

**Buddhistisches  
Meditationszentrum  
Heidelberg**



**Karma Chang Chub Chö Phel Ling**

**Programm  
Januar 2020 - Dezember 2020**

Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg, Tel. 06221-410495  
eMail: [info@kcl-heidelberg.de](mailto:info@kcl-heidelberg.de), [www.kcl-heidelberg.de](http://www.kcl-heidelberg.de)

# Vorwort

## 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, zeigte 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. Dadurch 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 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 Prajnaparamita-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 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 Ogyen Trinley Dordsche ist Karmapa der Schirmherr der Karma Kagyü Gemeinschaft Deutschland (KKG). 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 bei Mayen) und das Klausurzentrum Halscheid, östlich von Köln, in dem traditionelle Drei-Jahres-Klausuren und individuelle Retreats durchgeführt werden können. Neben unserem Zentrum in Heidelberg sind sechs weitere Stadtzentren angeschlossen: Hamburg, Bremen, Münster, Bad Kreuznach, München und Vaterstetten, 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, Jena-Weimar 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 Mahayana-Buddhismus 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 von Mingyur Rinpotsche. In größeren Abständen finden auch Wochenendkurse im Rahmen des Studienprogramms der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) bei uns statt.

Liebe DharmafreundInnen und -Interessierte,

hier ist unser Programm für das Jahr 2020!

Wie bisher bieten wir wieder Studien- und Meditationskurse unterschiedlicher buddhistischer Traditionen für Anfänger und Fortgeschrittene an, mit tibetischen und westlichen Lehrern. Unser Schwerpunkt liegt dabei auch in diesem Jahr auf tibetisch-buddhistischen Lehren und Meditationsmethoden.

Gleich im Februar werden wir den indischen Gelehrten und Meditationsmeister **Drupon Khenpo Lodro Namgyal** zu Gast haben. Er wird über ein zentrales Thema des Mahayana-Buddhismus lehren: wie wir Glück und Leid in den Weg zur Erleuchtung umwandeln und beginnen können, den Weg eines Bodhisattvas zu gehen. Er wird auch die Möglichkeit geben, das Bodhisattva-Gelübde abzulegen, das Versprechen, zum Wohle von uns und anderen heilsame, befreiende Handlungen auszuführen und Weisheit zu entwickeln.

Im März können wir - zum ersten Mal - den Direktor der Universität des Klosters Rumtek, Karmapas Hauptsitz in Indien, empfangen, **Khenpo Kalsang Nyima Rinpotsche**. Er wird aus seiner reichen Meditationserfahrung und anhand von Dohas, Liedern der Verwirklichung indischer Meister, über „Loslassen als Quelle der Befreiung“ lehren. Ringu Tulku sagt über ihn, er sei ein „Multitalent - mit seinem umfassenden Verstehen, tiefen Mitgefühl, seiner direkten und praktischen Herangehensweise, seiner schönen Stimme und seinem ansteckenden Humor“.

**Ringu Tulku Rinpotsche**, unser spiritueller Leiter, wird im Mai seine Unterweisungen über das spannende Thema „Sieg über die Maras“ fortsetzen. Patrul Rinpotsche hat im 19. Jahrhundert einen bekannten Text verfasst, der nichts an Aktualität verloren hat. Maras stehen für all das, was uns von unserer inneren Reinheit, unserem Mitgefühl und unserer Weisheit trennt. Sie hindern uns daran, einen spirituellen Weg zu beginnen oder bringen uns davon ab, ihn zu vollenden. Dem Buddha waren sie zunächst in Gestalt verführerisch schöner Frauen erschienen, der „Töchter des Mara“. Danach zeigten sie sich bedrohlich, Furcht einflößend, als gepanzerte Krieger und Dämonenheere. Da der Buddha unerschütterlich in seiner Meditation verweilte, erlangte er Erleuchtung. Leider gibt es gerade in unserer Zeit viele Beispiele, in denen die Maras zu siegen scheinen... Rinpotsche wird zeigen, wie wir sie erkennen können, wenn sie entstehen und wie wir sie in Gelegenheiten verwandeln und für unsere Entwicklung nutzen können. Denn nur das, was wir noch nicht integriert und tiefgehend verstanden haben, kann uns in die Irre führen.

**Tulku Damchö Rinpotsche** wird uns in diesem Jahr voraussichtlich auch wieder besuchen, leider steht der Termin dafür noch nicht fest. Wir werden ihn bitten, die Meditation des Medizin-Buddha, für die er uns in den letzten beiden Jahren die Ermächtigung gegeben hat, weiter zu erläutern und sie mit uns zusammen zu üben.

**Acharya Lama Kelzang Wangdi** und **Lama Ngawang Tsültrim** können dieses Jahr wegen vieler anderer Verpflichtungen leider nicht kommen. Aber Lama Sönam und Lama Kunga, die Residentlamas des Kamalashila-Institutes und des Klausurzentrums Halscheid, werden wieder Vajrayana-Praxiskurse anbieten:

**Acharya Lama Sönam Rabgye** wird diesmal in die Meditation der grünen Tara einführen. Tara ist eine weibliche Erleuchtete und verkörpert das aktive Mitgefühl aller Buddhas. Wir können uns bei Ängsten an sie wenden und die Meditation auf sie hilft uns, selbst Furchtlosigkeit zu erlangen und unsere Handlungsfähigkeit zu befreien.

**Lama Kunga Dordsche** wird das kurze Ngöndro lehren, das der XVII. Karmapa verfasst hat - spezielle Übungen wie Niederwerfungen und die Rezitation des Mantras von Dordsche Sempa, durch die unser Geist von karmischen Schleiern gereinigt werden kann. Im nächsten Jahr wird Lama Kunga die Praxis der Mandala-Darbringungen und Guru-Yoga mit uns üben, die uns ermöglichen, Verdienst und Weisheit anzusammeln. So werden wir darauf vorbereitet, Mahamudra zu praktizieren - die höchste Form der Meditation, die in unserer Schule übertragen wird. Sie entspricht der Dzogchen Praxis der Nyingma Tradition.

Auf diese Praxis bzw. den Pfad der Freiheit, der dorthin führt, wird auch der westliche Linienhalter **Rigdzin Shikpo** in einem Abendvortrag und Tagesseminar eingehen. Er wird aus Sicht des Dzogchen über den „Zustand von Wärme und Klarheit im Herzen des Seins“ sprechen, der sowohl „unsere eigene Natur als auch unser Leitstern zu deren Freiheit“ ist.

Der westliche Dharmalehrer **Yesche U. Regel** wird im April sein neues Buch vorstellen über die zentrale Meditation des Mahayana-Buddhismus, die Übung des Annehmens und Aussendens, Tonglen. Der Fokus liegt diesmal auf dem Entwickeln von Mitgefühl mit uns selbst. Im Wochenendkurs wird Lama Yesche vermitteln, wie wir „mit der 5-Schritte-Meditation Leid überwinden“ können.

**Lama Manfred** und **Lama Dorothea** werden wie bisher wieder Vajrayana-Praxiskurse anleiten: ein Nyung Neh Meditationsretreat, einen Gönkär-Kurs, Buddhistischen Yoga und den Tschenresig-Praxistag. Die Kontemplation der „Vier allgemeinen grundlegenden Gedanken“ findet diesmal im Rahmen eines einzelnen Übungstages statt, der dem Kurs mit Lama Kunga zu den speziellen vorbereitenden Übungen vorausgeht.

**Francoise Guillot**, die von Chime Rinpotsche als Dharmalehrerin autorisiert wurde, wird an einem Praxistag auf das hoch aktuelle Thema der Lehrer-Schüler-Beziehung im Vajrayana-Buddhismus eingehen.

Mit der begeisterten und begeisternden Sängerin **Kristina Bischoff** werden wir „Lieder der Verwirklichung“ in unserer eigenen Sprache und mit westlichen Melodien singen - auch bei unserem anschließenden Jubiläumfest - eine sicher wieder sehr inspirierende Erfahrung!

**Evelyn Hiedell** wird diesmal in eine Meditation in der Tradition des vietnamesischen Meditationsmeisters Thich Nhat Hanh einführen: Die Praxis der Erdberührungen, durch die wir uns mit unseren Wurzeln verbinden und emotionale Wunden heilen können.

Der tibetische Arzt **Amjee Namgyal** wird in seinen Vorträgen und Workshops im Mai und November wieder Heilmeditationen und andere Methoden der traditionellen Tibetischen Medizin vorstellen, diesmal zur Behandlung von Tinnitus, Schlafproblemen, Stress, Depression und Burn-out.

