

**Buddhistisches
Meditationszentrum
Heidelberg**



Karma Chang Chub Chö Phel Ling

**Programm
Januar 2018 - Dezember 2018**

Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg, Tel. 06221-410495 / Fax 06221-473285
eMail: info@kcl-heidelberg.de, 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, gab Buddha viele verschiedene Mittel zur geistigen Entwicklung. Sie lassen sich in drei „Fahrzeugen“ zusammenfassen, deren Lehren aufeinander aufbauen:

Das „kleine Fahrzeug“ (**Hinayana**) vermittelt Methoden zur **individuellen Befreiung**: Kontemplationen über die Unbeständigkeit allen Seins, das Gesetz von Karma (Ursache und Wirkung), die Leiden im Kreislauf der karmisch bedingten Wiedergeburten (Samsara) und andere Themen. Durch die Meditation der Geistesruhe und analytische Meditationen kann das Haften an der Illusion eines dauerhaften, aus sich selbst heraus bestehenden Ich aufgegeben werden. 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 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 Ogyen Trinley Dordsche ist Karmapa der Schirmherr der Karma Kagyü Gemeinschaft Deutschland. In diesem gemeinnützigen Verein sind die Meditations-zentren organisiert, die sich auf Karmapa als höchsten Lehrer beziehen: Die beiden überregio-nalen 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 u. a., ebenso zwei Vereine: Karma Tengyal Ling Brandenburg und Bodhicharya Deutschland e.V., Berlin. Auf Wunsch von Gyalwang Karmapa hat Ringu Tulku Rinpotsche die spirituelle Leitung der Stadtzentren der KKG übernommen und ist somit auch unser spiritueller Meister. Mittlerweile gibt es zusätzlich Stadtgruppen in Köln, Koblenz, Mainz, Frankfurt und Karlsruhe, die von den Lamas des Kamalashila Institutes betreut werden (s. die Liste auf der letzten und vorletzten Seite unseres Programmheftes.)

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

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

Liebe DharmafreundInnen,

hier ist unser Programm für das Jahr 2018!

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

Da diese leicht missverstanden werden können, haben wir **Ringu Tulku Rinpotsche**, unseren spirituellen Leiter, gebeten, grundlegend über **die Bedeutung der Meditation auf Gottheiten** zu lehren. Rinpotsche wird anhand eines traditionellen Textes - dem Herzensrat von Gampopa, einem der „Linienväter“ der Karma Kagyü Schule - erläutern, was diese Meditation bewirken kann - die Transformation unserer gewöhnlichen Wahrnehmung von uns selbst und unserer Welt in „reine Wahrnehmung“. So kann unser Bewusstsein befreit werden, ohne dass wir diese Welt verlassen müssen, wir können das „Einssein von Nirvana und Samsara“ erfahren.

Um dieses Thema geht es auch im Studienkurs mit **Acharya Lama Sönam**. Er wird das „Gebet an Guru Rinpotsche“ erläutern, den indischen Meister, der die Übertragung der Vajrayana-Lehren nach Tibet ermöglicht hat. Es enthält sehr tiefgründige Anleitungen, wie wir in allen inneren und äußeren Erscheinungen die Essenz unseres Geistes - Leerheit und Klarheit - erkennen können und so Freiheit erlangen.

In den Kursen mit **Acharya Lama Kelzang**, **Lama Kunga Dordsche** und **Lama Ngawang** haben wir dann die Gelegenheit, **Meditationen auf Gottheiten** kennenzulernen und eigene Erfahrungen damit zu sammeln - in der Praxis des Bodhisattvas Tschenresig, des Buddha Amitabha und der weißen Tara. In den längeren Retreats, die **Lama Manfred** und **Lama Dorothea** anleiten, können Meditationen auf Tschenresig in seiner 1000armigen Erscheinungsform (**Nyung Neh**) und als „weißer Schützer“ (**Gönkar-Retreat**) ausführlich geübt werden.

Da Vajrayana-Methoden nur auf der Grundlage der allgemeinen Lehren des Buddha wirklich verstanden und korrekt angewandt werden können, gibt es auch wieder Seminare zu diesen Themen:

So wird der westliche Dharmalehrer **Yesche U. Regel** den „**Achtfachen Pfad**“ unterrichten, die ersten und ganz grundlegenden Lehren, die Buddha gab, nachdem er Erleuchtung erlangt hatte. Lama Dorothea wird Übungstage zu den „**Vier allgemeinen grundlegenden Gedanken**“ anbieten, die darauf vorbereiten und motivieren, den spirituellen Weg zu gehen. Im Kurs zum „**Buddhistischen Yoga**“ werden auf der Basis dieser Kontemplationen die unterschiedlichen Wege erfahrbar, die der Buddha gelehrt hat und wie sie aufeinander aufbauen.

Oft ist unser Bewusstsein so verstört durch traumatische Erfahrungen, dass es wichtig ist, **zuerst unsere „emotionalen Wunden“ zu heilen, bevor wir Befreiung anstreben.**

So wird der tibetische Arzt **Amjee Namgyal** in seinen Vorträgen und Workshops Heilmeditationen, Heilmassagen und Körperübungen der traditionellen Tibetischen Medizin vorstellen.

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 sogar von Krankenkassen finanziell bezuschusst wird. - Und **Evelyn Hiedell** wird wieder Gesprächsrunden anbieten zu **buddhistisch inspirierter Sterbebegleitung**.

Wie wichtig es gerade für uns westliche Menschen ist, dass wir als erstes mit uns selbst vertraut werden und lernen, uns mit Wohlwollen und Mitgefühl anzunehmen, bevor wir spirituelle Methoden zur Transformation anwenden, erkannte bereits **Akong Rinpotsche**, der in den 60er Jahren nach England kam. Gemeinsam mit westlichen PsychotherapeutInnen entwickelte er „Tara Rokpa“ - einen Übungsweg, der therapeutische und meditative Übungen verbindet. Rinpotsche lehrte und lebte auch soziales Engagement in beeindruckender Weise. Vom 31. 8. - 2. 9. werden wir an ihn erinnern und den gerade erschienenen Film zeigen: **AKONG - A Remarkable Life**.

In unserem Gemeinschaftsraum gibt es wieder viele interessante Angebote:

Ashtanga Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene mit Manoj Gahlawat, Grund- und Aufbau-Kurse zu Integralelem Tai Chi mit Natalie Nollert, jetzt auch für Jugendliche! Neu ist auch ein Termin zur „Heilkraft des Singens“ mit Tabea Halfmann, inspiriert von Liedern in der Plum-Village-Tradition des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. „An diesen Sing-Abenden, eingebettet in Achtsamkeit, kannst Du dich von der Musik tragen lassen, lauschen, mitsummen, mitsingen... Liedtexte und Melodien, die uns wieder erinnern - an das Vertrauen ins Leben, die Schönheit und Einzigartigkeit jeden Moments, die Liebe und das Wachstum unserer ureigenen Kraft...“.

