

**Buddhistisches
Meditationszentrum
Heidelberg**



Karma Chang Chub Chö Phel Ling

**Programm
Januar 2019 - Dezember 2019**

Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg, Tel. 06221-410495
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, 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 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 (KKG). In diesem gemeinnützigen Verein sind die Meditations-zentren 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 und Karlsruhe, die von den Lamas des Kamalashila

Institutes betreut werden (s. die Liste auf der letzten und vorletzten Seite unseres Programmheftes.)

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

Wir möchten in unserem Zentrum allen Interessierten die Gelegenheit geben, die buddhistische Lehre und Meditationsmethoden, wie sie in der Karma Kagyü Schule übertragen werden, kennenzulernen und zu praktizieren. Einen weiteren Schwerpunkt bilden Methoden der **Shangpa Kagyü Schule**, die im 11. Jahrhundert n. Chr. von dem tibetischen Meister Khyungpo Naldschor begründet wurde und deren Lehren von Meistern wie Jamgön Kongtrul Rinpotsche, Kalu Rinpotsche und Bokar Rinpotsche in unserer Zeit gelehrt werden. Darüber hinaus bieten wir Kurse zu grundlegenden Themen und Meditationen des Hinayana- und Mahayanabuddhismus an und freuen uns, dass sich auch andere buddhistische Gruppen in unseren Räumen zum Üben ihrer jeweiligen Unterweisungen treffen: eine Soto-Zen-Gruppe z.B., Schüler des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh, Schüler von Rigdzin Shikpo 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 2019!

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.

Ringu Tulku Rinpotsche, unser spiritueller Leiter, wird voraussichtlich im Juni über das spannende Thema „**Sieg über die Maras**“ lehren. (Der genaue Termin für seinen Besuch steht leider noch nicht fest.) 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 **bedrohlich**, Furcht einflößend, als gepanzerte Krieger, Dämonenheere. Da der Buddha unerschütterlich in Gleichmut 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 nicht integriert und tiefgehend verstanden haben, kann uns in die Irre führen.

Acharya Lama Sönam Rabgye wird über die Buddha-Natur lehren, die alle Lebewesen in sich tragen, der Garant dafür, dass wir Erleuchtung erlangen können, wenn wir uns nicht vom Weg abbringen lassen. Um dieses Thema wird es auch beim Tagesseminar mit **Rigdzin Shikpo** gehen, der aus Sicht des Dzogchen über den „Zustand von Wärme und Klarheit im Herzen des Seins“ sprechen wird, der sowohl „unsere eigene Natur als auch unser Leitstern zu deren Freiheit“ ist.

Lama Kunga Dordsche und **Lama Ngawang Tsültrim** werden uns Methoden vermitteln, durch die wir Buddha-Qualitäten verwirklichen können: die **Meditation auf Karma Pakshi**, den 2. Karmapa, und die **Meditation der Weißen Tara**. In den längeren Retreats, die **Lama Manfred** und **Lama Dorothea** anleiten, können Meditationen auf den **Bodhisattva Tschenresig** in seiner 1000armigen Erscheinungsform (**Nyung Neh**) und als „weißer Schützer“ (**Gönkar-Retreat**) kennengelernt und ausführlich geübt werden. **Acharya Lama Kelzang Wangdi** wird uns dieses Jahr wegen sehr vieler anderer Lehrverpflichtungen leider nicht besuchen können.

Der westliche Dharmalehrer **Yesche U. Regel** wird wieder die Mahayana-Meditation des Gebens und Nehmens anleiten, diesmal in einer Verbindung mit der Visualisation der grünen Tara - zur Stärkung unserer Herzensenergie für die Umwandlung von Leid in Glück. **Francoise Guillot**, die im letzten Jahr von Chime Rinpotsche als Dharmalehrerin autorisiert wurde, wird darüber sprechen, „Wie wir unsere Wirklichkeit erschaffen“

und in einem zweiten Vortrag auf „Das weibliche Prinzip im Buddhismus der Gegenwart“ eingehen.

Die Übungstage mit Lama Dorothea zu den „**Vier allgemeinen grundlegenden Gedanken**“ haben großen Anklang gefunden. Sie werden daher weiterhin angeboten, da sie eine unerlässliche Basis für den spirituellen Weg darstellen und ja auch immer wieder neu kontempliert werden sollen. Sie motivieren uns, diesen Weg einzuschlagen und bis zu Ende zu gehen - ohne uns von Maras täuschen zu lassen.