Die heilsamen Aspekte buddhistischer Praxis werden zunehmend auch in der westlichen Psychotherapie und Medizin genutzt. Am bekanntesten ist der Acht-Wochen-Kurs zu „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, MBSR, den der amerikanische Arzt und buddhistische Lehrer Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt hat. **Jasmin Weishäupl** wird auch in diesem Jahr wieder in diese Methode einführen, die mittlerweile von Krankenkassen finanziell bezuschusst wird.

In unserem Gemeinschaftsraum gibt es ein neues Angebot: TRAGER® im Alltag, mit **Michaela Häring**. Der amerikanische Mediziner Milton Trager (1908-1997) entwickelte eine ganzheitlich orientierte Körperarbeit und nannte sie „TRAGER - Psychophysische Integration“. Mit Hilfe einfacher und müheloser Bewegungen wird die Erforschung unserer Bewegungen und Bewegungsmuster angeregt, was zu mehr Flexibilität, der Linderung von Verspannungen und Schmerzen und erhöhter geistiger Klarheit führen kann..

Auch „**Sangha-Treffen**“ werden in diesem Jahr wieder stattfinden - bei der Feier des neuen Jahres am Sonntag, 1. 3., und bei unserer **großen Jubiläumsfeier** am Sonntag, 5. Juli. Dieses Jahr können wir feiern, dass unser Zentrum seit 1985 in Handschuhsheim eine Heimat gefunden hat. Gleichzeitig werden wir den 35. Geburtstag unseres spirituellen Oberhauptes, des XVII. Karmapa, feiern. Das Festprogramm wird kurzfristig bekannt gegeben. Ihr seid herzlich dazu eingeladen!

Wir werden auch wieder gemeinsam zur Vesakfeier nach Frankfurt fahren, der Feier der Erleuchtung von Buddha Shakyamuni, die von unterschiedlichen buddhistischen Gruppen gemeinsam organisiert wird. Der Termin steht zurzeit leider noch nicht fest. Weitere Sanghatreffen können gerne auch spontan selbst organisiert werden, über eine Mailing- oder Telefonnummern-Liste interessierter TeilnehmerInnen (bitte im Zentrumsbüro nachfragen).

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](mailto:info@kcl-heidelberg.de), wenn Ihr möchtet, dass wir Eure Adresse in den Verteiler aufnehmen.

Auf unserer Homepage ([www.kcl-heidelberg.de](http://www.kcl-heidelberg.de)) findet Ihr ebenfalls Informationen zu unserem Zentrum und unserem Programm sowie Links zur Homepage von S.H. Karmapa ([www.kagyuooffice.org](http://www.kagyuooffice.org)) und zu vielen anderen buddhistischen Gemeinschaften. Im „Belehrungsschatzkästlein“ sind zahlreiche Abschriften inspirierender Unterweisungen von Jamgön Kongtrul Rinpotsche, Thrangu Rinpotsche, Lama Phuntsok und anderen Lehrern auf Deutsch, zum großen Teil aber auf 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 auf die grüne Tara, die die Aktivität aller Buddhas verkörpert und versuchen, die unterschiedlichen Aufgaben in Verbindung mit ihrer Energie auszuführen. Das macht sehr viel Freude, auch die gemeinsamen Mahlzeiten und der Austausch dabei. Ihr seid herzlich eingeladen, mitzumachen! Die Einladungen werden kurzfristig per E-Mail verschickt.

**Eine sehr wertvolle Unterstützung unserer Zentrumsaktivitäten ist auch die Mitgliedschaft durch Zahlung eines regelmäßigen Beitrags ab 11 Euro 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 Karma Kagyü Gemeinschaft (siehe Liste auf den vorletzten Seiten des Programmheftes)!**

**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 Anreise und Verpflegung, Werbung etc. entstehen. **Es ist uns aber auch ein Anliegen, dass jede(r), der/die 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 für Euch 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 2020 - Dezember 2020

Buddh. Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg, info@kcl-heidelberg.de

### Kursprogramm

#### Februar

- 07.02. Tong-len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
- 08.02. Mitgliederversammlung, 19 Uhr
- 10.02. Milarepa-Tsok-Puja, 20 Uhr
- 14.-16.02. Glück und Leid in den Weg zur Erleuchtung umwandeln, mit Drupon Khenpo Lodrö Namgyal
- 24.02. Losar (tibetisch: Neujahr) - Beginn des Jahres der Eisen-Maus 2147

#### März

- 01. 03. Neujahrsfeier ab 16 Uhr
- 06.-08.03. Gönkar-Kurs mit Lama Dorothea
- 09.03. Milarepa-Tsok-Puja, 20 Uhr
- 13.03. Tong-len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
- 23.-25.03. Loslassen als Quelle der Befreiung mit Khenpo Kalsang Nyima Rinpotsche

#### April

- 03.04. Tong-len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
- 04.04. Die Lehrer-Schüler-Beziehung— zeitgemäße Betrachtung einer Schlüssel-Erfahrung im Vajrayana Buddhismus, Praxistag mit Françoise Guillot, 11 - 17 Uhr
- 17.04. Vorstellung des neuen Buches von Lama Yeshe U. Regel: „Selbstmitgefühl durch Tonglen - Leid überwinden mit der 5-Schritte-Meditation“
- 18.-19.04. Selbstmitgefühl durch Tonglen mit Lama Yeshe U. Regel

#### Mai

- 01..05. Vortrag Umwandlung von Stress im Alltag mit Amjee Phunrab Namgyal
- 02.- 03.05. Körperübungen, Heilmassage und Heilmeditationen der Traditionellen Tibetischen Medizin für Schlafprobleme, Tinnitus u.a. Beschwerden, mit Amjee Phunrab Namgyal
- 13.-14. 5. Sieg über die Maras mit Ringu Tulku Rinpotsche
- 15.-17.5. Meditation der grünen Tara mit Lama Sönam

#### Juni

- 05.06. Tong-len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
- 11.06. Interner Longchen Sangha-Tag
- 12.06. Öffentlicher Abendvortrag von Rigdzin Shikpo zum „Pfad der Freiheit“ in der Tradition des MAHA-ATI (DZOGCHEN)
- 13.06. Öffentliches Tagesseminar zum „Pfad der Freiheit“ mit Rigdzin Shikpo, 14 - 22 Uhr

## **Juli**

- 02.07. Tong-len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr  
03-05.07. Lieder der Verwirklichung mit Kristina Bischoff  
05.07. Jubiläumsfeier: 35 Jahre Buddhistisches Meditationszentrum in Heidelberg-Handschuhsheim und Feier des 35. Geburtstages des XVII. Karmapa, ab 15 Uhr  
25. 07. Praxistag zu den vier grundlegenden Gedanken mit Lama Dorothea, 10.30 Uhr - 17.30 Uhr

## **August**

- 03.08. Milarepa-Tsok-Puja, 20 Uhr  
06.08. Tong-len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr

## **Sept.**

- 04.09. Tong-len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr  
11.-13.09. Die Speziellen Vorbereitenden Übungen (Ngöndro), mit Lama Kunga Dorje

## **Sept./Okt.**

- Kurs mit Tulku Damchö Rinpotsche zur Meditation des Medizinbuddha  
02.10. Tong-len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr  
31.10. Amitabha-Tsok-Puja, 19 Uhr

## **November**

- 06.11. Beginn eines neuen MBSR-Kurses mit Jasmin Weishäupl,  
06.11. Die Kunst des Heilens negativer Emotionen mit Amjee Namgyal, 20 Uhr  
07.-08.11. Methoden zur Diagnose und Behandlung von Stress, Burn-out und Depression aus Sicht der Traditionellen Tibetischen Medizin mit Amjee Phunrab Namgyal  
12.-15.11. Nyung Neh Meditationsretreat mit Lama Manfred  
27.11. Tong-len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr  
28.11. Die Praxis der Erdberührungen in der Tradition von Thich Nhat Hanh mit Evelyn Hiedell  
30.11. Milarepa-Tsok-Puja, 20 Uhr

## **Dezember**

- 04.-06.12. Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche mit L. Dorothea  
27.12. Tschenresig-Praxistag mit Lama Manfred, 14.00 Uhr bis 18 Uhr

In diesem Jahr findet wieder eine „Einführung in den Buddhismus“ statt: am Mittwochabend, 17.06.2020, um 20 Uhr, Eintritt frei.

Der Wochenendkurs „Buddhistischer Yoga“ in der Tradition von Kalu Rinpotsche, 4. - 6. 12. 2020, ist ebenfalls sehr gut zum Kennenlernen des buddhistischen Weges geeignet.