Die „**Sangha-Treffen**“, die wir vor zwei Jahren eingeführt haben, sind mittlerweile sehr beliebt, vor allem die gemeinsamen Unternehmungen. Daher planen wir wieder eine Fahrt nach Frankfurt zur Vesakfeier, der Feier der Geburt und Erleuchtung des Buddha, die von allen buddhistischen Gruppen in Frankfurt gemeinsam organisiert und gestaltet wird. Vorgesehen sind auch gemeinsame Spaziergänge, Besuche von Vorträgen und Konzerten u.v.m. Bei diesen Treffen - manchmal auch einfach nur bei Tee, Kaffee und Kuchen - haben wir die Gelegenheit, uns über viele Dharmathemen persönlich auszutauschen. Wir können Fragen klären, die nach Kursen offen geblieben sind und besprechen, wie wir die Dharmapraxis in unserem Alltag anwenden und nutzen können. Indem wir uns gegenseitig besser kennenlernen, können wir auch als spirituelle Gemeinschaft besser füreinander da sein. Wenn Ihr gerne zu den Sanghatreffen kommen möchtet und Anregungen für die gemeinsame Zeit habt, meldet Euch bitte!

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

Dorothea Nett und das Zentrumsteam

P.S: Aktuelle Nachrichten könnt Ihr regelmäßig über unsere Mailingliste bekommen.

Bitte schreibt uns an info@kcl-heidelberg.de, wenn Ihr möchtet, dass wir Eure Adresse in den Verteiler aufnehmen.

Auf unserer Homepage (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) und vielen anderen buddhistischen Gemeinschaften. Im „Belehrungsschatzkästlein“ sind zahlreiche Abschriften inspirierender Unterweisungen von Jamgön Kongtrul Rinpotsche, Thrangu Rinpotsche, Lama Phuntsok und anderen Lehrern auf Deutsch, vor allem 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, essen später zusammen zu Mittag und haben meistens sehr viel Freude an diesen Tagen. Auch dazu seid Ihr herzlich eingeladen! Die Einladungen werden kurzfristig per 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 (Liste s. S. 24/25)!

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. Dies ist nicht immer möglich, wenn ein Lehrer z.B. aus Asien kommt und wenig bekannt ist. Es ist uns ein Anliegen, dass dennoch 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 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 2018 - Dezember 2018

Kursprogramm

Februar

- 16.02. Beginn des Jahres des Erde-Hundes 2145
- 17.02. Neujahrsfeier ab 16 Uhr
- 23.02. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr

März

- 02.-04.03. Gönkar-Retreat mit Lama Dorothea
- 04.03. Sangha-Treffen ab 15 Uhr
- 10.03. Gesprächsrunde über Sterben, Tod und die Begleitung Sterbender mit Evelyn Hiedell, Samstagnachmittag, 14 - 17 Uhr
- 15.03. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
- 16.-18.03. Der achtfache Pfad des Buddha für unsere heutige Zeit mit Lama Yesche U. Regel

April

- 06.-08.04. Das Guru-Rinpotsche-Gebet mit Lama Sönam Rabgye
- 08.04. Sangha-Treffen ab 15 Uhr
- 13.04. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr?
- 27.04. Geistesgegenwart beim Entstehen negativer Emotionen durch innere Klarheit, Vortrag von Amjee Namgyal, 20 Uhr
- 28.-29.04 Mittel zum Heilen Leid bringender Emotionen aus der Perspektive der Traditionellen Tibetischen Medizin, mit Amjee Namgyal
- 30.04. Milarepa-Tsok-Puja ab 20 Uhr

Mai

- 05.05. Gesprächsrunde über Sterben, Tod und die Begleitung Sterbender mit Evelyn Hiedell, Samstagnachmittag, 14 - 17 Uhr
- 10.05. Öffentliches Tagesseminar mit Rigdzin Shikpo: Unzerstörbare Herzessenz
- 11.05.-13.05. Geschlossener Kurs der Longchen-Gemeinschaft mit Rigdzin Shikpo
- 24.05. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
- 25.- 27.05 Die Meditation auf Tschenresig, den Bodhisattva des Mitgefühls mit Acharya Lama Kelzang
- 27.05. Sangha-Treffen ab 15 Uhr
- 28.05. Milarepa-Tsok-Puja ab 20 Uhr

Juni

- 09.06. Die kostbare menschliche Existenz, Übungstag mit L. Dorothea, 11 - 17 Uhr
- 17.06. Sangha-Treffen, Fahrt zum Vesakfest nach Frankfurt
- 21.06. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr

- 22.-24.06 Die Meditation des Buddha Amitabha mit Lama Kunga Dorje
- 24.06. Feier des Geburtstages des XVII. Karmapa, ab 15 Uhr
- 27.-28.6. Die Bedeutung der Meditation auf Gottheiten mit Ringu Tulku Rinpotsche

Juli

- 21.07. Tod und Unbeständigkeit, Übungstag mit L. Dorothea, 11 - 17 Uhr
- 19.07. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr

August

- 03.-05.08. "Die 7 Punkte der Geistesübung" mit Drupön Khenpo Lodrö Namgyal
- 31.08. Filmvorführung: "AKONG - a remarkable life"

September

- 01.-02.09. Wochenendkurs zum Gedenken an Akong Rinpotsche
- 06.09. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
- 08.09. Karma - das Gesetz von Handlung, Ursache und Wirkung - Übungstag mit L. Dorothea, 11 - 17 Uhr
- 15.09. Gesprächsrunde über Sterben, Tod und die Begleitung Sterbender mit Evelyn Hiedell, Samstagnachmittag, 14 - 17 Uhr
- 22.09. Einführung in die Achtsamkeits-Meditation (Samatha-Vipassana) mit Franz-Johannes Litsch
- 24.09. Milarepa-Tsok-Puja, 20 Uhr

Oktober

- 03.-06.10. Nyung Neh Meditationsretreat mit Lama Manfred
- 13.10. Samsara - die Leiden im Kreislauf der karmisch bedingten Existenzen, Übungstag mit L. Dorothea, 11 Uhr - 17 Uhr
- 14.10. Achtsamkeitstag in der Tradition von Thich Nhat Hanh, mit E. Hiedell, S. Zimmer und J. Weishäupl, 11 - 18 Uhr
- 19. 10. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
- 26.-28.10. Die Meditation auf die Weiße Tara (Drölkar) mit Lama Ngawang
- 28.10. Sangha-Treffen ab 15 Uhr

November

- 08.11. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
- 09.11. Beginn eines MBSR-Kurses mit Jasmin Weishäupl, 15.30 Uhr
- 09.11. Heilmeditationen zum Balancieren eines Ungleichgewichtes von Körper und Geist, Vortrag von Amjee Namgyal
- 10.-11.11. Diagnosemethoden der Traditionellen Tibetischen Medizin mit Amjee Namgyal
- 17.11. Gesprächsrunde über Sterben, Tod und die Begleitung Sterbender mit Evelyn Hiedell, Samstagnachmittag, 14 - 17 Uhr
- 24. 11. Amitabha-Praxistag und -Tsok-Puja

Dezember

- 07.-09.12. Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche mit L. Dorothea

- 09.12. Sangha-Treffen ab 15 Uhr
 14.12. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
 27.12. Tschenresig-Praxistag, 14.00 Uhr bis 18 Uhr

Wöchentliches Programm:

- Montag, 20.00 Uhr Tschenresig-Puja, auf Tibetisch gesungene Meditation zur Entwicklung von Liebe und Mitgefühl
- Dienstag, 20.15 Uhr Meditation der Soto-Zen-Gruppe (für Fortgeschrittene)
 Kontakt Ingo Preuss, Tel. 06203-4309085, 01522-9555496
- Mittwoch, 20.00 Uhr Körperübungen aus dem Buddhistischen Yoga nach Kalu Rinpotsche
- 20.30 Uhr Meditation der Geistesruhe, für Anfänger mit Anleitung
- Donnerstag, 20.00 Uhr Thich Nhat Hanh Meditationsgruppe, www.achtsamkeit-hd.de, Kontakt: Reinhard Mundt, Tel. 06221-720525
- Abwechselnd Donnerstag und Freitag, 20.00 Uhr, Tong-Len, einmal pro Monat, 23.2., 15.3., 13.4., 24.5., 21.6., 19.7., 6. 9., 19.10., 08.11, 14.12.
- Sonntag, 20.00 Uhr „Die Heilkraft des Singens“ mit Tabea Halfmann, 1x/Monat
 25.03., 22.04., 27.05., 24.06., 22.07. 26.08., 23.09. 21.10. 18.11. und 16.12., bitte anmelden: tabea.halfmann@posteo.de,
 Tel. 0176 - 21 67 76 51

Kursangebote im Gemeinschaftsraum (EG des Hintergebäudes)

Montag und Dienstag,

06.00-8.30 Uhr Yoga mit Manoj Gahlawat, (www.ashtanga-heidelberg.com)

Dienstag, 16:30-18:00 Uhr: NEU Basiskurs für Kinder und Jugendliche, Achtsamkeit, Körperübungen/Integral Tai Chi, Entspannung, ab 10.4., mit Natalie Nollert, n.nollert@posteo.de und 0171-33 77 577

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr: Basiskurs Integral Tai Chi (CK10) + Achtsame Körperübungen

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr: Aufbaukurs Integral Tai Chi + Achtsame Körperübungen

Donnerstag, 19.00-21.00 Uhr Netzwerk Achtsame Wirtschaft, 15.3., 19.4., 17.5. und 21.6., www.achtsame-wirtschaft.de

Freitag, 15.30-18 Uhr MBSR mit Jasmin Weishäupl, ab 9. 11. 2018, jasmin.weish@web.de

Freitag, 17.30 - 18.45 Uhr Grundkurs Yoga und Pranayama mit Manoj Gahlawat

Samstag, 11.00-13.00 Uhr Mysore Tradition Yoga mit Manoj Gahlawat (einmal im Monat, wenn kein Zentrums-Wochenend-Kurs stattfindet)

**Losarfeier zum Beginn des Jahres des Erde-Hundes, 2145
Samstag, 17. Februar 2018, ab 16 Uhr**

Wir feiern, dass nach tibetischer Zeitrechnung am 16. Februar das Jahr 2145 begonnen hat, das Jahr des „Erde-Hundes“ („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-Retreat
mit Lama Dorothea
Freitag, 2. März - Sonntag, 4. März 2017**

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 ist Schülerin von Jamgön Kongtrul Rinpotsche und Bokar Rinpotsche und 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.

Freitag, 2. März 2017	20.00 - 21.30 Uhr
Samstag, 3. März 2017	08.00 - 09.00 Uhr, 11.00 - 13.00 Uhr, 15.00 - 17.00 Uhr, 19.00 - 20.00 Uhr
Sonntag, 4. März 2017	08.00 - 09.00 Uhr, 10.00 - 13.00 Uhr
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.

**Der Achtfache Pfad des Buddha für unsere heutige Zeit
mit Lama Yesche U. Regel
Freitag, 16. März - Sonntag, 18. März 2018**

Der Achtfache Pfad ist die vierte Edle Wahrheit aus der ersten Lehrrede des historischen Buddha Gautama und somit die ursprüngliche Anweisung, die er den Menschen seiner Zeit gab: Wer Ethik, Meditation und Weisheit übt, kann alles Leiden überwinden, den Kreislauf von Samsara verlassen und Erleuchtung finden.

Die acht Bestandteile des Pfades sind: heilsames Denken, eine gesunde Geisteshaltung, rechte Rede, aktives Handeln, eine verantwortungsbewusste Lebensführung/Lebenserwerb, aufrichtiges Bemühen, Achtsamkeit im täglichen Leben sowie innere Sammlung und Meditation.

Diese Auflistung ist im Laufe der Lehrentfaltung des Buddhadharma um weitere befreiende und heilende Aspekte ergänzt worden. Bis heute hat dieser erste Ansatz nichts von seiner Bedeutung verloren. Alle Aspekte des Pfades werfen jedoch in jeder Epoche neue Fragen auf. Was bedeutet heute „heilsames Denken“ oder eine angemessene ethische Geisteshaltung, z.B. in Bezug auf soziale und politische Themen? Was kann heutzutage als eine verantwortungsbewusste, gesunde und heilsame Lebensführung und was als ethisch vertretbarer Lebenserwerb gelten?

In diesem Studien- und Praxiskurs werden wir einen frischen Blick auf die Anweisungen des Achtfachen Pfades werfen, über sie meditieren und auf die vielen Fragen eingehen, die sich uns in der heutigen Zeit dazu stellen. Ausführlich wird Lama Yesche dieses Thema in 5 Modulen im Kamalashila Institut unterrichten; Mai 2018 - September 2019 (s. www.kamalashila.de).

Lama Yesche U. Regel war 16 Jahre lang buddhistischer Mönch und nahm an einem Drei-Jahres-Retreat in der Karma-Kagyü-Tradition teil. Er war Mitbegründer des Kamalashila-Instituts und des Klausur-Zentrums in Halscheid und leitet seit 2005 das PARAMITA Projekt in Bonn, gemeinsam mit seiner Frau Angelika Wild-Regel.

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.

Weitere Informationen unter www.yesche.de und www.paramita-projekt.de

Freitag, 16. März 2018

20.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 17. März 2018 10.00 -13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 18. März 2018 10.00 - 13.00 Uhr

Kosten für den Gesamtkurs: 70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)
+ DANA (Spende) an Lama Yesche

Gesprächsrunde über Sterben, Tod und die Begleitung Sterbender mit Evelyn Hiedell

Samstag, 10. 03., 05. 05., 15. 09. und 17. 11. 2017, 14 - 17 Uhr

An diesem Nachmittag wollen wir uns in entspannter Atmosphäre über die Themen Sterben, Tod und die Begleitung von Sterbenden austauschen.

Eingeladen sind alle, die gerne in einem geschützten Rahmen mehr Klarheit zu diesem für viele von uns schwierigen Themenkomplex finden möchten. Erfahrung in der Begleitung Sterbender ist keine Voraussetzung.

Evelyn Hiedell wird auch von ihren Erfahrungen in der Begleitung Schwerstkranker und Sterbender berichten; das kann dazu ermutigen, eine Begleitung uns nahestehender Menschen in den Tod immer mehr als natürlichen Teil unserer zwischenmenschlichen Beziehungen zu sehen.