Auf Anregung der Teilnehmer des letzten Kurses zum **Buddhistischen Yoga** und mit Zustimmung von Lama Tenpa Gyamtso wird dieses Seminar künftig an **drei aufeinanderfolgenden Übungstagen** stattfinden. Da der Yoga sehr viele tiefgründige Lehren komprimiert enthält, erscheint es sinnvoll, mehr Zeit dafür zu haben, sie aufzunehmen und zu integrieren. Das zeitliche Format der Übungstage, Samstag von 11 - etwa 17 Uhr, scheint dafür gut geeignet zu sein. Die jeweils vorangegangenen Übungsschritte werden an den folgenden Praxistagen in Kurzformen wiederholt. So kann sich der gesamte Ablauf besser einprägen und leichter verstanden werden. Der vierte Übungstag zu den allgemeinen Vorbereitenden Übungen ist gleichzeitig der erste Übungstag des Yogakurses: die Kontemplation der Leiden in Samsara.

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

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. -Auch die Gesprächsrunde zu **buddhistisch inspirierter Sterbebegleitung mit Evelyn Hiedell** wird wieder stattfinden, diesmal allerdings nur einmal im September.

In unserem Gemeinschaftsraum gibt es weiterhin 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. Auch Tabea Halfmann wird weiterhin an jedem 4. Sonntag des Monats Termine zur „**Heilkraft des Singens**“ anbieten, 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...“.

Auch „**Sangha-Treffen**“ werden in diesem Jahr wieder stattfinden - bei der Feier des neuen Jahres am Sonntag, 10. 2. und bei der Feier des Geburtstages unseres Oberhauptes Karmapa am Sonntag, 30. 6. 19. Gerne würden wir auch wieder gemeinsam zur Vesakfeier nach Frankfurt fahren, der Termin steht zurzeit leider noch nicht fest. Eine weitere gemeinsame Unternehmung könnte die Teilnahme am „Multireligiösen Gebet“ im Foyer des Rathauses in Wiesloch sein, 28. 4., zu dem wir vom Arbeitskreis Ökumene der Katholischen Pfarrgemeinde eingeladen wurden, neben vier christlichen Gemeinden und der Moscheegemeinde Wiesloch.

Da bei den „Praxistagen“, die im 2. Halbjahr einmal im Monat stattfinden, auch immer sehr viel Gelegenheit zum Austausch über Dharmathemen und zu gegenseitigem Kennenlernen gegeben ist, haben wir erstmal keine weiteren Termine festgesetzt. **Sie können gerne spontan selbst organisiert werden, über eine Mailing- oder Telefonnummern-Liste interessierter Teilnehmer** (bitte im Zentrumsbüro dafür anmelden).

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 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, 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 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 zu hoch sein sollten, spricht uns bitte an.**

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

Programm-Übersicht Januar 2019 - Dezember 2019

Kursprogramm

Januar

- 20.01. „Wie erschaffen wir unsere Wirklichkeit?“ Eine Forschungsreise durch die 8 Bewusstseinsprinzipien im Buddhismus, mit Francoise Guillot, 19.30 Uhr - 21 Uhr
21.01. Milarepa Tsok Puja, 20 Uhr
25.01. Mitgliederversammlung, 19 Uhr

Februar

- 05.02. Losar - Beginn des Jahres des Erd-Schweines 2146
08.-10.02. Gönkar-Retreat mit Lama Dorothea
10.02. Neujahrsfeier ab 16 Uhr
18.02. Amitabha-Tsok-Puja, 20 Uhr
22.02. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr

März

21. 03. Medizinbuddha-Meditation, 20 Uhr
22.-24.03. Die Praxis der Grünen Tara als Herzenskraftquelle für die Mitgeföhls-Meditation Tong-Len mit Lama Yesche U. Regel

April

- 05.04. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
12.-14.04 Karma Pakshi Meditation mit Lama Kunga Dordsche
28.04. Sangha-Ausflug nach Wiesloch zum Multireligiösen Gebet, 15 Uhr

Mai

- 02.05. Interreligiöse Veranstaltung anlässlich des „Tages der Religionsstifter“ im Lutherhaus in Schwetzingen, 18 Uhr
17.05. Die Bedeutung von Träumen aus Sicht des tibetischen Heilwissens mit Amjee Phunrab Namgyal
18.-19.05. Diagnose und Behandlung von Stress, Depression und Burn-Out aus Sicht der Traditionellen Tibetischen Medizin mit Amjee Phunrab Namgyal