## **Wöchentliches Programm:**

- Montag, 20.00 Uhr Tschenresig-Puja, auf Tibetisch gesungene Meditation zum Entwickeln von Liebe und Mitgefühl
- Dienstag, 19.30 Uhr Meditation der Tergar-Gruppe „Joy of Living“, Yogaraum, Kontakt: Helen Konietzny Tel. 0177-8638450 und Uli 0171-800 81 82
- 20.15 Uhr Meditation der Soto-Zen-Gruppe (für Fortgeschrittene) Meditationsraum, 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, Kontakt: Reinhard Mundt, Tel. 06221-720525, [www.achtsamkeit-hd.de](http://www.achtsamkeit-hd.de)
- In größeren Abständen,  
Do. oder Fr., 20.00 Uhr Tong-Len, Meditation des Gebens und Nehmens  
7. 2., 13. 3., 3. 4., 4. 6., 2. 7., 4. 9., 2. 10., 20. 11. 2020

#### Zusätzliche Angebote:

- Freitag, 16.00-18.30 Uhr MBSR mit Jasmin Weishäupl, ab 6. 11. 2020, [jasmin.weish@web.de](mailto:jasmin.weish@web.de) (Schreinraum)
- Freitag, 17.30 - 18.30 Uhr „TRAGER“ (Psychophysische Integration) im Alltag, ab 6. 3. 2020, mit Michaela Häring, Tel. 0178-1881936, [kontakt@michaelahaering.de](mailto:kontakt@michaelahaering.de) (Yogaraum)
- Alle 2 - 3 Wochen, Sonntag 11.00 - 12.30 Uhr Meditationstreffen mit Manoj Gahlawat, [www.yogaheidelberg.com](http://www.yogaheidelberg.com), Tel. 0163-97 61 399, 09. 02., 23. 02., 15. 03., 22. 03., 12. 04., 26. 04., 10. 05., 24. 05., 28. 06., 12. 07., 26. 07.

**mit Drupön Khenpo Lodrö Namgyal**

**Freitag, 14. Februar – Sonntag, 16. Februar 2020**

Der Wechsel von Glück und Leid kennzeichnet unser menschliches Leben und kann dazu führen, dass wir alles versuchen, um gute Erfahrungen herbeizuführen und festzuhalten und unangenehme Erfahrungen zu vermeiden, wodurch wir oft erst recht Leid erleben. Buddha hat gelehrt, dass wir weltliches Glück und Leid nutzen können, um Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln. In den zentralen Werken des Mahayana-Buddhismus werden Methoden beschrieben, wie uns dies gelingen kann.

So wird in den „Sieben Punkten der Geistesübung“ des tibetischen Meisters Chekawa die Meditation der Einsicht gelehrt, durch die wir die Traumhaftigkeit aller Erscheinungen erfahren und absolutes Bodhicitta (Weisheit) verwirklichen können. Durch die Meditation des Aussendens von Glück und des Annehmens von Leid können wir Mitgefühl für uns selbst und andere entwickeln. Die Anwendung der Meditation im Alltag und die Orientierung an Leitsätzen, vor allem im Umgang mit schwierigen Situationen, ermöglicht es, sie „zum Weg zu machen“. Daher wird diese Praxis auch „die Alchimie des Leidens“ genannt. – Der Text des indischen Meisters Shantideva: „Einführung in den Weg eines Bodhisattvas“ gibt ebenfalls konkrete Anleitungen für befreiende Sichtweisen und Handlungen, die Praxis der Paramitas (Freigiebigkeit, Disziplin, Ethik, freudige Anstrengungen, Konzentration, Weisheit). So können wir lernen, zu unserem eigenen Nutzen und dem Wohl anderer heilsam und weise zu handeln und inneren Frieden und ein Glück zu finden, das unabhängig ist von dem, was wir konkret erleben.

Am Sonntagnachmittag besteht die Möglichkeit, das Bodhisattva-Gelübde abzulegen – das Versprechen, die Handlungen eines Bodhisattvas auszuführen – soweit es uns möglich ist.

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 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.

Christoph Klonk wird für Drupön Khenpo übersetzen

**Freitag, 14. Februar 2020**

**20.00 Uhr Unterweisungen**

**Samstag, 15. Februar 2020**

**08.00 Uhr Einsichtsmeditation**

**10.30 Uhr und 15.00 Unterweisungen**

**Sonntag, 16. Februar 2020**

**08.00 Uhr Meditation des Gebens und Nehmens**

10.30 Uhr Unterweisungen  
14.30 Ablegen des Bodhisattva-Gelübdes

Kosten für den Gesamtkurs: 65,- Euro (bzw. 52,- Euro ermäßigt)  
Kosten für einzelne Sitzungen: 18,- Euro (ermäßigt 15,- Euro)

Teilnahme an den Meditationen und dem Bodhisattva-Ritual auf Spendenbasis

### **Losarfeier zum Beginn des Jahres der Eisen-Maus, 2147 Sonntag, 1. März 2020, ab 16 Uhr**

Wir feiern, dass nach tibetischer Zeitrechnung am 24 Februar das Jahr 2147 beginnt, das Jahr der „Eisen-Maus“ („Losar“, tibetisch, ist das neue Jahr). Dazu werden wir um 16 Uhr eine Mahakala-Puja ausführen, eine Meditation auf Schutzgottheiten, durch die Hindernisse fürs neue Jahr aufgelöst werden können. Danach werden wir neue Gebetsfähnchen aufhängen und zum Abschluss eine Orakelsuppe servieren, mit Klößchen, in denen Glück verheißende Vorhersagen fürs neue Jahr verborgen sind. Ihr seid herzlich eingeladen, mit uns zu feiern!

Bitte meldet Euch spätestens eine Woche vorher an.

### **Gönkar-Kurs mit Lama Dorothea Freitag, 6. März – Sonntag, 8. März 2020**

Gönkar - der „weiße Weisheitsschützer“ - ist eine halb-zornvolle Ausstrahlung des Bodhisattvas Tschenresig, der Liebe und Mitgefühl aller Buddhas verkörpert. In dieser speziellen sechsarmigen Erscheinungsform hilft er bei den Ängsten, die nach dem Tod (im Bardo) erlebt werden und kann uns unterstützen, in den reinen Bereich des Buddha Amitabha einzugehen. Gönkar verkörpert auch inneren und äußeren Reichtum und schützt vor materiellen Hindernissen auf dem spirituellen Weg. Der große Yogi Khyungpo Naldschor brachte diese Praxis im 11. Jahrhundert von Indien nach Tibet, wo es viele solcher Hindernisse gab. Sie ist die hauptsächliche Schützerpraxis der Shangpa-Kagyü Linie. - Wir werden morgens und abends die Kurzform der Praxis üben, um mit der Visualisation vertraut zu werden. Tagsüber werden wir die ausführliche Praxis durchführen, unterstützt durch Aufnahmen vom letzten Gönkar-Retreat mit Tenga Rinpotsche in Almuthen.

Lama Dorothea hat an einem traditionellen Drei-Jahres-Meditationsrückzug in Kunzang Dechen Osal Ling auf Saltspring Island bei Vancouver teilgenommen, der von Bokar Rinpotsche geleitet wurde. Seit Mai 1995 lebt sie wieder in unserem Dharmazentrum in Heidelberg, an dessen Aufbau sie maßgeblich beteiligt war. Sie gibt Kurse zur

Einführung in den Buddhismus und arbeitet als psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis.

<b>Freitag, 6. März 2020</b>	<b>20.00 – 21.30 Uhr</b>
<b>Samstag, 7. März 2020</b>	<b>08.00 – 09.00 Uhr, 11.00 – 13.00 Uhr, 15.00 – 17.00 Uhr, 19.00 – 20.00 Uhr</b>
<b>Sonntag, 8. März 2020</b>	<b>08.00 – 09.00 Uhr, 10.00 – 13.00 Uhr</b>

**Kosten für den Gesamtkurs: 40,- Euro (bzw. 32,- Euro ermäßigt)**

**Voraussetzung für die Teilnahme am ausführlichen Ritual sind Zufluchtnahme und eine Einweihung in Gönkar. Wer diese noch nicht empfangen hat, kann die Kurzform des Rituals ausführen, auch während der 2. und 3. Sitzung.**

**Loslassen als Quelle der Befreiung  
mit Khenpo Kalsang Nyima Rinpotsche  
Montag, 23. März – Mittwoch, 25. März 2020**

Khenpo Kalsang Nyima Rinpotsche wird auf die Tradition der berühmten indischen Mahasiddhas Saraha, Tilopa, Naropa und Maitripa eingehen, die vor ca. 1300 Jahren am Ufer des Ganges ihre Verwirklichung in kurzen Gesängen (Sanskrit: Dohas) ausdrückten und darin essentielle Unterweisungen gaben. Diese Lieder gelangten schon früh nach Tibet und bilden bis zum heutigen Tage die Grundlage der sogenannten Mahamudra-Tradition.