Evelyn Hiedell hat langjährige Übung in der Praxis der Plum Village Tradition des Zenmeisters Thich Nhat Hanh. Beruflich arbeitete sie als Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung. Seit ihrer Berentung widmet sie sich verstärkt der Betreuung ihrer drei Enkelkinder und der Arbeit in der ambulanten Hospizhilfe. Zusätzlich ist sie mit Freude aktiv in der Begleitung geflüchteter Menschen.

Samstag, 10. 03., 05. 05., 15. 09. und 17. 11. 2018, jeweils 14.00 - 17.00 Uhr

Kosten: Spende nach Selbsteinschätzung

Das Guru Rinpotsche Gebet mit Lama Sönam Rabgye

Freitag, 6. April - Sonntag, 8. April 2018

Guru Rinpoche -„kostbarer Lehrer“- ist der tibetische Name für den indischen Meister Padmasambhava („der aus einem Lotus Geborene“, 8. bis 9. Jahrhundert), dem es durch seine große Verwirklichung gelang, die vielen Hindernisse bei der Einführung des Buddhismus in Tibet zu überwinden, indem er z. B. Dämonen zu Dharmaschützern machte. Seine tibetische Gefährtin Yesche Tsogyal verbarg viele seiner Unterweisungen auf magische Weise. So konnten sie später von Reinkarnationen seiner Schüler als

Schatztexte (Terma) aufgefunden werden - zu der Zeit, für die die entsprechenden Unterweisungen und Meditationsrituale jeweils bestimmt waren. Bekannte Beispiele solcher Termas sind die Meditation des Buddha Amitabha, des Medizinbuddha und der grünen Tara. Auch die ausführlichen Beschreibungen der Erfahrungen beim Sterben und im Zustand danach (Bardo) gehen auf Guru Rinpoche zurück.

Im Gebet an Guru Rinpotsche bitten wir darum, alle äußeren und inneren Erscheinungen in ihrer eigentlichen reinen Essenz erfahren zu können - alle äußeren Erscheinungen als Körper der Gottheit - Leerheit und Klarheit, alle Klänge als Mantra - Klang und Leerheit, alle Gedanken als spontanen Ausdruck des Dharmakaya, reinen Seins. So können die Erfahrungen während der Meditation auf Gottheiten im Alltag bewahrt werden und ermöglichen uns, Freiheit zu erlangen.

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, den er aus gesundheitlichen Gründen nach einem Jahr beenden musste. Mittlerweile konnte er diese Praxis in Pullahari vollenden und lebt und lehrt wieder im Kamalashila Institut.

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

Freitag, 6. April 2018	20.00 Uhr - ca. 21.30 Uhr
Samstag, 7. April 2018	10.00 - 12.00 Uhr, 15.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 8. April 2018	10.00 - 12.00 Uhr
Kosten:	50 Euro (bzw. 40,- Euro ermäßigt) für den Gesamtkurs

**Mittel zum Heilen Leid bringender Emotionen aus der Perspektive der Traditionellen Tibetischen Medizin
mit dem tibetischen Arzt Amjee Namgyal Phunrab
Freitag, 27. April - Sonntag, 29. April 2018**

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.

An diesem Wochenende wird Amjee-la darauf eingehen, wie Leid bringende Emotionen befriedet werden können und entsprechende Übungen anleiten: Kumnye (traditionelle

tibetische Heilmassage), Lu-Jong (gespr. Lü Dschong, traditionelle tibetische Körperübungen) und Heilmeditationen, die auf säkularer/universeller Ethik basieren.

**Beginnen wird der Kurs am Freitag mit einem Abendvortrag zum Thema:
„Geistesgegenwart beim Entstehen negativer Emotionen“**

Nach dem Studium der Botanik und alternativer Heilformen wandte sich Amjee Namgyal Phunrab der Tibetischen Medizin zu und studierte schließlich viele Jahre lang bei Dr. Tenzin Choedrak, dem Leibarzt S.H., des Dalai Lama, am Men-Tsee-Khang Institut in Dharamsala. Er führte auch vergleichende Studien zum westlichen und tibetischen medizinischen System durch und erhielt viele Auszeichnungen für seine Arbeiten. Heute leitet Amjee Namgyal den Choyang Tibetan Healing Trust in Mysore, Karnataka, Indien. Sein Schwerpunkt ist die medizinische Versorgung der dort ansässigen tibetischen Bevölkerung mit vorzugsweise traditioneller tibetischer Medizin. Darüber hinaus engagieren sich Dr. Namgyal und seine Frau Tsering Yangchen für soziale Projekte.

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

Freitag, 27. April 2018 20.00 – 22.00 Uhr, Abendvortrag

Samstag, 28. April 2018 10.00 -12.30 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr

Sonntag, 29. April 2018 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)

Unzerstörbare Herzessenz

**Tagesseminar in der Reihe ‚Pfad der Freiheit‘
mit Rigdzin Shikpo**

Donnerstag, 10. Mai 2018, 14 - 21.30 Uhr

Dzogchen - „die Große Vollkommenheit“ - wird auch MAHA ATI genannt und bezeichnet essentielle Lehren, die in der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus übertragen werden. In dieser Tradition ist die Essenz unseres Seins in unserem Herzen verankert, als Wärme und Klarheit, von der wir nie getrennt sein können, auch wenn wir es manchmal so erleben. Diese Essenz ist unveränderlich, wie der Mond, der sich selbst nie verändert, auch wenn er uns durch wechselnde Einflüsse und Konstellationen mal nur halb, mal gar nicht und manchmal voll leuchtend erscheint. So ist auch das erwachte Herz oft verdeckt, aber immer ‚da‘. Es ist die Essenz unseres Seins, unsere ureigene Natur und gleichzeitig Orientierung auf dem Weg, uns dieser unzerstörbaren Natur immer mehr anzuvertrauen.

Rigdzin Shikpo ist ein englischen Dzogchen-Meister und Autor der Bücher: „Offenheit - Klarheit - Feinfühligkeit“ und „Wende dich niemals ab“. In zwei Vorträgen wird er in die Lehren vom „Pfad der Freiheit“ in der Tradition des MAHA-ATI einführen. Sie

vermitteln uns eine tiefgründige Sichtweise für diesen Weg, unabhängig davon, ob Meditation oder Buddhismus neu für uns sind oder wir schon seit vielen Jahren praktizieren.

Donnerstag, 10. Mai 2018, 14:00 Anmeldung
14:30 Formlose Meditation
15.00- 17.00: Vortrag 1,
19.30- 21.30 Uhr Vortrag 2
Kosten: 40 Euro (bzw. 20,- Euro ermäßigt)

**Die Meditation des Tschenresig
mit Acharya Lama Kelzang
Freitag, 25. Mai - Sonntag, 27. Mai 2018**

Tschenresig ist ein Bodhisattva, der die Liebe, das Mitgefühl und die Weisheit aller Buddhas verkörpert. Indem wir unseren Geist auf seine äußere Erscheinungsform ausrichten, sein Mantra rezitieren und schließlich unser Bewusstsein mit seinem verschmelzen, können wir diese Qualitäten auch in unserem Bewusstseinsstrom erwecken. Lama Kelzang wird in das Ritual einführen, das der große tibetische Meister Thang Thong Gyalpo (14. und 15. Jahrhundert) verfasst hat: „Die Meditation und Rezitation des großen Mitgefühls zum Wohle aller Lebewesen, die den Raum durchdringen“.