- 24.05. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
30.05. Öffentliches Tagesseminar mit Rigdzin Shikpo: „Der Pfad der Freiheit“
31.05.-

Juni

- 02.06. Geschlossener Kurs der Longchen-Gemeinschaft mit Rigdzin Shikpo
14.-16.06. Die Buddha-Natur mit Acharya Lama Sönam Rabgye
17.06. Milarepa-Tsok-Puja ab 20 Uhr
30.6. . Feier des Geburtstages des XVII. Karmapa, ab 15 Uhr

Juli

- 06.07. „Das weibliche Prinzip im Buddhismus der Gegenwart“, Vortrag von Françoise Guillot, 19.30 Uhr
13.07. „Die kostbare menschliche Existenz“, Übungstag mit Lama Dorothea, 11-17 Uhr
15.07. Milarepa-Tsok-Puja, 20 Uhr

August

- 01.08. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
03.08. „Unbeständigkeit und Tod“, Übungstag mit Lama Dorothea, 11-17 Uhr
12.-13. 8. Sieg über die Maras mit Ringu Tulku Rinpotsche

September

- 05.09. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
14.09. „Karma - das Gesetz von Handlung, Ursache und Wirkung“, Übungstag mit Lama Dorothea, 11 - 17 Uhr
Amitabha-Tsok-Puja, 19.30 Uhr
16.-17.9. Medizinbuddha-Unterweisungen und -Einweihung mit Tulku Damchö
21.09. Gesprächsrunde über Sterben, Tod und die Begleitung Sterbender mit Evelyn Hiedell, 14 - 17 Uhr

Oktober

- 16.10. Fasten im Buddhismus, Vortrag im Haus der Stille, +punkt Heidelberg, 19 Uhr (www.haus-der-stille-hd.de)
18. 10. Tong-Len, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20 Uhr
19.10. „Samsara - die Leiden im Kreislauf der karmisch bedingten Existenzen“, Übungstag mit Lama Dorothea, 1. Teil des Buddhistischen Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche, 11 - 17 Uhr
25.10.-27.10. Meditation der Weißen Tara mit Lama Ngawang Tsaltrim
31. 10. Beginn des Nyung Neh Retreats mit Lama Manfred

November

- 3. 11. Nyung Neh Meditationsretreat mit Lama Manfred
08.11. Beginn eines MBSR-Kurses mit Jasmin Weishäupl, 16.30 - 18.00 Uhr
08.11 „Unbeständigkeit und Tod“, Abendvortrag von Amjee Namgyal, 20 Uhr
09.-10.11. Sterbebegleitung aus Sicht der Traditionellen Tibetischen Medizin mit Amjee Phunrab Namgyal, 20 Uhr

- 11.11. Milarepa-Tsok-Puja, 20 Uhr
 23.11. „Die 12 Glieder des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit“, 2. Teil des buddhistischen Yoga mit Lama Dorothea, 11 - 17 Uhr

Dezember

- 14.12. Die Mahayana-Meditation des Gebens und Nehmens, 3. Teil des buddhistischen Yoga mit Lama Dorothea, 11 - 17 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, s. Programm-Übersicht

Zusätzliche Angebote:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag, 18.15-19.45 Uhr | Ashtanga Vinayasa Yoga (für Fitness, Kraft und Flexibilität) mit Manoj Gahlawat, (www.yogaheidelberg.com) |
| Dienstag, 9.30-10.45 Uhr | Hatha Yoga Flow (für Hormongleichgewicht und Entspannung mit Manoj Gahlawat |
| | 16:30-18:00 Uhr: Ajuki - Achtsamkeit für Jugendliche und Kinder mit Natalie Nollert, www.nollert.de |
| | 18:15-19:45 Uhr: Aufbaukurs Integral Tai Chi mit Natalie Nollert |
| Mittwoch, 18.15-19.45 Uhr: | Grundkurs Integral Tai Chi mit Natalie Nollert |
| Freitag, 16.00-18.30 Uhr | MBSR mit Jasmin Weishäupl, ab 8. 11. 2019, jasmin.weish@web.de |
| Freitag, 17.45 - 19.15 Uhr | Prana Yoga (zum Befreien von Stress und zum Stärken unserer Energie) mit Manoj Gahlawat |
| Samstag: | Workshop (einmal im Monat, siehe www.yogaheidelberg.com) |
| Jeden 4. Sonntag, | |
| 19.30-21 Uhr | Die Heilkraft des Singens mit Tabea Halfmann, tabea.halfmann@posteo.de , Tel. 0176 -21 67 76 51 |