Khen Rinpoche schöpft auf vielseitige Weise aus dem großen Schatz der Karma-Kagyü Tradition und wird ein breites Spektrum an Übungen anbieten, das sich von der Achtsamkeitsmeditation im Gehen bis zum direkten Aufzeigen der Natur unseres Geistes erstreckt.

Khen Rinpotsche ist ein tibetischer Mönch, Gelehrter und Meditationsmeister von internationaler Bedeutung. Mit 17 Jahren nahm er die Mönchsgelübde, lebte von da an im Kloster und lernte die unterschiedlichen traditionellen Rituale. Nach Abschluss der Praxis der 6 Yogas von Naropa studierte er 9 Jahre lang buddhistische Philosophie am indischen Dzongsar Institute und erlangte den Titel eines Khenpo. 2004 berief ihn Gyaltsab Rinpotsche an die Universität (Shedra) des Klosters Rumtek in Sikkim, den Hauptsitz des XVII. Karmapa, wo ihm neben der Lehrfunktion zunehmend weitere Aufgaben übertragen wurden. 2016, als Gyaltsab Rinpotsche die Leitung der Shedra abgab, wurde Khen Rinpotsche von S.H. Karmapa als neuer Direktor des Karmae Shri Nalanda Institutes eingesetzt.

Mit großem Geschick, unermüdlichem Engagement und großem persönlichen Einsatz gelang es ihm, die Aktivitäten des Institutes zu fördern. Er lud hoch qualifizierte Lehrer ein, am Institut zu unterrichten und verbesserte die Verpflegung und medizinische Versorgung der Studenten, was deren Anzahl stetig wachsen ließ.

Studenten, die erfolgreich am Studienprogramm teilgenommen haben, schickt er als Lehrer in östliche und westliche Länder. Als die Institutsgebäude 2011 bei einem schweren Erdbeben stark beschädigt wurden, gelang es ihm, sie wieder aufzubauen und zu erweitern. Während der Ferienzeiten am Institut reist Khen Rinpotsche in asiatische und westliche Länder. Die Spenden, die er für seine Unterweisungen erhält, gibt er an die Klosteruniversität weiter.

<b>Montag, 23. März 2020</b>	<b>20.00 Uhr Unterweisungen</b>
<b>Dienstag, 24. März 2020</b>	<b>08.00 Uhr Meditation</b> <b>17.00 Uhr und 20.00 Uhr Unterweisungen</b>
<b>Mittwoch, 25. März 2020</b>	<b>08.00 Uhr Meditation</b> <b>17.00 Uhr und 20.00 Uhr Unterweisungen</b>

**Kosten für den Gesamtkurs: 80,- Euro (bzw. 65,- Euro ermäßigt)**  
**Kosten für einzelne Sitzungen: 18,- Euro (ermäßigt 15,- Euro)**

**Teilnahme an den Meditationen auf Spendenbasis**

**Die Lehrer-Schüler-Beziehung— zeitgemäße Betrachtung einer Schlüssel-Erfahrung im Vajrayana Buddhismus**  
**mit Francoise Guillot**  
**Samstag, 4. April 2020, 11 - 17 Uhr**

Um unserer inneren Weisheit gewahr zu werden, brauchen wir die Anleitung eines Lehrers oder einer Lehrerin. Vor allem im Vajrayana Buddhismus gilt die Beziehung zwischen Guru und SchülerIn als entscheidend für den Fortschritt auf dem Pfad zur Erleuchtung. Die Gestaltung dieser langjährigen Beziehung ist stets individuell, aber auch traditionell und kulturell gefärbt. Der Lehrer oder die Lehrerin kann uns den Weg zeigen, wie wir uns von unserer Unwissenheit und damit von unserem Leiden befreien können. Deshalb wird er oder sie als die Wurzel des Pfades, als die Quelle der Verwirklichung betrachtet. Das Vertrauen und die vollkommene Hingabe zum Lehrer bzw. zur Lehrerin gelten als Voraussetzung, um diese Ziele zu erreichen.

In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Bedeutung dieser Beziehung tiefer erforschen und sowohl ihre Licht- als auch die möglichen Schattenseiten betrachten. Wie können wir sicher sein, dass unser Guru vertrauenswürdig ist? Warum ist Hingabe wichtig? Wie könnten wir im Westen die Essenz des Vajrayana im Hinblick auf die Guru-SchülerIn-Beziehung bewahren und gleichzeitig in unseren ethischen Werten verwurzelt sein? Diesen und weiteren Fragen werden wir am Übungstag nachgehen.

Francoise Guillot praktiziert Vajrayana Buddhismus seit 1987 unter der Anleitung von u.a. Chime Rinpotsche, Ringu Tulku Rinpotsche, S.E. Sangye Nyenpa Rinpotsche und S.H. Karmapa Ogyen Trinley Dorje. Sie ist Heilpraktikerin, Buch-Autorin, Seminarleiterin sowie Ehefrau, Mutter und Großmutter und lebt in Mannheim. Mit 60 Jahren hat sie sich

einen lang gehegten Wunsch erfüllt und mit der Zustimmung ihrer Angehörigen 100 Tage in Klausur verbracht. Im März 2017 hat sie darüber in unserem Zentrum berichtet. Mittlerweile hat Chime Rinpotsche sie autorisiert, Dharma zu lehren.

**Samstag, 4. April 2020**

**11.00 Uhr bis etwa 17.00 Uhr**

**Kosten: 10 Euro (bzw. 8,- Euro ermäßigt)**

## **Selbstmitgefühl durch Tonglen - Leid überwinden mit der 5-Schritte-Meditation**

**mit Lama Yesche U. Regel**

**Freitag, 17. April - Sonntag, 19. April 2020**

An diesem Wochenende wird Lama Yesche sein zweites Buch zur Tonglen-Praxis vorstellen und dazu eine Sequenz von Meditationen anleiten. Diesmal liegt der Schwerpunkt auf dem Ansatz des Selbstmitgefühls, bei dem man sich dem eigenen Leiden, unerwünschten und unangenehmen körperlichen, inneren oder existenziellen Zuständen mit Wohlwollen und Freundlichkeit zuwendet.

Selbstmitgefühl bedeutet, sich achtsam und äußerst bewusst in den eigenen Zustand hineinzusetzen, sich diesem für eine Weile zuzuwenden und zu widmen und dabei innere Freundlichkeit und Wärme zu entfalten.

Die komplexen Anleitungen zur Gestaltung von formellen Meditationssitzungen zur Tonglen-Praxis hat Lama Yesche in 5 Schritte zusammengefasst.

1. Eine geeignete Motivation für die Meditation entwickeln.
2. Achtsamkeit auf den Körper, die Körperhaltung und die Atmung ausrichten und eine wache Präsenz des Geistes wecken.
3. Eine Motivation des Wohlwollens und der Herzenswärme (Metta-Meditation) in sich wachrufen und eine innere Herzenskraftquelle für die Praxis finden.
4. Die Tonglen-Herzatzmung des Annehmens und Aussendens für ein Thema ausführen, dem wir unsere Meditationssitzung widmen möchten.
5. Alle Vorstellungen auflösen und die Meditationssitzung mit einer Widmung abschließen.

Am Freitag, den 17.4.2020 wird Lama Yesche den Kurs um 19.00 Uhr mit einer Vorstellung seines Buches eröffnen. Dieser Abend kann auch ohne Teilnahme am weiteren Wochenende besucht werden.

Am Samstag und Sonntag werden Variationen der Tonglen-Meditation als Selbstmitgefühls-Übung angeleitet. Abschließend wird die Mitgefühls-Meditation auf andere ausgeweitet.



Lama Yesche U. Regel begegnete dem Buddhismus bereits 1977 und war 16 Jahre lang buddhistischer Mönch, noch vom XVI. Karmapa ordiniert. Er war Mitbegründer des Kamalashila-Instituts und des Klausur-Zentrums in Halscheid und nahm dort an einer Drei-Jahres-Klausur in der Karma-Kagyü-Tradition teil. Seit 1990 unterrichtet er buddhistische Lehren und Meditation im deutschen Sprachraum - in buddhistischen Zentren ganz unterschiedlicher Richtungen sowie in allgemeinen Einrichtungen der Erwachsenenbildung. Dabei spezialisierte er sich auf Methoden des Mahayana-Geistestrainings, Achtsamkeits- und Mitgefühls-Meditationen (wie Tonglen) sowie buddhistische Meditationen im Angesicht von Sterben und Tod. Seit 2005 leitet er das PARAMITA Projekt in Bonn, gemeinsam mit seiner Frau Angelika Wild-Regel.

