einen offenen regelmäßigen Austausch der Partner über das, was sie am stärksten bewegt, ihre Wünsche, Hoffnungen und Ängste. Sie sind eine wertvolle Hilfe, um offen über Konflikte zu sprechen, ihre Hintergründe zu verstehen und gemeinsam gute Lösungen zu finden.

Dr. Brink wird eine Einführung in die Regeln geben, die Prof. Moeller für solche Gespräche entwickelt hat. Anschließend besteht Gelegenheit, ein Zwiegespräch zu führen, die gemachten Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu besprechen.

Dr. Otto Brink ist Arzt für Neurologie und Psychiatrie und arbeitet seit 1965 als Psychotherapeut in eigener Praxis, hauptsächlich mit Paaren und Familien, seit 1990 auf der Grundlage der systemischen Theorie mit dem Familien-Stellen. Als Handwerkszeug für die eigene kontinuierliche Weiterarbeit am Gelingen der Liebesbeziehung gibt er inzwischen auch in seinen Kursen für das Familien-Stellen Anleitungen zum Zwiegespräch.

Samstag, 7. März, 16.00 Uhr bis etwa 19.30 Uhr
Kostenbeitrag: 25,- Euro (bzw. 20,- Euro ermäßigt)



Diesmal wird L. Dorothea allgemein über Dakinis – erleuchtete weibliche Energien – sprechen und auf die unterschiedlichen Formen eingehen, in denen sie sich manifestieren: Äußerlich können sie in menschlicher Form erscheinen, in Gestalt erleuchteter Meisterinnen, Mütter, Gefährtinnen, Herausforderinnen von Yogis.

Auf der inneren Ebene personifizieren sie die Qualitäten des erleuchteten Geistes: halb-zornvolle Meditations-Gottheiten, die die erstarrten Strukturen und Gewohnheiten des konzeptuellen Geistes verbrennen oder schmelzen. Als geheime Dakini sind sie die formlose Weisheitsnatur des Geistes selbst, Symbol nackten Gewahrseins.

Am Beispiel einiger der zahllosen Manifestationen, wie sie in Biographien von Yoginis und Yogis beschrieben werden, wird L. Dorothea veranschaulichen, wie Dakinis wirken – als Schützerinnen der tantrischen Lehren und Botinnen des inneren Weisheitsgeistes.

Samstag, 21. März 2009
20.00 Uhr – 21.30 Uhr
Kosten: 5,- Euro bzw. 4,- Euro



Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

mit Angelika Wild-Regel

„Schnuppertag“, Samstag, 18. April 2009 zum Kennenlernen des Programms und Vertiefungstag, Sonntag, 19. April 2009 für Menschen mit Übungspraxis

Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, um sich Zeit zu nehmen, still zu sein und sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren zu lassen vom Wunder des gegenwärtigen Augenblicks. Dabei hilft uns die Entwicklung von Achtsamkeit, die wir mit den besonderen Methoden des MBSR Trainings (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn an diesem Wochenende schulen und vertiefen werden. Meditative Übungen im Sitzen, Liegen und Gehen werden vorgestellt und detailliert eingeübt. Sanfte Körperarbeit aus dem Yoga runden die Übungsphasen ab. Besondere Betonung liegt auf der Integration in den Alltag, wofür viele Tipps und Anregungen mitgegeben werden. Kurze Vorträge informieren über Themen wie Stresslösung im Alltag, Stärkung der eigenen Ressourcen und Selbstakzeptanz.

Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte dieses Training vor über 20 Jahren an der Klinik von Worcester, Mass./USA – ein 8-wöchiges Programm zur Stressbewältigung (Buchempfehlungen: „Gesund durch Meditation“, „Zerbrochen und doch ganz“). Inzwischen wird das Programm an über 240 Kliniken in den USA erfolgreich angewandt und auch in Deutschland zunehmend geschätzt, vor allem zur Prävention von Erkrankungen.