**Wie erschaffen wir unsere Wirklichkeit? - Eine Forschungsreise durch die 8 Bewusstseinsprinzipien
mit Francoise Guillot
Sonntag, 20. 1.2019, 19.30 Uhr**

Wir sind alle Träumer, gefangen in einem Trance-Zustand, in dem alles, was wir erleben, uns sehr real und konsistent erscheint. Je mehr wir nach diesen Erscheinungen greifen und die Erfahrungen, die wir machen, mit unseren Gedanken und Emotionen füttern, umso fester und solider manifestiert sich die Welt in und um uns herum.

Buddha Shakyamuni hat mit dem Modell der 8 Bewusstseinsarten gezeigt, wie unser Geist Wirklichkeiten entstehen lässt. Dieses Modell beschreibt in brillanter Weise das Erschaffen unserer individuellen und kollektiven Realitäten und zeigt gleichzeitig den Weg auf, wie wir uns aus dieser traumähnlichen Verstrickung befreien können.

Francoise Guillot praktiziert Vajrayana Buddhismus seit 1987 unter der Anleitung von u.a. Chime Rinpotsche, Ringu Tulku Rinpotsche, S.E. Sangye Nyenpa Rinpoche 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 authorisiert, Dharma zu lehren.

**Sonntag, 20. Januar 2018 19.30 Uhr bis etwa 21.00 Uhr
Kosten: 5 Euro (bzw. 4,- Euro ermäßigt)**

**Gönkar-Retreat
mit Lama Dorothea
Freitag, 8. Februar - Sonntag, 10. Februar 2019**

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, Bokar Rinpotsche und Tenga Rinpoosche 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, 8. Februar 2019 | 20.00 – 21.30 Uhr |
| Samstag, 9. Februar 2019 | 08.00 – 09.00 Uhr, 11.00 – 13.00 Uhr, 15.00 – 17.00 Uhr, 19.00 – 20.00 Uhr |
| Sonntag, 10. Februar 2019 | 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.

Losarfeier zum Beginn des Jahres des Erd-Schweines, 2146 Sonntag, 10. Februar 2019, ab 16 Uhr

Wir feiern, dass nach tibetischer Zeitrechnung am 5. Februar das Jahr 2146 begonnen hat, das Jahr des „Erde-Schweines“ („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.

Die Praxis der Grünen Tara als Herzenskraftquelle für die Mitgeföhl- Meditation Tong-Len mit Lama Yesche U. Regel Freitag, 22. März – Sonntag, 24. März 2019

Meditationen zum Entwickeln von Mitgeföhl, sowohl für uns selbst als auch für andere, benötigen eine gute und stabile Grundlage in der Achtsamkeitspraxis, der Körperverbundenheit und Präsenz im Augenblick. Zudem ist es sinnvoll, eine klare Herzenskraftquelle zu haben. Hier bietet es sich an, den weiblichen Buddha-Aspekt der

Grünen Tara zu visualisieren und dies als innere Ressource für die Mitgefühls-Meditation zu nutzen.

Auch in traditionellen Anleitungen zur Meditation des Annehmens (von Leid) und Aussendens (von Liebe, Glück, Verstehen) in Verbindung mit dem Atem, tibetisch: Tong-Len, ist es üblich, zuvor eine Herzens-Meditation aufzubauen, die dann zur Basis der Mitgefühlsübung wird.

Wir werden einen Praxistext in tibetischer und deutscher Sprache verwenden, um Tong-Len in Verbindung mit der Meditation der Grünen Tara kennen zu lernen und einzuüben.

Vorerfahrungen mit diesen Meditationen sind eine gute Basis für diesen Kurs. Wer jedoch spontan einen Zugang zur Grünen Tara und der Tong-Len-Praxis verspürt, ist auch willkommen.