Acharya Lama Kelzang ist in Ostbhanan geboren und hat 13 Jahre lang an der Shri Nalanda Klosteruniversität des XVI. Gyalwang Karmapa in Rumtek studiert. Er empfing viele Unterweisungen von S. E. Gyaltsab Rinpotsche, Sangye Nyenpa Rinpotsche und Dzogchen Pönlop Rinpotsche. Acht Jahre unterrichtete er die Mönche des Klosters. Auf Wunsch von Dzogchen Pönlop Rinpotsche kam Lama Kelzang im Frühjahr 2004 in den Westen und lebt und lehrt seitdem im Kamalashila Institut in der Eifel. Mit großem Geschick und didaktischer Klarheit kommentiert und überträgt er die wichtigsten Schriften der Kagyü-Tradition und ihre essentiellen Inhalte in unsere heutige Zeit. Einmal im Jahr unterrichtet er weiterhin im Rahmen des Nitharta-Programms von Pönlop Rinpotsche in den USA.

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

Freitag, 25. Mai 2018 20.00 Uhr - ca. 21.30 Uhr
Samstag, 26. Mai 2018 10.00 - ca. 12.00 Uhr und 15 Uhr - ca. 17.00 Uhr
Sonntag, 27. Mai 2018 10.00 - ca. 12.00 Uhr

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

Praxistage zu den „Vier allgemeinen grundlegenden Gedanken“

mit Lama Dorothea

Samstag, 9. Juni, 7. Juli, 7. September und 13. November 2018, 11 - 17 Uhr

An diesen Übungstagen werden wir nacheinander über vier Themen kontemplieren, die uns darauf vorbereiten und motivieren, den spirituellen Weg zu gehen:

Die Kontemplation über 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 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.

Lama Dorothea wird über die traditionellen Beschreibungen der allgemeinen vorbereitenden Übungen im „Juwelenschmuck der Befreiung“ sprechen, darauf folgen gemeinsame Kontemplationen und intensiver Austausch über die eigenen Erfahrungen mit den jeweiligen Themen.

Samstag, 9. Juni	die kostbare menschliche Existenz,
7. Juli	Tod und Vergänglichkeit
7. September	Karma - Das Gesetz von Handlung, Ursache und Wirkung
13. November	Samsara
	jeweils 11 - 17 Uhr mit Mittagspause

Kosten: 10,- Euro (bzw. 8,- Euro ermäßigt)
und DANA an Lama Dorothea

Amitabha-Kurs

mit Lama Kunga Dordsche

22. Juni - 24. Juni 2018

Die Meditation auf den Buddha Amitabha ist eine beliebte Praxis des Vajrayana-Buddhismus, die Verstorbenen gewidmet wird. Sie enthält genaue Beschreibungen des Buddhas und seines reinen Bereiches Dewatschän (tibet. „das Land großer Freude, in dem nicht einmal der Klang von Leid bekannt ist“). Durch die Rezitation von Wunschgebeten und Mantrén können wir für Verstorbene und uns selbst eine

Verbindung zu diesem Buddha herstellen, die eine Wiedergeburt in seinem Bereich ermöglicht. Besonders berührend ist das Marme-Tog-Mönlam, ein Gebet, bei dem eine Kerze in der Hand gehalten wird, als Symbol für die Erfahrungen, die wir in der Meditation von der Essenz unseres Geistes gemacht haben. Wir beten dafür, dass dieses „klare Licht des Kindes“ eins wird mit dem „klaren Licht der Mutter“, der lichten Grundnatur unseres Geistes, die im Sterben aufscheint.

Lama Kunga wird uns in das Ritual einführen und es gemeinsam mit uns praktizieren. Zum Abschluss des Kurses werden wir mit Lama Kunga zusammen den Geburtstag S.H. Karmapa feiern.

Lama Kunga Dordsche hat in Kathmandu an einem traditionellen Drei-Jahres-Rückzug unter der spirituellen Leitung von Thrangu Rinpotsche teilgenommen. Dieser setzte ihn 1998 als Residentlama des 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.

Lama Kunga lehrt auch in anderen Meditationszentren, z.B. dem Zentrum des Thrangu Vereins in Köln. Aufgrund seiner natürlichen, herzlichen Art und seiner Fähigkeit, auch schwierige Meditationsrituale verständlich und zugänglich zu machen, ist er sehr beliebt.

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

Freitag, 22. Juni 2018 20 Uhr – etwa 21.30 Uhr
Samstag, 23. Juni 2018 10 Uhr – 12 Uhr und 15 – 17 Uhr
Sonntag, 24. Juni 2018 10 Uhr – 12 Uhr
15 Uhr Feier des Geburtstages S.H. Karmapa

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

Die Bedeutung der Meditation auf Gottheiten mit Ringu Tulku Rinpotsche Mittwoch, 27. 6. – Donnerstag, 28. 6. 2018

Die Meditation auf Gottheiten ist Teil der „geschickten Methoden“ des Vajrayana-Buddhismus, wie er in Tibet übertragen wurde und wird oft missverstanden. Sie nutzt in sehr wirkungsvoller Weise den kreativen Aspekt unseres Geistes durch Visualisationen und die Rezitation von Mantrén, um mit unseren Gewohnheitstendenzen zu arbeiten. Durch das Erscheinen in der Gestalt einer Gottheit zu Beginn der Praxis und die Auflösung dieser Visualisation am Ende arbeiten wir mit unserem Erleben von Geburt und Tod – den grundlegenden Traumata unseres Seins, aus denen die meisten unserer

Ängste und Anhaftungen hervorgehen. Wir üben uns darin, mühelos in der reinen, strahlenden Verkörperung der erleuchteten Qualitäten unseres Geistes zu entstehen, darin zu verweilen und sie schließlich ohne Anhaftung aufzulösen. So können wir die Essenz unseres Geistes erfahren und frei werden von der Angst vorm Tod.

Rinpotsche wird anhand eines Textes von Gampopa lehren: „Herzensrat zum Weg der Mahamudra Meditation“. Gampopa ist einer der Linienväter der Karma Kagyü Schule des tibetischen Buddhismus.

Ringu Tulku Rinpoche 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 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: "Confusion arises as Wisdom, Gampopa's Heartadvice on the Path of Mahamudra", Commentary by Ringu Tulku, Shambala 2012

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

Mittwoch, 27. Juni 2018,	20 Uhr bis etwa 22 Uhr
Donnerstag, 28. Juni 2018	17 Uhr bis 18.30 Uhr und 20 Uhr bis etwa 22 Uhr

Kosten für den Gesamtkurs:	40,- Euro (ermäßigt 32,- Euro)
Kosten für einzelne Sitzungen:	15,- Euro (ermäßigt 12,- Euro)

**Die Sieben Punkte der Geistesübung
mit Drupön Khenpo Lodrö Namgyal
Freitag, 3. August - Sonntag, 5. August 2018**

„Die sieben Punkte der Geistesübung“ sind ein zentrales Werk des Mahayana-Buddhismus, in dem gelehrt wird, wie wir Erleuchtung erlangen können durch die Entwicklung von absolutem Bodhicitta (Weisheit) und relativem Bodhicitta (Mitgefühl) und durch die Anwendung der Meditation im Alltag, vor allem im Umgang mit schwierigen Situationen. Daher wurde diese Praxis auch „die Alchimie des Leidens“ genannt.