Angelika Wild-Regel ist Sozialpädagogin mit eigener Praxis in Bonn. Ihre Ausbildung zur MBSR-Kursleiterin erhielt sie im Institut für Achtsamkeit und an der University von Boston/ Mass. in den USA. 1989 nahm sie an ihrem ersten Meditationskurs nach Goenka teil und übt seitdem den „Bodyscan“ (Achtsamkeit auf Körperempfindungen) in allen möglichen Variationen. Sie wurde Schülerin der Nonne Ayya Khema und übte nach deren



Tod mit LehrerInnen verschiedener buddhistischer Traditionen. Nach langjähriger Mitarbeit in buddhistischen Instituten und Zentren bietet sie heute das MBSR-Training in Bonn und bundesweit für Gruppen und Einzelne an. Sie fühlt sich der Theravada-Tradition, Thich Nhat Hanh und auch tibetischen Lehrern sehr verbunden.

Samstag, 18. April, 10.00 – 17.00 Uhr zum Kennenlernen des Programms
Sonntag, 19. April, 10.00 – 17.00 Uhr für Menschen mit Übungserfahrung

Kosten: jeweils 30,- Euro (bzw. 20,- Euro ermäßigt)
+ DANA (Spende) an die Kursleiterin

Das nächste 8-Wochen-Programm in „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ beginnt am 19. Mai, s. Seite 21

Tibetischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche

mit L. Dorothea

Freitag, 8. Mai – Sonntag, 10. Mai 2009

Innerer (oder Tibetischer) Yoga ist ein umfassendes ganzheitliches Übungssystem, das von Kalu Rinpotsche entwickelt wurde auf Bitten seiner westlichen Schüler, eine tiefgehende Praxis zu lehren, die die Prinzipien der 6 Yogas von Naropa und Niguma enthält, und auch im Alltag geübt werden kann.



Der Innere Yoga vereint grundlegende Methoden der drei Wege, die Buddha gelehrt hat:

- Kontemplationen über die Natur von Glück und Leid, die zeigen, wie das Erleben der sechs Daseinsbereiche des Samsara aus unseren eigenen Gefühlen und Handlungen hervorgeht;
- analytische Meditationen über die Wurzel allen Leidens: Unwissenheit;
- eine Yoga-Form der (Mahayana-)Meditation des Gebens und Nehmens, in der wir lernen, unser Herz für uns selbst und andere zu öffnen, uns mit unseren Schwierigkeiten anzunehmen und diese zum Weg zu machen.

Darauf baut eine (Varayana-)Meditation auf das innere Energiesystem auf, die zur Verwirklichung von Freude und Leerheit führen kann. Unterstützt werden diese Meditationen durch das Singen von Mantren, Körperübungen und eine Massage (Kum Nye), die wir uns selbst und anderen geben können.

L. Dorothea hat an einem traditionellen Drei-Jahres-Meditationsrückzug in Kanada teilgenommen, der von Bokar Rinpotsche geleitet wurde. Seit Mai 1996 lebt sie wieder in unserem Dharmazentrum in Heidelberg, an dessen Aufbau sie maßgeblich beteiligt war, gibt Kurse zur Einführung in Buddhismus und arbeitet als psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis. Die Übertragung des Inneren Yoga empfing sie in Kagyü Ling, einem französischen Meditationszentrum von Kalu Rinpotsche, wo diese Methode 1986 zum ersten Mal öffentlich gelehrt wurde.