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-Geistetrainings, Achtsamkeits- und Mitgefühls-Meditationen (wie Tong-Len) 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 und www.paramita-projekt.de

| | |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| Freitag, 22. März 2019 | 20.00 – 22.00 Uhr |
| Samstag, 23. März 2019 | 10.00 -13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr |
| Sonntag, 24. März 2019 | 10.00 – 13.00 Uhr |

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

**Karma Pakshi Meditation
mit Lama Kunga Dordsche
12. April – 14. April 2019**

Karma Pakshi (1204(?) - 1283), der zweite Karmapa, war weit über die Grenzen Tibets hinaus bekannt wegen seiner hohen Verwirklichung und besonderen Fähigkeiten. Er hatte die erste Hälfte seines Lebens in Meditationsrückzügen verbracht und Meisterschaft über die inneren und äußeren Energien erlangt. Im Alter von 47 Jahren

reiste er auf Einladung des Mongolenfürsten Kublai Khan nach China und wirkte an dessen Hof viele Wunder, über die auch Marco Polo berichtete. Er hatte sehr viele Schüler in der Mongolei und China, unter anderem auch Mongka Khan, den mongolischen Kaiser, wodurch Karma Pakshi sich den Zorn von Kublai Khan zuzog. Immer wieder nutzte er seine magischen Kräfte, z.B. um vernichtende Schneestürme zu befrieden, Insektenschwärme zu vertreiben, die über die Ernte herzufallen drohten, die Ausbreitung von Seuchen zu verhindern u.v.m. Durch unglaubliche Wunder und mit großem Mitgefühl vereitelte er auch alle Versuche von Kublai Khan, ihn nach seiner Machtübernahme umbringen zu lassen. Der Kaiser gab schließlich seine Rache auf und wurde Schüler von Karma Pakshi...

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

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.

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, 12. April 2019 | 20 Uhr - etwa 21.30 Uhr |
| Samstag, 13. April 2019 | 10 Uhr - 12 Uhr und 15 - 17 Uhr |
| Sonntag, 14. April 2019 | 10 Uhr - 12 Uhr |
| Kosten: | 50,- Euro (bzw. 40,- Euro ermäßigt) |

**Diagnose und Behandlung von Stress, Depression und Burn-out aus der
Perspektive der Traditionellen Tibetischen Medizin
mit dem tibetischen Arzt Amjee Namgyal Phunrab
Freitag, 17. Mai - Sonntag, 19. Mai 2019**

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, 17. 05. mit einem Abendvortrag zum Thema:
Die Bedeutung von Träumen aus Sicht des tibetischen Heilwissens**

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, 17. Mai 2019 20.00 - 22.00 Uhr, Abendvortrag
Samstag, 18. Mai 2019 10.00 -12.30 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 19. Mai 2019 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)

Die Lehren „Der Pfad der Freiheit“ in der Tradition des MAHA-ATI (DZOGCHEN)

Tagesseminar mit Rigdzin Shikpo

Donnerstag, 30. Mai 2019, 14 - 22.00 Uhr

„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

In zwei Vorträgen wird Rigdzin Shikpo in die Lehren vom „Pfad der Freiheit“ in der Tradition des DZOGCHEN/ MAHA-ATI („die große Vollkommenheit“) 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.

Rigdzin Shikpo ist spiritueller Leiter und Hauptlehrender der Buddhistischen Gemeinschaft Longchen e.V. und der englischen Longchen Foundation. Diese wurde von Chögyam Trungpa Rinpoche und Dilgo Khyentse Rinpoche als Organisation und Dzogchen-Übermittlungslinie gegründet. Sie betrauten Rigdzin Shikpo mit der Umsetzung ihrer Vision. Laut Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche ist die Longchen Foundation eine eigenständige buddhistische Schule mit Rigdzin Shikpo als ihrem ersten Linienhalter.

Vortragssprache: Englisch, Übersetzung: Irmentraud Schlaffer M.A.

| | | |
|----------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| Donnerstag, 30. Mai 2019, | 14:00 | Anmeldung |
| | 14:30 | Formlose Meditation |
| | 15.00- 17.00: | Vortrag 1, |
| | 19.30- 22.00 Uhr | Vortrag 2 |

Kosten: 40 Euro (bzw. 20,- Euro ermäßigt)

Weitere Informationen unter www.longchen.de oder unter 0151/23668476 Dietmar Scheiner

Das weibliche Prinzip im Buddhismus der Gegenwart

- Die Rolle der Frauen im westlichen Buddhismus -

Abendvortrag von Francoise Guillot, 6. Juli 2019, 19.30 Uhr

Der große indische Meister Padmasambhava soll gesagt haben, dass es keinen wesentlichen Unterschied zwischen Männern und Frauen gibt, was Fortschritte auf dem spirituellen Weg angeht. „Aber wenn eine Frau Bodhicitta, den Geist der Erleuchtung entwickelt, zeigt sich ihr überragendes Potential“.