Weitere Informationen unter [www.yesche.de](http://www.yesche.de) und [www.paramita-projekt.de](http://www.paramita-projekt.de)

<b>Freitag, 17. April 2020</b>	<b>19.00 Vorstellung des neuen Buches von L. Yesche</b>
<b>Samstag, 18. April 2020</b>	<b>10.00 -13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr</b>
<b>Sonntag, 19. April 2020</b>	<b>10.00 - 13.00 Uhr</b>

<b>Kosten für den Vortrag:</b>	<b>10,- Euro (bzw. 8,- Euro ermäßigt)</b>
<b>Kosten für den Wochenendkurs:</b>	<b>70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)</b>
	<b>+ DANA (Spende) an Lama Yesche</b>

**Körperübungen, Heilmassage und Heilmeditationen der Traditionellen Tibetischen Medizin für Schlafprobleme, Tinnitus und andere Beschwerden mit dem tibetischen Arzt Amjee Namgyal Phunrab**  
**Freitag, 1. Mai - Sonntag, 3. Mai 2020**

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. Amjee Namgyal wird diesmal spezielle Körperübungen (Lü Dschong), eine tibetische Heilmassage (Kum-Nye) sowie Meditationen lehren, die vor allem bei Schlafproblemen, bei Tinnitus, Spannungen in Nacken und Schulter und anderen Beschwerden hilfreich sind.

Amjee Namgyal Phunrab wandte sich nach dem Studium der Botanik und alternativer Heilformen der Tibetischen Medizin zu und studierte viele Jahre 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.

**Beginnen wird der Kurs am Freitag, 1. 05. mit einem Abendvortrag zum Thema:  
Umwandlung von Stress im Alltag**

Weitere Informationen zu Amjee-la unter [www.choyang-tibet-help.com](http://www.choyang-tibet-help.com)

**Freitag, 1. Mai 2020** 20.00 – 22.00 Uhr, **Abendvortrag**  
**Samstag, 2. Mai 2020** 10.00 – 12.30 Uhr und 15.00 – 17.30 Uhr  
**Sonntag, 3. Mai 2020** 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)

**Sieg über die Maras  
mit Ringu Tulku Rinpotsche  
Mittwoch, 13. Mai – Donnerstag, 14. Mai 2020**

Als Maras (Sanskrit: Dämonen, Hindernisse, Verdunkelungen) wird all das bezeichnet, was uns im Weltlichen festhält und daran hindert, Befreiung zu erlangen, dauerhaften Frieden und Glück zu finden und anderen Lebewesen zu helfen. Maras zeigen sich auf allen Ebenen – äußerlich in Gestalt von Lebewesen, Dingen, Vorfällen, aber auch innerlich als Gefühle, Einstellungen und Gedanken. Sie können bedrohlich wirken, aber auch verführerisch, und halten uns davon ab, den spirituellen Weg zu beginnen. Wenn wir ihn begonnen haben, bringen sie uns davon ab oder verleiten uns dazu, fehlerhaft zu praktizieren. – Gleichzeitig sind sie Herausforderungen, die wir nutzen können, um daran zu wachsen und Qualitäten zu entwickeln. Denn sie konfrontieren uns mit dem, was wir noch nicht integriert und noch nicht tiefgehend verstanden haben.

“Hindernisse sind der wahre Weg. Ohne Hindernisse gibt es keinen Weg“ (Tibetisches Sprichwort)

Letztes Jahr hat Rinpotsche anhand des Textes von Patrul Rinpotsche, einem großen tibetischen Meister des 19. Jahrhunderts, aufgezeigt, welche Arten von Hindernissen es gibt. Diesmal wird er darüber lehren, woraus sie entstehen und wie wir geschickt mit ihnen umgehen können. Wenn wir ein tiefes Verstehen der eigentlichen Natur der Maras erlangen, werden sie sich auflösen. Das letztendliche Heilmittel ist die Weisheit der Leerheit, die uns vom Dämon des Haftens an einem Ich und dadurch von allen anderen Hindernissen befreit.

Ringu Tulku Rinpotsche ist 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 S. H., der XVI. Gyalwa Karmapa und S.H. Dilgo Khyentse 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.

Literaturempfehlung: Ringu Tulku: Riding Stormy Waves: Victory over the Maras  
Bodhicharya Publications 2015 (in unserem Dharmaladen erhältlich)

Weitere Informationen zu Ringu Tulku Rinpotsche unter [www.bodhicharya.org](http://www.bodhicharya.org)

<b>Mittwoch, 13. Mai 2020</b>	<b>20 Uhr bis etwa 22 Uhr</b>
<b>Donnerstag, 14. Mai 2020</b>	<b>17 Uhr bis 18.30 Uhr und 20 Uhr bis etwa 22 Uhr</b>
<b>Kosten für den Gesamtkurs:</b>	<b>54,- Euro (ermäßigt 43,- Euro)</b>
<b>Kosten für einzelne Sitzungen:</b>	<b>15,- Euro (ermäßigt 12,- Euro)</b>

### **Die Meditation der grünen Tara mit Lama Sönam Rabgye Freitag, 15. Mai - Sonntag, 17. Mai 2020**

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 Tara auch „die Mutter aller Buddhas“ genannt.

In ihrer Inkarnation als Prinzessin Yesche 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 Verschmelzung mit Tara. Er wird auch die rituelle Musik und die Handgesten (Mudras) erklären und mit uns üben.

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 Kathmandu. In Pullahari, dem nepalesischen Kloster und Hauptsitz von Jamgön Kongtrul Rinpotsche, nahm Lama Sönam an einem traditionellen Meditationsrückzug teil.

Weitere Informationen zu Lama Sönam unter [www.kamalashila.de](http://www.kamalashila.de) und [www.himalayakaruna.de](http://www.himalayakaruna.de)

<b>Freitag, 15. Mai 2020</b>	<b>20.00 Uhr - ca. 21.30 Uhr</b>
<b>Samstag, 16. Mai 2020</b>	<b>10.00 - 12.00 Uhr, 15.00 - 17.00 Uhr</b>
<b>Sonntag, 17. Mai 2020</b>	<b>10.00 - 12.00 Uhr</b>

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

**Teilnahme an den Meditationen auf Spendenbasis**

**Die Lehren „Der Pfad der Freiheit“ in der Tradition des MAHA-ATI (DZOGCHEN) mit Rigdzin Shikpo  
Abendvortrag und Tagesseminar, Freitag, 12. Juni und Samstag, 13. Juni 2020**

„Im Herzen des Seins ist ein Zustand von Wärme und Klarheit, der sich niemals verändert. Obwohl er manchmal vor unserem Blick verborgen ist, wie der von Wolken verdunkelte Vollmond, ist dieser Mond des erwachten Herzens sowohl unsere eigene Natur als auch unser Leitstern zu deren Freiheit.“

*Rigdzin Shikpo*

Rigdzin Shikpo wird am Freitagabend und am Samstag den "Pfad der Freiheit" in der Tradition des Maha-Ati lehren. Diese Lehren vermitteln uns eine tiefgründige Sichtweise, unabhängig davon, ob Meditation oder Buddhismus neu für uns sind oder wir schon seit vielen Jahren praktizieren.

Rigdzin Shikpo ist spiritueller Leiter und Hauptlehrender der Buddhistischen Gemeinschaft Longchen e.V. und der englischen Longchen Foundation.

Rigdzin Shikpo ist spiritueller Leiter und Hauptlehrender der Buddhistischen Gemeinschaft Longchen e.V. und der englischen Longchen Foundation. Die Longchen Foundation wurde von Chögyam Trungpa Rinpotsche und Dilgo Khyentse Rinpotsche als Dzogchen-Übermittlungslinie gegründet. Sie betrauten Rigdzin Shikpo mit der Umsetzung ihrer Vision. Laut Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpotsche ist die

Longchen Foundation eine eigenständige buddhistische Schule mit Rigdzin Shikpo als ihrem ersten Linienhalter.