Der Kadampa-Meister Chekawa verfasste diesen Text im 12. Jahrhundert. Er fand weite Verbreitung in allen Schulen des tibetischen Buddhismus. Im 19. Jahrhundert schrieb Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye einen Kommentar zur Geistesübung: „Der große Pfad des Erwachens“. Anhand dieses Textes wird Drupon Khenpo lehren

Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813-1899) war einer der bedeutendsten buddhistischen Gelehrten und Meditationsmeister seiner Zeit in Tibet und Mitbegründer der RIME-Bewegung, die sich gegen sektiererische Tendenzen in den unterschiedlichen buddhistischen Schulen wandte und Lehren bewahrte, die verloren zu gehen drohten. Vor allem aber sollte verhindert werden, dass „der Dharma zu einem System vorgegebener Antworten und Übungen versteinerte“. Ziel der RIME-Meister war es, die Dharmapraxis wieder ins tägliche Leben einzuführen.

Das ist auch das zentrale Thema der Geistesübung: im 1. Punkt werden die vorbereitenden Übungen erklärt (die Kontemplation über kostbare menschliche Existenz, Vergänglichkeit, Karma und Samsara und die Meditation auf den Lehrer). Die eigentliche Praxis wird im 2. Punkt beschrieben: Einsichtsmeditation zum Verwirklichen von Weisheit und die Meditation des Nehmens von Leid und Gebens von Glück (Tong len) zum Entwickeln von Mitgefühl. In den folgenden Punkten geht es um „Die Verwandlung widriger Umstände in den Weg zur Erleuchtung“ und ganz konkrete detaillierte Anleitungen und Richtlinien für „die Übung während des gesamten Lebens (und im Sterben)“, die uns helfen können, in allen Situationen mitfühlend und weise zu reagieren.

Drupon Khenpo wird die einzelnen Punkte der Geistesübung erläutern und am Samstag und Sonntagmorgen die Meditation der Einsicht und des Gebens und Nehmens mit uns üben.

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

Freitag, 03. August 2018	17.00 Uhr und 20.00 Uhr Unterweisungen
Samstag, 4. August 2018	08.00 Uhr Einsichtsmeditation 10.30 Uhr und 15.00 Unterweisungen
Sonntag, 5. August 2018	08.00 Uhr Meditation des Gebens und Nehmens, 10.30 Uhr und 15 Uhr Unterweisungen
Kosten für den Gesamtkurs:	80,- Euro (bzw. 64,- Euro ermäßigt)

Kosten für einzelne Sitzungen: 15,- Euro (ermäßigt 12,- Euro)
Teilnahme an den Meditationen auf Spendenbasis

**Akong Rinpotsche – Ein bemerkenswertes Leben
mit Hanna Hündorf und anderen
Freitag, 31. August – Sonntag, 2. September 2018**

Akong Rinpotsche (1939 - 2013) war einer der ersten tibetischen Lehrer, die nach ihrer Flucht aus Tibet in den sechziger Jahren in den Westen kamen. Gemeinsam mit Chögyam Trungpa Rinpotsche gründete er 1967 das erste tibetisch-buddhistische Meditationszentrum und Kloster in Europa, Kagyü Samye Ling in Schottland, das er bis zu seinem Tod 2013 leitete. Neben der Bewahrung und Förderung des Buddhismus tibetischer Prägung war sein Lebenswerk den Themen Therapie und Heilung sowie sozialen Projekten gewidmet.

Akong Rinpotsche war als Arzt in tibetischer Medizin ausgebildet und erarbeitete gemeinsam mit westlichen PsychotherapeutInnen eine buddhistische Therapieform: Tara Rokpa (Rokpa ist das tibetische Wort für Hilfe). Sie zeigt einen Weg der inneren Entwicklung, der von einer therapeutischen Ebene bis zur meditativen Schulung reicht. Auch im tibetisch-buddhistischen Meditationszentrum in Heidelberg führte Akong Rinpotsche in diesen Übungsweg ein, der es ermöglicht, als Mensch zu reifen, kreativer und mitfühlender zu werden und das ursprünglich Gute in uns und anderen wahrzunehmen. Voraussetzung dafür ist, dass wir beginnen, uns für die eigene innere Erfahrung zu öffnen, wie auch immer sie gerade ist.

Darüber hinaus lehrte und lebte Rinpotsche soziales Engagement. Im Jahr 1980 gründete er die Hilfsorganisation ROKPA in Zürich, 1986 den Verein ROKPA-Deutschland e.V. Es folgten weitere 18 Organisationen weltweit zur Verwirklichung von Hilfsprojekten in den tibetischen Gebieten Westchinas, in Nepal und Simbabwe.

Zu Beginn des Wochenendkurses werden wir den **preisgekrönten Dokumentarfilm** von Chico Dall`Inha über das Leben und Wirken von Akong Rinpotsche zeigen: **Akong – A Remarkable Life** (2017, englisches Original mit deutschen Untertiteln). Wir erfahren, wie der junge Akong Tulku, dem es bestimmt schien, Abt eines Klosters in Ost-Tibet zu werden, nach der chinesischen Invasion über den Himalaya nach Indien fliehen musste. Der gefährliche Weg dauerte 10 Monate. Von den 300 Menschen, die gemeinsam aufbrachen, überlebten nur 13. Auch Akong war mit dem Tod konfrontiert und legte das Versprechen ab, sein Leben, wenn er es behalten sollte, ganz der Unterstützung anderer zu widmen. Für den Rest seines Lebens hielt er dieses Versprechen ein und gab, was jeweils gebraucht wurde - buddhistische Unterweisungen und therapeutische Methoden zur Heilung. Für Waisenkinder gründete er Heime und Schulen, bedürftige und kranke Menschen versorgte er mit Nahrung, Unterkunft und medizinischer Nothilfe in Ländern wie Tibet, Nepal und Simbabwe.

So wurde er zum inspirierenden Beispiel, wie wir Mitgefühl in unserem täglichen Leben praktizieren können.

Schülerinnen von Rinpotsche, die buddhistische Lehrerin Hanna Hündorf und die Tara Rokpa-Therapeutin Marga Spinner werden nach der Filmvorführung Fragen beantworten.

Am Samstagmorgen wird Hanna Hündorf über Akong Rinpotsche als spirituellen Lehrer sprechen: **Samye Ling - der spirituelle Weg**.

Tara Rokpa, der therapeutische Prozess, wird am Samstagnachmittag von Dr. med. Ulrich Küstner vorgestellt und anhand von angeleiteten Übungen erfahrbar. Dr. Küstner ist Facharzt für Pneumologie und ärztlicher Psychotherapeut mit Schwerpunkt Psychosomatik und Ausbildungen in Konzentrativer Bewegungstherapie und Verhaltenstherapie. Er ist Lehrtherapeut für Tara Rokpa und Mitglied des Beirats der Society for Meditation and Meditation Research.

Am Sonntagmorgen schließlich wird Hanna Hündorf einen **Diavortrag zu den Aktivitäten von ROKPA in Tibet und Nepal** zeigen und Fragen beantworten.