Allerdings erfahren Frauen in Asien große Einschränkungen, was den Zugang zum Studium der buddhistischen Lehre, zu intensiver Meditationspraxis und zur Vermittlung der Lehre angeht. Im Westen gibt es diese Restriktionen nicht - weshalb S.H. der Dalai Lama eine Reinkarnation als Frau unter diesen Umständen nicht ausschließt!

Wir leben in einer Zeit großer Wandlungen. Das betrifft auch die Strukturen, die den Buddhismus seit 2500 Jahren geprägt haben. Wie können Frauen dazu beitragen, dass der Buddhismus im Westen die Essenz der Lehre Buddhas bewahrt und gleichzeitig alte, kulturell gefärbte Aspekte kritisch überprüft und modifiziert werden? Wie könnten weibliche Qualitäten in der Praxis und Vermittlung des Weges einen größeren Raum einnehmen als bisher? Als weibliche Qualitäten werden „Geistesschärfe, Klarheit, intuitive Kraft, kompromisslose Ehrlichkeit, Weisheit“ genannt (Tenzin Palmo). Khandro Rinpotsche, eine der wenigen weiblichen Tulkus, spricht von „sanfter Güte, Humor, Direktheit, Intelligenz, radikalem Mut“. Könnten sie zu mehr Toleranz und Achtung füreinander, zu größerer Transparenz in buddhistischen Gemeinschaften, einer anderen Fehlerkultur beitragen? Was ändert sich, wenn der Guru eine Frau ist? Auf diese und weitere spannende Fragen wird Francoise Guillot in ihrem Abendvortrag eingehen.

Francoise Guillot praktiziert Vajrayana Buddhismus seit 1987 unter der Anleitung von u.a. Chime Rinpotsche, Ringu Tulku Rinpotsche, S.E. Sangye Nyenpa Rinpoche 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 hatte sie darüber in unserem Zentrum berichtet. Mittlerweile hat Chime Rinpotsche sie autorisiert, Dharma zu lehren.

Samstag, 6. Juli 2019
Kosten:

19.30 Uhr bis etwa 21.00 Uhr
5 Euro (bzw. 4,- Euro ermäßigt)

**Praxistage zu den „Vier allgemeinen grundlegenden Gedanken“
mit Lama Dorothea**

**Samstag, 13. Juli, 3. August, 14. September und 19. Oktober 2019,
jeweils 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“ und im „Licht der Gewissheit“ sprechen und auch Kommentare von Thrangu Rinpotsche und Ringu Tulku Rinpotsche einbeziehen. Darauf folgen gemeinsame Kontemplationen und intensiver Austausch über die eigenen Erfahrungen mit den jeweiligen Themen.

| | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Samstag, 13. Juli | „Die kostbare menschliche Existenz“ |
| 3. August | „Unbeständigkeit und Tod“ |
| 14. September | „Karma-Das Gesetz von Handlung, Ursache und Wirkung“ |
| 19. Oktober | „Samsara“ |
| | jeweils 11 - 17 Uhr mit Mittagspause |

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

Die Buddha-Natur mit Lama Sönam Rabgye

Freitag, 14. Juni - Sonntag, 16. Juni 2019

Die erleuchtete Essenz/ Buddha-Natur ist in allen Lebewesen gegenwärtig. Auch wenn wir ständig Wechsel, viele unterschiedliche Arten von Veränderungen erfahren - Glück, Leid, Geburt, Alter, Krankheit und schließlich Tod - die Buddha-Natur ändert sich nicht. Sie bleibt für immer der unveränderliche Same für Glück und Erleuchtung.

Da diese Reinheit und Vollkommenheit in allen Lebewesen angelegt ist, gibt es keinen Grund, sich selbst besser zu wähnen als andere oder sich anderen unterlegen zu fühlen oder gar daran zu zweifeln, Erleuchtung erlangen zu können.

