

**Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche
mit Lama Dorothea
5.- 7. Dezember 2025**

Buddhistischer (oder tibetischer) Yoga ist ein umfassendes ganzheitliches Übungssystem. Kalu Rinpotsche (1905-1989) hat es 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 erleben, wie die jeweiligen Erlebenswelten aus eigenen früheren Handlungen und deren Motivation hervorgehen, den Geistesgiften Ignoranz, Begierde und Abneigung. In der Tradition der Arhats erforschen wir dann das Entstehen unseres samsarischen Erlebens „in wechselseitiger Abhängigkeit“. So können wir erkennen, dass Unwissenheit die Wurzel aller Leiden ist: das Nichterkennen der Natur unsers Geistes, das zum Haften an einem Ich und dem Wirken der karmischer Gesetzmäßigkeiten führt. Ganz real schreiten wir die 12 Glieder des bedingten Entstehens ab und kehren schließlich die Richtung um. Dadurch können wir am eigenen Leib erfahren, dass es möglich ist, uns aus diesen Verstrickungen zu befreien und Nirvana zu erlangen. Das ist die Frucht des Theravada-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 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 Mantrén, Körperübungen und eine Massage (Kum Nye), die wir uns selbst und anderen geben können.

Lama Dorothea hat die Übertragung des buddhistischen Yoga 1986 in Kagyü Ling empfangen, einem französischen Meditationszentrum des Ehrwürdigen Kalu Rinpotsche. Sie hat November 1991- Februar 1995 an einem traditionellen Drei-Jahres-Meditationsrückzug auf Salt Spring Island bei Vancouver teilgenommen, der von Bokar Rinpotsche geleitet wurde, dem Hauptschüler von Kalu Rinpotsche. Seit Mai 1995 lebt sie wieder im 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.

Kurszeiten:

Freitag, 5. Dezember 2025 19.30 Uhr – 21 Uhr Einführungsvortrag
Samstag, 6. Dezember 2025 10.00 Uhr – 13.00 Uhr, 15.00 – 18.00 Uhr,
20.00 Uhr – 21.00 Uhr (Vajrayanameditation)
Sonntag, 7. Dezember 2025 10.00 Uhr – 13.00 Uhr

Ort: Buddhistisches Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg

Kosten nur für den Einführungsvortrag: 5,- Euro (bzw. 4,- Euro ermäßigt)
Kosten für den Kurs (incl. Vortrag): 60,- Euro (bzw. 50,- Euro ermäßigt)

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

Anmeldung: an info@kcl-heidelberg.de oder telefonisch: 06221 – 41 04 95 (AB)
Weitere Infos zum Meditationszentrum unter www.kcl-heidelberg.de

Wöchentliches Programm:

Montag,	19.30 Uhr	Meditation auf Tschenresig, den Bodhisattva des Mitgefühls
Dienstag,	19.30 Uhr	Meditation der Tergar-Gruppe „Joy of Living“, im Yogaraum
	20.00 Uhr	Meditation der Soto-Zen-Gruppe (für Fortgeschrittene) im Meditationsraum
Mittwoch,	19.00 Uhr	Selbstmassage und Körperübungen aus dem Buddhistischen Yoga nach Kalu Rinpotsche
	19.30 Uhr	Meditation der Geistesruhe, für Anfänger, im wöchentlichen Wechsel mit der Meditation des Gebens und Nehmens zum Entwickeln von Mitgefühl für sich selbst und andere und Praxis einer der 4 Unermesslichen Geisteshaltungen
Donnerstag,	19.30 Uhr	Achtsamkeitsgruppe in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontaktpersonen für die Meditationsabende:

Montag und Mittwoch: info@kcl-heidelberg.de und 06221-461664 (AB)
Soto-Zen-Gruppe: Ingo Preuss, Tel. 06203-4309085 oder 01522-9555496
Tergar-Gruppe nach Mingyur Rinpotsche, „Joy of Living“: Elke Fortkamp: 01515-7615920, Email: heidelberg@community.tergar.org
Achtsamkeitsgruppe: Reinhard Mundt: Tel. 06221-720525, Achtsamkeit-HD@gmx.de

Gemeinsames Singen mit Barbara Unseld: 30. 11. und 21. 12., 15 – 17 Uhr,
Anmeldung bitte direkt bei Barbara.Unseld@outlook.de