Vortragssprache: Englisch, Übersetzung: Irmentraud Schlaffer M.A. und Tobias Jaekle

<b>Freitag</b>	<b>12.06.2020</b>	<b>20:00</b>	<b>Öffentlicher Vortrag</b>
<b>Samstag</b>	<b>13.06.2020</b>	<b>14:00</b>	<b>Anmeldung</b>
		<b>14:30</b>	<b>Formlose Meditation</b>
		<b>15.00- 17.00</b>	<b>Seminar-Vortrag 1</b>
		<b>19:00</b>	<b>Formlose Meditation</b>
		<b>19.30- 22.00</b>	<b>Seminar-Vortrag 2</b>
<b>Kosten:</b>	<b>Freitag</b>	<b>10,- Euro (5,- Euro ermäßigt)</b>	
	<b>Samstag</b>	<b>30,- Euro (15,- Euro ermäßigt)</b>	

**Weitere Informationen:** [www.longchen.de](http://www.longchen.de)

### **Lieder der Verwirklichung**

**Freitag, 3. Juli - Sonntag, 5. Juli 2020**

**mit Kristina Bischoff**

In diesen Liedern (Sanskrit: Dohas) drückten die indischen Mahasiddhas, große verwirklichte Meister, spontan ihre Meditationserfahrungen aus. Tibetische Yogis folgten ihrem Beispiel. Viele dieser Gesänge stammen von Milarepa, dem bekanntesten Yogi Tibets. Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpotsche, ein großer tibetischer Meister unserer Zeit, hat ebenfalls 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 (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](http://www.duodekollete.de)

<b>Freitag,</b>	<b>3. Juli 2020</b>	<b>19.00 – 21.30 Uhr</b>
<b>Samstag,</b>	<b>4. Juli 2020</b>	<b>10.00 -13.00 Uhr und 15.00 -18.00 Uhr</b>
<b>Sonntag,</b>	<b>5. Juli 2020</b>	<b>10.00 – 13.00 Uhr</b>

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

**Am Sonntagnachmittag wird ab 15 Uhr unsere Jubiläumsfeier stattfinden, bei der wir feiern, dass unser Zentrum seit 35 Jahren ein Zuhause im schönen Handschuhshaus hat. Gleichzeitig feiern wir den 35. Geburtstag S.H. Karmapa. Das Festprogramm wird noch bekannt gegeben. Ihr seid herzlich dazu eingeladen!**

### **Praxistag zu den „allgemeinen vorbereitenden Übungen“ (Ngöndro)**

**mit Lama Dorothea**

**Samstag, 25. Juli 2020, 11 – 17 Uhr**

An diesem Übungstag werden wir nacheinander über die „vier allgemeinen grundlegenden Gedanken“ kontemplieren, die uns darauf vorbereiten und motivieren, den spirituellen Weg zu gehen. Daher werden sie auch „die 4 allgemeinen vorbereitenden Übungen“ genannt:

Ein Bewusstsein für die **kostbaren Möglichkeiten, die wir in unserem derzeitigen menschlichen Leben** haben, kann uns helfen, unsere Chancen und Fähigkeiten zu erkennen. Vor allem, wenn wir geringes Selbstvertrauen und wenig Selbstachtung haben, kann uns diese Betrachtung sehr ermutigen. Das Nachdenken über **Tod und Unbeständigkeit** kann uns stark motivieren, die kostbare Gelegenheit unseres menschlichen Daseins auch gut zu nutzen. Durch die Auseinandersetzung mit den **karmischen Gesetzmäßigkeiten** können wir besser verstehen, welche Auswirkungen unsere Handlungen haben – in diesem wie in künftigen Leben. Denn zum großen Teil reifen die karmischen Resultate erst nach unserem Tod heran und beeinflussen, wo und wie wir wiedergeboren werden – im Kreislauf des **Samsara** (der karmisch bedingten Reinkarnationen). Wenn wir erkennen, dass auch das Glück, das wir in Samsara erfahren, nicht von Dauer ist und zur Quelle von Leiden wird, können wir unsere Anhaftung an den Kreislauf endloser leidvoller Wiederholungen aufgeben und uns auf den Weg machen, das unveränderliche Glück zu finden, das in unserem Geist angelegt ist.

Dieser Übungstag ist eine Vorbereitung auf den Kurs mit Lama Kunga über „die vier besonderen vorbereitenden Übungen, die auf die Mahamudrapraxis vorbereiten“. Nachdem Lama Dorothea letztes Jahr ausführlich in diese Praxis eingeführt hat, liegt der Schwerpunkt diesmal auf der gemeinsamen Kontemplation anhand der traditionellen

Texte und intensivem Erfahrungsaustausch anschließend. Eine Teilnahme an den vorangegangenen Übungstagen ist hilfreich, aber nicht notwendig.

**Samstag, 25. Juli 2020 10.30 – 17.30 Uhr mit Mittagspause**  
**Kosten: 10,- Euro (bzw. 8,- Euro ermäßigt)**

**Die besonderen vorbereitenden Übungen (Ngöndro)  
mit Lama Kunga Dordsche  
11. September – 13. September 2020**

Auf Bitten seiner westlichen Schüler hat Gyalwang Karmapa eine Kurzform der Ngöndro-Praxis verfasst (Ngöndro, tibetisch, bedeutet: voraus gehen), in der die wesentlichen Elemente der traditionellen Form der Vorbereitenden Übungen enthalten sind. Diese Methoden haben eine stark reinigende Wirkung und bereiten auf die Praxis von Mahamudra vor – der höchsten Meditation, die in unserer Schule gelehrt wird. Lama Kunga wird vor allem auf die ersten beiden speziellen Vorbereitenden Übungen eingehen – die Verneigungen und Meditation des Dordsche Sempa (Sanskrit Vajrasattva). Die Praxis der Verneigungen ist wie ein Tor, durch das wir das Mandala des Vajrayana betreten und eine persönliche Verbindung zur Karma Kagyü Linie herstellen können, vertraut werden mit den Vorfahren der Familie unseres Herzens. Durch die Vajrasattva-Meditation können wir unseren Geist von karmischen Eindrücken und Schleiern befreien und unser eigentliches Potential entdecken. Im nächsten Jahr wird Lama Kunga dann auf die darauf aufbauenden Vorbereitenden Übungen eingehen: Mandala-Darbringungen und Guru Yoga.

Lama Kunga Dordsche hat in Katmandu an einem traditionellen Drei-Jahres-Rückzug unter der spirituellen Leitung von Thrangu Rinpotsche teilgenommen. Dieser setzte ihn 1998 als Residentlama des Klausurzentrums der Karma-Kagyü-Gemeinschaft in Halscheid ein, wo er bereits drei Mal Praktizierende aus Europa und den USA bei der traditionellen dreijährigen Meditationsklausur in der Karma Kamtsang Tradition angeleitet hat. Zurzeit gibt er Meditationskurse und betreut Retreatler während eines weiteren Klausurzyklus, bei dem Kurzzeitretreats ab vier Wochen möglich sind. An dem hohen buddhistischen Feiertag Lha Bab Dütschen, 7. November 2020, wird eine neue Drei-Jahres-Klausur beginnen

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](http://www.halscheid-retreat.de)

**Freitag, 11. September 2020**

**20 Uhr – etwa 21.30 Uhr**

**Samstag, 12. September 2020**

**10 Uhr - 12 Uhr und 15 - 17 Uhr**

**Sonntag, 13. September 2020**

**10 Uhr - 12 Uhr**

**Kosten:**

**50,- Euro (bzw. 40,- Euro ermäßigt)**

**Die Meditation des Medizin-Buddha  
mit Tulku Damchö Rinpoche**

**Termin steht noch nicht fest, vorauss. Herbst 2020**

Der lapislazuliblaue Medizinbuddha verkörpert die heilende Energie der Buddhas, die wir alle als Potential in uns tragen. Die Meditation auf ihn ermöglicht uns, nicht nur körperliche, sondern auch geistige Gesundheit zu erlangen bis hin zum vollkommenen Erwachen. Gleichzeitig fördert sie die Fähigkeit, andere Menschen in ihrem Heilungsprozess zu unterstützen. Daher wird diese Praxis für Menschen in helfenden Berufen besonders empfohlen. Nachdem Tulku Damtschö Rinpotsche letzten September die Ermächtigung für diese Praxis gegeben hat, werden wir sie diesmal ausgiebig gemeinsam üben, dabei auch Mudras (spezielle Handgesten) und die rituelle Musik kennen lernen, die dabei gespielt wird.