Freitag, 31. August 2018	20.00 -22.00 Uhr Filmvorführung mit Hanna Hündorf und Marga Spinner, Fragen und Antworten
Samstag, 1. September 2018	10.00 -12.00 Uhr Samye Ling, der spirituelle Weg mit Hanna Hündorf
15.00 - 18.00 Uhr	Tara Rokpa, der therapeutische Prozess, mit Dr. Ulrich Küstner
Sonntag, 2. September 2018	10.00 - 12.00 Uhr ROKPA in Tibet und Nepal, Bildvortrag mit Hanna Hündorf

Kosten für den Kurs:	40,- Euro (bzw. 32,- Euro ermäßigt)
Kosten für einzelne Sitzungen:	10,- Euro (bzw. 8,- Euro ermäßigt)

Der Erlös wird zur Verbesserung der Lebenssituation der Menschen in und um das Kloster Tsawa Dolma Lhakang, dem Stammkloster von Akong Rinpotsche im Distrikt Chamdo, Osttibet verwendet, insbesondere für Bildung und medizinische Versorgung.

Tulku Damchö Rinpotsche Einweihung in den Medizinbuddha 13. September 2018

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.

Tulku Damchö Rinpoche wird eine Ermächtigung für die Meditation auf den Medizinbuddha geben. Voraussetzung für die Teilnahme ist es, bereits Zuflucht genommen zu haben (Zufluchtnahme ist das Ritual, mit dem der buddhistische Weg betreten wird). Es ist möglich, unmittelbar vor der Einweihung Zuflucht zu nehmen.

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 Seiner Eminenz 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 Rinpoche. 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 Rinpoche besucht er jedes Jahr Deutschland, um Unterweisungen zu geben und Ermächtigungen zu erteilen.

Mittwoch, 13. September 2018 20 Uhr
Kosten: 20 Euro (erm. 18 Euro)

Einführung in die Achtsamkeits-Meditation (Samatha-Vipassana)
mit Franz-Johannes Litsch
Samstag, 22. September 2018

Wir üben uns unter Anleitung in der Achtsamkeitspraxis des Buddha in der Form der Samatha- und Vipassana-Meditation (Ruhe und Einsicht). Wir praktizieren im Sitzen, Gehen, Hören und Essen und verbringen den Tag bis auf die Gesprächsrunden in Stille und im Schweigen. Es gibt mehrere kurze Anleitungen, Austauschrunden- und Fragemöglichkeiten sowie Pausen und am Nachmittag einen längeren Dharma-Vortrag zum tieferen Verständnis der Praxis. Von ca. 13 Uhr bis ca. 14.30 Uhr haben wir eine Mittagspause, in der wir im Zentrum gemeinsam in Schweigen essen.

Jede(r) ist gebeten, für das Mittagessen etwas mitzubringen, was in der Menge ungefähr dem entspricht, was er/sie für sich selbst braucht und was wir gemeinsam essen. Um die schon erreichte Konzentration nicht wieder zu verlieren, verlassen wir das Zentrum in der Restpause möglichst nicht, lesen auch nicht, sondern können für uns selbst Übungen durchführen oder einfach auszuruhen.

Für die Nachmittags-Pause sind Tees und andere Essenskleinigkeiten (Kekse, Kuchen, Obst) willkommen. Wir beenden den Kurs mit einer Metta-Meditation, der Übertragung unserer liebenden und mitfühlenden Kräfte auf uns selbst und alle fühlenden Wesen.

Franz-Johannes Litsch (*1945) ist Referent, Autor und Übersetzer zu verschiedenen Themen des Buddhismus und der asiatischen und europäischen Geistesgeschichte. Er studierte Architektur, war 12 Jahre an der Universität Konstanz und 20 Jahre im Umweltbundesamt Berlin/Dessau tätig. Seit seiner Jugend beschäftigt er sich mit der Lehre und Praxis des Buddha. Er unternahm zahlreiche Reisen in Asien und besuchte dort Klöster und Meditationszentren aller großen Schulen des Buddhismus. Er lernte bei unterschiedlichen buddhistischen Lehrern des Tibetischen Buddhismus (S.H. Dalai Lama, Tenga Rinpotsche u.a.), des Zen (Genro Roshi, Thich Nhat Hanh u.a.) und des Theravada Buddhismus (U Nandamala Sayadaw, Bhante Sujiva u.a.). Er hat das Netzwerk engagierter Buddhisten (INEB) gegründet und war 8 Jahre lang Mitglied des Rates der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Mittlerweile lebt er wieder in Süddeutschland, hält Vorträge und Seminare über die Lehre, Praxis und Geschichte des Buddhismus und bietet auch selbst Achtsamkeits- bzw. Satipatthana - Meditationskurse für Anfänger an - im „Institut für interreligiöse Studien“, dem Tibet-Kailash-Haus in Freiburg und an vielen anderen Orten.

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

Samstag, 8. Juli 2017 **11.00 - 18.00 Uhr mit Mittagspauser**

Kosten **40,- Euro (bzw. 32,- Euro ermäßigt)**
+ DANA an Franz-Johannes Litsch

Nyung Neh Meditationsretreat
mit Lama Manfred

Mittwoch, 3. Oktober - Samstag, 6. Oktober 2018

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.

Die indische Nonne Gelongma Palmo, auf die diese Meditation zurückgeht, hat damit nicht nur ihre damals medizinisch nicht heilbare Lepreerkrankung 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: **Mittwoch, 3. Oktober 2018, 19 Uhr**
Ende: **Samstag, 6. Oktober 2018, 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!

Achtsamkeitstag in der Tradition von Thich Nhat Hanh
mit Evelyn Hiedell, Susanne Zimmer und Jasmin Weishäupl
Sonntag, 14. Oktober 2018, 11.00 - 18.00

Wir nehmen uns an diesem Tag Zeit, herauszutreten aus dem Alltag. Wir werden innehalten, zu uns selbst zurückkommen, ganz im Augenblick sein und unsere Achtsamkeitspraxis im Sitzen, Gehen, beim Essen und achtsamen Austausch vertiefen. Weitere Elemente der Plum Village Praxis wie Tiefenentspannung, Erdberührungen oder Dharmatalk können in die Tagesgestaltung einfließen. Das Üben in der Gruppe, der Sangha, ist dabei sehr unterstützend und inspirierend. Die Einladung zu diesem Tag richtet sich an Anfänger auf dem Weg wie auch an erfahrenere Übende. Die Übungen werden angeleitet von:

Evelyn Hiedell: Dipl.-Sozialarbeiterin., langjährige Leitung des Wieslocher Zen-Meditationskreises, Kurse zu Achtsamkeit und Zen-Meditation, Sterbebegleitung
Susanne Zimmer: praktiziert seit 12 Jahren in der Plum Village Tradition, 5 Jahre davon als Mitglied der Hausgemeinschaft des Intersein-Zentrums für Achtsamkeitspraxis und Meditation in Hohenau, Yogalehrerin
Jasmin Weishäupl ist Dipl.-Biologin und MBSR- Lehrerin

Sonntag, 14.10.18, 11.00 - 18.00 Uhr
Kosten: Spende nach Selbsteinschätzung

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und einen Beitrag für das Mittagsbuffet mitbringen

Die Meditation der Weißen Tara
mit Lama Ngawang Tsültrim
Freitag, 26. Oktober - Sonntag, 28. Oktober 2018

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

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

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

Freitag, 26. Oktober 2018	20.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 27. Oktober 2018	10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 28. Oktober 2018	10.00 – 12.00 Uhr

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

Stressreduktion durch Achtsamkeit

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

Acht-Wochen-Kurs mit Jasmin Weishäupl,

Freitag, 9. November 2018 bis Freitag, 18. 1. Januar 2019

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

Stress ist Teil unseres Lebens. Er fordert uns heraus, einen möglichst heilsamen Umgang damit zu finden. Das Üben von Achtsamkeit hilft uns, Verständnis für uns selbst und andere zu entwickeln und zunehmend Einsicht in gewohnte Muster zu gewinnen. So kann uns Achtsamkeit neue Lösungen im Umgang mit den vielfältigen und oft stressigen Anforderungen im Alltag eröffnen.