Dargelegt werden die Lehren zur Buddha-Natur im Mahayana Uttaratantra Shastra (tibetisch: Gyü Lama). Es ist eine von „Fünf Abhandlungen“, die der indische Meister

Asanga im 4. Jahrhundert verfasst hat. Es heißt, sie seien ihm von Maitreya, dem zukünftigen Buddha, selbst übertragen worden.

Lama Sönam wird den Wurzeltext von Asanga Maitreya anhand eines Kommentares des großen Gelehrten und Meditationsmeisters Jamgon Kongtrul Lodro Thaye lehren und Meditationen anleiten, die uns mit unserer Buddha-Natur vertraut machen..

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 bei Koblenz.

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

| | |
|-------------------------------|---------------------------------------------|
| Freitag, 14. Juni 2019 | 20.00 Uhr - ca. 21.30 Uhr |
| Samstag, 15. Juni 2019 | 10.00 - 12.00 Uhr, 15.00 - 17.00 Uhr |
| Sonntag, 16. Juni 2019 | 10.00 - 12.00 Uhr |

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

**Sieg über die Maras
mit Ringu Tulku Rinpotsche
Montag, 12. 8. - Dienstag, 13. 6. 2019**

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)

Rinpotsche wird anhand eines Textes des großen tibetischen Meisters des 19. Jahrhunderts, Patrul Rinpotsche, aufzeigen, wie wir solche Hindernisse erkennen und mit ihnen umgehen können. Durch ein tiefes Verstehen der eigentlichen Natur der Maras 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

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

| | |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Montag, 12. August 2019 | 20 Uhr bis etwa 22 Uhr |
| Dienstag, 13. August 2019 | 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) |

Tulku Damchö Rinpotsche **Einweihung in den Medizinbuddha** **17. und 18. September 2019**

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 und die Meditation erläutern. 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.

**Dienstag, 17. September 2019 17 - 18.30 Uhr und
20 - 21.30 Uhr Unterweisungen zum
Medizinbuddha und der Meditation auf ihn**
**Mittwoch, 18. September 2019 17 - 18 Uhr gemeinsame Medizinbuddha-Praxis
20 Uhr Einweihung in den Medizinbuddha**

Kosten: 40 Euro (erm. 36 Euro)

**Gesprächsrunde über Sterben, Tod und die Begleitung Sterbender
mit Evelyn Hiedell
Samstag, 21.09.19 , 14 bis 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 Themenkomplex finden möchten, der für viele von uns schwierig ist. Erfahrung in der Begleitung Sterbender ist keine Voraussetzung für die Teilnahme. Evelyn Hiedell wird auch von ihren Erfahrungen in der Begleitung Schwerstkranker und Sterbender berichten. Das kann dazu ermutigen, eine Begleitung von nahestehenden 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 in der Begleitung geflüchteter Menschen aktiv.

Samstag, 21. September 2019, 14.00 - 17.00 Uhr

Kosten: Spende nach Selbsteinschätzung

Die Meditation der Weißen Tara

mit Lama Ngawang Tsültrim

Freitag, 25. Oktober - Sonntag, 27. Oktober 2019

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 Drökar (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 Katmandu in Nepal abgeschlossen. Seit 2007 lebt und lehrt er in Benchen Phuntsok Ling, Tenga Rinpotsches Meditationszentrum in Almuthen 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, 25. Oktober 2019

20.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 26. Oktober 2019

10.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 27. Oktober 2019

10.00 - 12.00 Uhr

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

Nyung Neh Meditationsretreat

mit Lama Manfred

Donnerstag, 31. Oktober - Sonntag, 3. November 2019

Das Nyung Neh ist eine intensive 2½-tägige Meditation auf den Bodhisattva des Mitgeföhls, 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, 31. Oktober 2019, 19 Uhr
Ende: Sonntag, 3. November 2019, 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!

Stressreduktion durch Achtsamkeit

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn
Achtwöchiger Kurs mit Jasmin Weishäupl,
Freitag, 8. November 2019 bis Freitag, 17. 1. Januar 2020

»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 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.

Das Üben erfolgt an 8 Terminen Freitagnachmittags, jeweils 16.00 Uhr bis 18.30 Uhr, und zwar am

8.11.2019, 15.11.2019, 22.11.2019, 29.11.2019, 6.12.2019, 13.12.2019, 10.1.2020 und 17.1.2020

Am 11. Januar 2020 findet ein Tag der Achtsamkeit von 11.00-16.00 Uhr statt.