Tulku Damchö wurde in Nupri im nördlichen Nepal geboren. Schon sehr früh äußerte er den Wunsch, die monastischen Gelübde zu erhalten und trat als Mönch in das Kloster Thrangu Tashi Chöling in Kathmandu/Nepal ein. Einige Jahre später wurde er von S. E. Tai Situ Rinpoche als Reinkarnation von Lama Tsoknyi erkannt, einem herausragenden Meister des Thrangu Tashi Chöling Klosters in Tibet, und als Tulku Damchö inthronisiert.

Tulku Damchö Rinpoche erhielt seine Ausbildung im Kloster und der Shedra (Klosteruniversität) von Khenchen Thrangu Rinpotsche. Er schloss seine Studien mit Auszeichnung ab und absolvierte im Anschluss ein traditionelles Drei-Jahres-Retreat sowie ein einjähriges Kalachakra-Retreat. Auf Bitten von Thrangu Rinpotsche besucht er jedes Jahr Deutschland, um Unterweisungen zu geben und Ermächtigungen zu erteilen.

**Diagnose und Behandlung von Stress, Depression und Burn-out aus Sicht der  
Traditionellen Tibetischen Medizin**

**mit dem tibetischen Arzt Amjee Namgyal Phunrab**

**Freitag, 6. November - Sonntag, 8. November 2020**

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.

Amjee-la wird an diesem Wochenende über die Ursachen von und Bedingungen für Stress, Depression und Burn-Out aus Sicht der TTM sprechen und insbesondere auf unterschiedliche Behandlungsformen eingehen, mit deren Hilfe man diesem Ungleichgewicht von Körper und Geist entgegen wirken kann. Die Teilnehmer werden Gelegenheit haben, sich in der Anwendung dieser Methoden zu üben, die auf einfache und mitfühlende Weise in den Alltag integriert werden können.

**Beginnen wird der Kurs am Freitag, 6. 11. mit einem Abendvortrag zum Thema: Die Kunst des Heilens negativer Emotionen.**

Weitere Informationen zu Amjee-la bei seinem Kurs im Mai und unter [www.choyang-tibet-help.com](http://www.choyang-tibet-help.com)

<b>Freitag, 6. November 2020</b>	<b>20.00 – 22.00 Uhr, Abendvortrag</b>
<b>Samstag, 7. November 2020</b>	<b>10.00 – 12.30 Uhr und 15.00 – 17.30 Uhr</b>
<b>Sonntag, 8. November 2020</b>	<b>10.00 – 13.00 Uhr</b>

<b>Kosten für den Abendvortrag:</b>	<b>15,- Euro (bzw. 12,- Euro ermäßigt)</b>
<b>Kosten für den Gesamtkurs:</b>	<b>70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)</b>

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

**Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn**

**Achtwöchiger Kurs mit Jasmin Weishäupl,**

**Freitag, 6. November 2020 bis Freitag, 15. 1. Januar 2021**

*»Du kannst die Wellen nicht stoppen. Du kannst lernen, sie zu reiten.« Joseph Goldstein*

Stress ist Teil unseres Lebens. Wie können wir lernen, einen möglichst heilsamen Umgang damit zu finden? Das Üben von Achtsamkeit hilft uns, Verständnis für uns selbst und andere zu entwickeln. Wir gewinnen zunehmend Einsicht in gewohnte Muster. So kann uns Achtsamkeit neue Lösungen im Umgang mit den vielfältigen und oft stressigen Anforderungen im Alltag eröffnen und uns helfen, uns wieder zu regenerieren.

**Das Üben erfolgt an 8 Terminen Freitagnachmittags, jeweils 16.00 Uhr bis 18.30 Uhr.**

Die genauen Termine sind: 6.11.2020, 13.11.2020, 20.11.2020, 27.11.2020, 4.12.2020, 11.12.2020, 18.12.2020, 15.1.2021

Am 9. Januar 2021 findet von 11.00 – 16.00 Uhr ein Tag der Achtsamkeit statt.

Neben praktischen Übungen werden auch theoretische Grundlagen zu Stress und Achtsamkeit vermittelt. Für Übungen, die zu Hause praktiziert werden, gibt es CDs und schriftliches Material. Für die tägliche Praxis während der 8-wöchigen Kurszeit sollten 30 bis 45 Minuten täglich eingeplant werden.

**Kosten für den Gesamtkurs: 300,- Euro (150,- Euro ermäßigt)**

Kursleiterin: Dipl. Biologin / MBSR- Lehrerin Jasmin Weishäupl

Bei Interesse an der Teilnahme bitte über [jasmin.weish@web.de](mailto:jasmin.weish@web.de) Kontakt aufnehmen. Darüber hinaus besteht am **Samstag den 24.10.2020 um 14 Uhr** die Möglichkeit, nähere **Informationen** zum Kurs zu erhalten. Bitte vorab kurz dazu anmelden.

### **Nyung Neh Meditationsretreat**

**mit Lama Manfred**

**Donnerstag, 12. November - Sonntag, 15. November 2020**

Das Nyung Neh ist eine intensive 2½-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 Mantrén, verbunden mit Visualisationen und Mudras. Die Wirkung dieser Praxis wird am 2. Tag durch den Verzicht auf Essen, Trinken und Sprechen zusätzlich verstärkt.

Diese Meditation geht auf die indische Nonne Gelongma Palmo zurück. Sie hat damit nicht nur ihre damals medizinisch nicht heilbare 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: Donnerstag, 12. November 2020, 19 Uhr**

**Ende: Sonntag, 15. November 2020, gegen 11 Uhr**

**Kosten (inkl. drei Übernachtungen und Verpflegung am Freitag und Sonntag):  
85,- Euro (bzw. 70,- Euro ermäßigt)**

**Voraussetzung für die Teilnahme ist es, Zuflucht genommen zu haben.**

**Bitte unbedingt spätestens zwei Wochen vorher anmelden!**

**Versöhnung und Heilung durch die Praxis der Erdberührungen  
mit Evelyn Hiedell  
Samstag, 28.11.20 , 14 bis 18 Uhr**

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 - unserer leiblichen Familie, unserer geistigen Familie und denen, die das Land erschlossen haben, in dem wir leben. Durch das Vertiefen unserer Verbindung mit ihnen können über den Weg des Verstehens, der Liebe und des Mitgefühls alte Wunden und Beziehungen neu angeschaut werden. So können sie sich wandeln und ein Heilungsprozess kann beginnen.

Nach einer Hinführung zum Thema bereiten wir uns in kleinen stillen und geführten Meditationen darauf vor. Nach Beendigung der Erdberührungen sitzen wir in Stille.

Danach gibt es die Möglichkeit zum achtsamen Austausch.

Das Angebot richtet sich an Menschen ohne Meditationserfahrung sowie an erfahrene Praktizierende.

Evelyn Hiedell praktiziert in der Tradition der Plum Village Dhyana-Schule des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Der Schwerpunkt ihrer Praxis ist die Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit im Alltag. Sie ist immer wieder beeindruckt von den mitunter sehr tiefgehenden und transformierenden Erfahrungen, die KursteilnehmerInnen durch diese Übungen machen können.

**Samstag, 28. November 2020, 14.00 - 18.00 Uhr  
Kosten: Spende nach Selbsteinschätzung**

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche  
mit Lama Dorothea  
4. Dezember - 6. Dezember 2020**

Buddhistischer (oder tibetischer) Yoga ist ein umfassendes ganzheitliches Übungssystem. Es wurde von Kalu Rinpotsche (1905-1989) auf Bitten seiner westlichen Schüler entwickelt, 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, die aufeinander aufbauenden buddhistischen Lehren und Meditationsübungen kennenzulernen.

Zunächst kontemplieren wir über die unterschiedlichen Formen von Glück und Leid, die im Kreislauf der karmisch bedingten Wiedergeburten (Samsara) erfahren werden. Dazu

versetzen wir uns in die sechs Daseinsbereiche des Samsara und erfahren, wie die jeweiligen Erlebenswelten aus eigenen früheren Handlungen und deren Motivation hervorgehen, den Geistesgiften Ignoranz/Verblendung, Begierde und Abneigung. In der Tradition der Arhats gehen wir dann der Frage nach, was die Grundlage ist für das Wirken der karmischen Gesetzmäßigkeiten: Unwissenheit, das Nichterkennen der Natur unsers Geistes, das zum Haften an einem Ich führt. Ganz real schreiten wir die 12 Glieder des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit ab, die immer wieder neu vom Haften an einem Ich zur Verstrickung in samsarisches Erleben führen. Durch eine Umkehrung der Richtung können wir erfahren, wie wir uns daraus befreien und Nirvana erlangen können. Das ist die Frucht des Hinayana-Weges.