Neben den praktischen Übungen werden auch theoretische Grundlagen zur Wirkung von Stress und Achtsamkeit vermittelt. Es gibt Übungs-CDs und umfangreiche Arbeitsmaterialien für zu Hause. Für die tägliche Praxis während der 8-wöchigen Kurszeit sind 30 bis 45 Minuten täglich hilfreich.

Das Üben erfolgt an 8 Terminen Freitagnachmittags, jeweils 15.30 Uhr bis 18 Uhr, und zwar am 9.11.2018, 16.11.2018, 23.11.2018, 30.11.2018, 7.12.2018, 14.12.2018, 11.1.2019 und 18.01.2018.

Am 12. Januar 2019 findet ein Tag der Achtsamkeit statt von 11-16 Uhr.

Bei Interesse an der Teilnahme bitte vorab Kontakt aufnehmen für ein persönliches Vorgespräch (jasmin.weish@web.de).

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

Kursleiterin: Dipl. Biologin / MBSR- Lehrerin Jasmin Weishäupl

**Einführung in Methoden der Traditionellen Tibetischen Medizin
mit dem tibetischen Arzt Amjee Namgyal Phunrab
Freitag, 9. November - Sonntag, 11. November 2017**

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 Methoden wie Pulslesen, Urin-Analyse und andere vermitteln und mit uns üben.

In seinem Abendvortrag am Freitagabend wird Amjee-la darüber sprechen, wie wir Meditation nutzen können, um ein Ungleichgewicht in Körper und Geist wieder zu balancieren.

Weitere Informationen zu Amjee-la beim Kurs im Mai und unter www.choyang-tibet-help.com

Freitag, 9. November 2018	20.00 - 22.00 Uhr, Abendvortrag
Samstag, 10. November 2018	10.00 -12.30 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 11. November 2018	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)

**Amitabha-Praxistag
mit Lama Dorothea
Samstag, 24. November 2018**

Nachdem Lama Kunga Dordsche uns im Juni ausführlich in diese beliebte Praxis eingeführt hat, werden wir den Praxistag nutzen, um diese Meditation weiter zu üben. Wir werden auch die Aufgaben eines „Chöpen“ kennenlernen, der stellvertretend für die anderen Teilnehmer z.B. Opferungen segnet und real darbringt. Gemeinsam können wir die „Mudras“ (Handgesten) üben, mit denen die unterschiedlichen Opferungen symbolisch dargestellt werden und lernen, die Instrumente zu spielen. Zum Abschluss werden wir die „Tsokopferungen“ an die Gottheiten richten (Nahrungsmittel, Kerzen, Blumen) und das ausführliche Ritual („Tsok-Puja“) durchführen, für die Ihr uns wieder Namen von Verstorbenen nennen könnt, auch wenn ihr Tod schon lange zurück liegt.

Samstag, 24. November 2018

14.30 Uhr bis 17 Uhr

18.30 Uhr Tsok Puja

Teilnahme auf Spendenbasis

Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche mit Lama Dorothea

Freitag, 7. Dezember – Sonntag, 9. Dezember 2018

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, buddhistische 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. In der Tradition der Arhats meditieren wir über die 12 Glieder des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit und über die Essenz der Unwissenheit, die Wurzel allen Leidens. Die Frucht dieses (Hinayana-)Weges ist Befreiung.

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

Unterstützt werden diese Meditationen durch das Singen von 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.

Freitag, 7. Dezember 2018	20.00 Uhr - 21 Uhr Einführungsvortrag
Samstag, 8. Dezember 2018	10.00 Uhr - 13.00 Uhr, 15.00 - 18.00 Uhr, 20.00 Uhr - 21.00 Uhr
Sonntag, 9. Dezember 2018	10.00 Uhr - 13.00 Uhr

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

Donnerstag, 27.12.2016, 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.

Donnerstag, 27. Dezember 2018

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 (Kamalashila, 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, sich an anfallenden Arbeiten zu beteiligen.

Wie sind wir zu finden?

Ganz einfach:

1. Mit der Straßenbahn:

Am Hbf 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!

<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
kamashila@t-online.de, www.kamashila.de,

Studien- und Meditationszentrum Vaterstetten

Carl-Orff-Str.69
85591 Vaterstetten
Tel. 08106-30 22 60
Osten1@t-online.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,
www.halscheid-retreat.de

Karma Thegchen Chöling Bremen

Tel: 0421-83 74 30
Email: ktc-bremen@web.de
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, www.ttc-hamburg.de

Karma Sherab Ling Münster

Verth 14a
48291 Telgte Tel. und Fax: 02504-6506
info@kagyu-muenster.de, www.kagyu-muenster.de

Nahe Buddhismus Karma Damchö Ling

c/o Friedbert Lohner
Jahnstraße 7
75559 Bretzenheim (b. Bad Kreuznach)
Tel. 0671-46 601
NaheBuddhismus@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, 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, 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, www.karma-tengyal-ling.de

Stadtgruppen des Kamalashila Institutes

Buddhistische Meditationsgruppe Köln

c/o Psychologische Praxis Eva Maria Kuchler
Jülicher Str. 19, 50674 Köln
em@kuechler-therapie.de

Buddhistische Meditationsgruppe Koblenz

c/o Renate Ockenfels und Angelika Jungbluth
Bisholderweg 14a
56068 Koblenz
Angela118@gmx.de, Tel. 0261-94 25 484

Buddhistische Meditationsgruppe Mainz

c/o Dr. Sabine Werner und Elisabeth Detering
Pfarrer-Falk-Str. 27, 55270 Klein-Winternheim
55130 Mainz
dvosswinkel@freenet.de, Tel. 06136-95 69 573

Buddh. Meditationsgruppe Frankfurt/Main

c/o Dorothea Voßwinkel-Kiedrowski
Tel. 069-63 19 89 88

Buddhistische Meditationsgruppe Karlsruhe

c/o Hildegard und Karl-Heinz Klehr
Douglasienweg 3
76448 Dumersheim
Tel. 07245-93 70 95, Klehr.KarlHeinz@t-online.de

Buddhistische Meditationsgruppe Jena-Weimar

Choying Ling
c/o Torsten Stemmler
Tel. 0176-27 29 47 09

Informationen zu den Gruppen beim Kamalashila Institut, Tel. 02655 - 939040