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

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

Kursleiterin: Dipl. Biologin / MBSR- Lehrerin Jasmin Weishäupl

Bei Interesse an der Teilnahme besteht am **25.10.2019 um 14 Uhr** die Möglichkeit, nähere **Informationen** zum Kurs zu erhalten. Bitte vorab Kontakt aufnehmen unter der Mailadresse jasmin.weish@web.de. Die Informationsveranstaltung ist nicht verpflichtend. Die Information kann auch in einem persönlichen Gespräch vor Kursbeginn erfolgen.

**Sterbebegleitung aus Sicht der Traditionellen Tibetischen Medizin
mit dem tibetischen Arzt Amjee Namgyal Phunrab
Freitag, 8. November – Sonntag, 10. November 2019**

Die Traditionelle Tibetische Medizin ist ein ganzheitliches Heilsystem, das in seiner umfassenden Weisheitstradition schon seit mehreren tausend Jahren besteht. Es enthält auch sehr differenzierte Beschreibungen, wie Sterbende weise und mitfühlend begleitet werden können, basierend auf den detaillierten Lehren des tibetischen Buddhismus zu den Vorgängen beim Sterbeprozess.

In seinem Abendvortrag am Freitagabend wird Amjee-la über die Natur des Todes sprechen, als die massivste Form, in der wir Unbeständigkeit erfahren.

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

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Freitag, 8. November 2019 | 20.00 – 22.00 Uhr, Abendvortrag über Unbeständigkeit und Tod |
| Samstag, 9. November 2019 | 10.00 -12.30 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr |
| Sonntag, 10. November 2019 | 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)

**Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche
mit Lama Dorothea**

Aufeinander aufbauende Übungstage:

19. Oktober, 23. November und 14. Dezember 2019, 11 – 17 Uhr

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. Da die Inhalte jeweils sehr komplex sind, werden wir sie in diesem Jahr an drei aufeinander folgenden Praxistagen üben und vertiefen.

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 und dass die Leid bringenden Emotionen in ihrer Essenz Weisheit sind (Inhalt des 1. Übungstages, 19. 10.)

Am 2. Übungstag (23. 11.) beginnen wir mit einer Kurzform der Kontemplationen über Samsara und meditieren dann in der Tradition der Arhats 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.

Am 3. Übungstag (14. 12.) wiederholen wir die voran gegangenen Kontemplationen und Meditationen und lernen dann mit einer Yoga-Form der Mahayana-Meditation des Gebens und Nehmens (Tong-Len), 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. Diese werden an allen drei Übungstagen praktiziert.

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.

| | | |
|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Samstag, 19. Oktober 2019 | 11.00 Uhr - 17 Uhr | Kontemplation über Samsara |
| Samstag, 23. November 2019 | 11.00 Uhr - 17.00 Uhr | Die 12 Glieder des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit |
| Samstag, 14. Dezember 2019 | 11.00 Uhr - 17.00 Uhr | Yoga-Form des Tonglen und Meditation auf Kanäle und Chakren |

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

Teilnehmer früherer Yoga-Kurse können auf Spendenbasis teilnehmen.

**Tschenresig-Praxistag
mit Lama Manfred
Freitag, 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.

Freitag, 27. Dezember 2019

- 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 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!

<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,

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

Theksun 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

Ort: Psychologische Praxis Eva Maria Kuchler

Jülicher Str. 19, 50674 Köln

Email: em@kuechler-therapie.de

Buddhistische Meditationsgruppe Koblenz

c/o Renate Ockenfels und Angelika Jungbluth

Aufm Schaubert 8, 56072 Koblenz (Bishold)

Email: 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 bei Mainz

Tel. 06136-95 69 573

Buddh. Meditationsgruppe Frankfurt/Main

c/o Dorothea Voßwinkel-Kiedrowski

Tel. 069-63 19 89 88

Email: dvosswinkel@freenet.de

Buddhistische Meditationsgruppe Karlsruhe

c/o Hildegard und Karl-Heinz Klehr

Douglasienweg 3

76448 Dumersheim

Tel. 07245-93 70 95, Email: Klehr.KarlHeinz@t-online.de

Buddhistische Meditationsgruppe Jena-Weimar

Choying Ling

c/o Torsten Stemmler

Tel. 0176-27 29 47 09

Email: kontakt@choyingling.de, www.choyingling.de

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