Mit einer Yoga-Form der Mahayana-Meditation des Gebens und Nehmens lernen wir, unser Herz für uns selbst und andere zu öffnen, uns mit unseren Schwierigkeiten anzunehmen und diese zum Weg zu machen, der uns zur Erleuchtung führt zum Wohle auch der anderen Lebewesen.

Darüber hinaus enthält der buddhistische Yoga auch die grundlegenden Prinzipien der 6 Yogas von Naropa und Niguma, die im Vajrayana praktiziert werden, dem „diamantenen Fahrzeug“, das sehr schnelle Entwicklung ermöglicht. In einer Meditation auf das innere Energiesystem, seine subtilen Kanäle, Chakren und Winde kann die Einheit von Freude und Leerheit erfahren werden. Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Meditation ist es, Zuflucht genommen zu haben.

Unterstützt werden diese Meditationen durch das Singen von Mantrien, 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.

<b>Freitag, 4. Dezember 2020</b>	<b>19.30 Uhr - 21 Uhr Einführungsvortrag</b>
<b>Samstag, 5. Dezember 2020</b>	<b>10.00 Uhr - 13.00 Uhr, 15.00 - 18.00 Uhr, 20.00 Uhr - 21.00 Uhr (Vajrayanameditation)</b>
<b>Sonntag, 6. Dezember 2020</b>	<b>10.00 Uhr - 13.00 Uhr</b>

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

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

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

**Tschenresig-Praxistag**

**mit Lama Manfred**

**Sonntag, 27.12.2019, 14 Uhr bis 18.00 Uhr**

Durch die Medien erfahren wir täglich von Kriegen, Terroranschlägen oder Katastrophen. Das deprimiert und macht Angst. Wie sollen wir damit umgehen? Es gibt

einen Weg, uns selbst zu schützen und zu stärken und gleichzeitig der Welt einen positiven Impuls zu geben: Das Entwickeln von Liebe, Mitgefühl und Altruismus. 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.

**Sonntag, 27. Dezember 2020**

1. Sitzung 14 Uhr - 16 Uhr,  
anschließend Tee und Gebäck
2. Sitzung 16.30 - 18.00 Uhr

**Teilnahme auf Spendenbasis**

Anbei noch ein Hinweis auf die 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

## **Allgemeines**

Um unsere laufenden Zentrumskosten decken zu können (Strom, Heizung, Wasser, Raumschmuck 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)  
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 (Kamalahila, Halscheid etc., s. die Liste der Zentren, die der KKG angeschlossen sind, vorletzte Seite).**

**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 ggf., sich an anfallenden Arbeiten zu beteiligen.

**Wie sind wir zu finden?**

Ganz einfach:

**1. Mit der Straßenbahn:**

Am Hauptbahnhof Heidelberg die Straßenbahnlinie 21, 24 oder 5 (OEG) 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, Tibetfahne).

**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!

**Bitte beachten: seit 1. Juli 2019 gilt eine neue Parkregelung in Handschuhsheim. Von Montag bis Samstag darf zwischen 7 und 20 Uhr nur noch höchstens zwei Stunden geparkt werden. Eine Parkscheibe muss deutlich sichtbar ausgelegt sein...**

<https://www.google.de/maps/place/Friedensstra%C3%9Fe+20,+69121+Heidelberg/@49.4295281,8.6850258,16z/data=!4m2!3m1!1s0x4797c146c4bb4353:0x17b7851d94e22c01>

## **Meditationszentren und Vereine, die der Karma Kagyü Gemeinschaft angeschlossen sind**

### **Kamashila Institut für buddhistische Studien und Meditation**

Kirchstr. 22a,  
56729 Langenfeld, Tel. 02655-93 90 40,  
Fax: 02655-93 90 41  
[office@kamashila.de](mailto:office@kamashila.de), [www.kamashila.de](http://www.kamashila.de),

### **Karma Tekchen Yi Ong Ling Klausurzentrum Halscheid**

Auf dem Kuppen 7  
51570 Windeck-Halscheid  
Tel. 02292-74 38 Fax: 02292-63 27  
[halscheid-retreat@web.de](mailto:halscheid-retreat@web.de), [www.halscheid-retreat.de](http://www.halscheid-retreat.de)

### **Karma Thegchen Chöling Bremen**

Tel: 0421-83 74 30  
[ktc-bremen@web.de](mailto:ktc-bremen@web.de), [www.ktc-bremen.de](http://www.ktc-bremen.de)

### **Theksum Tashi Chöling Hamburg**

Harkortstieg 4  
22765 Hamburg - Altona  
Tel. 040-38 32 38 Fax: 040-38 61 24 35  
[info@ttc-hamburg.de](mailto:info@ttc-hamburg.de), [www.ttc-hamburg.de](http://www.ttc-hamburg.de)

### **Karma Sherab Ling Münster**

Verth 14a  
48291 Telgte  
Tel. 02504-6506 Fax 03222-98 20 406  
[info@kagyu-muenster.de](mailto:info@kagyu-muenster.de), [www.kagyu-muenster.de](http://www.kagyu-muenster.de)

### **„NaheBuddhismus“ Karma Damchö Ling**

c/o Friedbert Lohner  
Jahnstraße 7  
55559 Bretzenheim (bei Bad Kreuznach)  
Tel. 0671-46 601  
[FriedberLohner@aol.com](mailto:FriedberLohner@aol.com)

### **Karma Dhagpo Gyurme Ling München**

c/o Rinchen D. Lassopa-Knoll  
Thornerstr. 14  
80993 München  
Tel. 089-14 01 00 38  
[Kdgl.zentrum@googlemail.com](mailto:Kdgl.zentrum@googlemail.com), [www.kdgl.de](http://www.kdgl.de)

## **Assoziierte Vereine**

### **Bodhicharya Deutschland e.V.**

Kinzigstraße 25-29

10247 Berlin

Tel. 030-29 00 97 39

Fax 030-29 00 97 41

[info@bochicharya.de](mailto:info@bochicharya.de), [www.bodhicharya.de](http://www.bodhicharya.de)

### **Karma Tengyal Ling e.V.,**

Neuruppinerstr. 6

16775 Stechlin-Menz/Brandenburg

Tel. 033082-50 289

Fax 033082-51 437

[info@karma-tengyal-ling.de](mailto:info@karma-tengyal-ling.de), [www.karma-tengyal-ling.de](http://www.karma-tengyal-ling.de)

## **Stadtgruppen des Kamalashila Institutes**

### **Buddhistische Meditationsgruppe Köln**

Kontakt: Andrea Bachmann und Ingrid Liedtke Ort: Appartement 3008, Herkuleshaus in der Graeffstr. 1, 50823 Köln-Neu Ehrenfeld

Tel. 0163-71 81 376 und 0221 43 98 36

[koeln@kamalashila.de](mailto:koeln@kamalashila.de)

### **Buddhistische Meditationsgruppe Koblenz**

Kontakt: Renate Ockenfels und Angelika Jungbluth

Aufm Schaubert 8, 56072 Koblenz (Bishold)

Tel. 0261-94 25 484 und 0261-91 14 590

[Angela118@gmx.de](mailto:Angela118@gmx.de),

### **Buddhistische Meditationsgruppe Mainz**

Kontakt: Heidrun Bingenheimer

Vajra Vidya Ling Meditationsgruppe

Mainzer Str. 60a, 55124 Mainz

Tel. 0151-12109615

[bingenheimer@gmx.de](mailto:bingenheimer@gmx.de)

### **Buddh. Meditationsgruppe Frankfurt/Main**

Kontakt: Dorothea Voßwinkel-Kiedrowski

Tel. 069-63 19 89 88

[Meditation-ffm@fn.de](mailto:Meditation-ffm@fn.de), [www.yoga-taradevi.de](http://www.yoga-taradevi.de)

### **Buddhistische Meditationsgruppe Karlsruhe**

Kontakt: Hildegard und Karl-Heinz Klehr

Douglasienweg 3

76448 Dumersheim

Tel. 07245-93 70 95, Email: [Klehr.KarlHeinz@t-online.de](mailto:Klehr.KarlHeinz@t-online.de)

### **Buddhistische Meditationsgruppe Jena-Weimar**

Choying Ling

Kontakt: Torsten Stemmler

Tel. 0176-27 29 47 09



[kontakt@choyingling.de](mailto:kontakt@choyingling.de), [www.choyingling.de](http://www.choyingling.de)

**Informationen zu den Gruppen beim Kamalashila Institut,**  
Tel. 02655 - 939040. [www.kamalashila.de/institut/stadtgruppen](http://www.kamalashila.de/institut/stadtgruppen)