Freitag, 8. Mai, 19.30 Uhr, Einführungsvortrag
Samstag, 9. Mai, 10.00 Uhr, 15.00 Uhr und 20.00 Uhr
Sonntag, 10. Mai, 10.00 Uhr und 13.00 Uhr

Kosten: 40,- Euro (bzw. 32,- Euro ermäßigt)
Kosten nur für den Einführungsvortrag:
5,- Euro (bzw. 4,- Euro ermäßigt)

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

8-Wochen-Programm in „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Dr. Jon Kabat-Zinn

19. Mai – 21. Juli 2009

geleitet von Angelika Wild-Regel

Angelika Wild-Regel wird dieses Programm an 8 Abenden und einem Übungstag vermitteln. Das gemeinsame wöchentliche Üben wird ergänzt durch die regelmäßige eigene Praxis der Teilnehmer (etwa 30 – 45 Minuten täglich Achtsamkeitsmeditation im Liegen, Sitzen und Gehen, sanfte Körperarbeit/Yoga und Achtsamkeit in den täglichen Lebenssituationen).

Es wird empfohlen, vor Kursbeginn das Buch „Gesund durch Meditation“ (Fischer Verlag) zu lesen.

Kursabende: 19. und 26. Mai 2009,
9., 16., 23. und 30. Juni 2009
14. und 21. Juli 2009,
jeweils Dienstags 19.00 – 21.30 Uhr

Übungstag für die Kursteilnehmer:
Samstag, 18. Juli 2009, 10.00 – 17.00 Uhr

Kursgebühr: 350,- Euro bzw. 300 Euro ermäßigt

Dieser Kurs wird im Rahmen der gültigen Satzungsregelungen von Krankenkassen bezuschusst, da zahlreiche wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit des Programms bestätigt haben (z.B. anhaltende Minderung von körperlichen und psychischen Krankheitssymptomen, erhöhte Fähigkeit zu entspannen und angemessener mit Stresssituationen umzugehen, mehr Vitalität und Lebensfreude).

Weiterer Vertiefungstag für Menschen mit Übungspraxis:
Sonntag, 19. Juli 2009, 10.00 – 17.00 Uhr
Kursgebühr: 30,- Euro bzw. 20,- Euro ermäßigt

Weitere Infos: www.mbsrbonn.de



Allgemeines

Um unsere laufenden Zentrumskosten decken zu können (Strom, Heizung, Wasser, Raumschmuck, Einkauf von Büchern und Kassetten 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 · Konto-Nr. 22 30 11 01

Heidelberger Volksbank (BLZ 672 900 00)

Am günstigsten für unsere Buchhaltung sind viertel-, halb- oder ganz-jährliche Beitragszahlungen. Alle Spenden an unser Zentrum sind steuerlich absetzbar, da wir der Karma-Kagyü-Gemeinschaft angeschlossen sind, die als gemeinnützig anerkannt ist.

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

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

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 oder 21 in Richtung Handschuhsheim nehmen. An der Haltestelle „OEG-Bahnhof Handschuhsheim“ aussteigen, von dort aus in Fahrtrichtung weitergehen und in die 3. Querstraße rechts (die Friedensstraße) einbiegen, nach ca. 150 m seht ihr unser rotes Tor auf der rechten Seite (Haus Nr. 20).

Straßenbahn Nr. 5 fährt auch nach Handschuhsheim – allerdings über den Bismarckplatz.

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!

Unser wöchentliches Programm

Montag

20.00 Uhr: Tschenresig-Puja, tibetisch gesungene Meditation zur Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit

Dienstag

20.15 Uhr: Meditation der Soto-Zen-Gruppe

Mittwoch

20.00 Uhr: Körperübungen aus dem Tibetischen Yoga nach Kalu Rinpotsche

20.30 Uhr: Meditation der Geistesruhe mit Anleitung, anschl. Fragen und Antworten (für Anfänger geeignet)

Donnerstag

20.00 Uhr: Meditation der Thich Nath Hanh Gruppe

Einmal im Monat: Tong-len
(zentrale Mahayana-Meditation zum Entwickeln von Mitgefühl und Weisheit)
Termine s. Programm-Übersicht

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

Telefonzeiten:

Dienstag 19.00-20.00 Uhr, Donnerstag 10.00-11.00 Uhr