

**Buddhistisches  
Meditationszentrum  
Heidelberg**

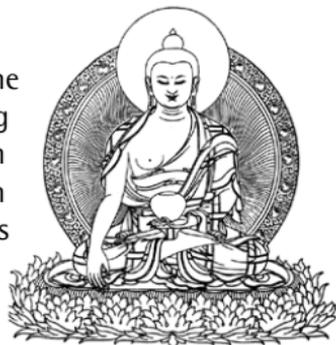
**Karma Chang Chub  
Chö Phel Ling**



**Programm  
Februar – Dezember 2015**

# 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. Damit wird Befreiung aus dem Daseinskreislauf erlangt.

Im **Mahayana**, dem „großen Fahrzeug“, wird Erleuchtung zum **Wohle aller Lebewesen** angestrebt. Dazu werden auf dem „**Weg der Ursachen**“ (**Sutrayana**) die Grundlagen entwickelt, die zur Erleuchtung führen: Mitgefühl und ein Verständnis der Leerheit aller Erscheinungen. In Einsichtsmeditationen werden intellektuell die Bestandteile innerer und äußerer Situationen analysiert, um ihre wechselseitige Bedingtheit und Traumhaftigkeit zu erkennen. In anderen Meditationen (z.B. Tong-len, der Meditation des Gebens und Nehmens) wird geübt, Mitgefühl für sich selbst und andere zu entwickeln 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, Sri Lanka – eine Weiterentwicklung der Hinayana-Lehren. Der Zen-Buddhismus in Japan, China, Korea und Vietnam basiert auf den Sutrayana-Lehren, v. a. dem Prajna-paramita-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. Sie 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 Meditationszentren organisiert, die sich auf Karmapa als höchsten Lehrer beziehen: Die beiden über-

regionalen Zentren Kamalashila Institut® im Eifelkloster Langenfeld (ein Studienzentrum bei Mayen) und das Klausurzentrum Halscheid, östlich von Köln, in dem traditionelle Drei-Jahres-Klausuren durchgeführt werden. 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 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, Vipassana-Praktizierende und andere).



## Liebe Dharma-Freunde,

hier ist unser Programm für das Jahr 2015, in dem wir feiern können, dass unser Zentrum seit 30 Jahren im schönen Heidelberg-Handschuhsheim ein Zuhause hat! Dank einer großzügigen Spende von Alfred T. Ritter konnte im August 1985 der Kaufvertrag für das Gebäude in der Friedensstraße 20 unterschrieben werden. Seit dieser Zeit bieten wir regelmäßig unter der Woche Meditationen an und stellen auch anderen buddhistischen Gruppen unsere Räume dafür zur Verfügung; mittlerweile von Sonntag bis Freitag!

Seit 30 Jahren ist es uns auch möglich, regelmäßig Wochenendkurse zur Philosophie und Meditationspraxis des buddhistischen Weges anzubieten, 1-2 mal pro Monat, mit tibetischen und westlichen Dharmalehrern. Diese wunderbaren Bedingungen möchten wir gerne mit Euch, unseren Gästen, Nachbarn und Neu-Interessierten feiern. Wir haben Sonntag, den 19. Juli dafür ausgewählt und würden uns freuen, Euch an diesem Tag bei uns willkommen zu heißen!

Der Schwerpunkt unseres Programmes liegt auch dieses Jahr wieder auf traditionellen tibetisch-buddhistischen Meditationsmethoden: So werden wir Meditationen auf „Gottheiten“ wie Gönkar (den weißen „Reich-tumsschützer“), Drölkar (die weiße Befreierin), Amitabha (den Buddha des Grenzenlosen Lichtes) und Tschenresig (den Bodhisattva des Mitgefühls) üben, die es ermöglichen, die entsprechenden Qualitäten im eigenen Geist zu entwickeln (s. Vorwort).

Lama Kunga, der tibetische Residentlama des Klausurzentrums Halscheid, wird weiter über die Kurzform der „Vorbereitenden Übungen“ lehren, die auf die Mahamudra-Meditation vorbereiten. Acharya Lama Sönam Rabgye wird in die Philosophie des „Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit“ einführen, eine der ganz zentralen Lehren des Buddha. Acharya Lama Kelzang wird seinen Kurs zu „Stufen der Meditation“ fortsetzen und Lama Ngawang aus Tenga Rinpotsches Zentrum in Allmuthen hat zugesagt, wieder einen Drölkar-Kurs anzuleiten.

Ganz kurzfristig hat sich ergeben, dass auch Ringu Tulku Rinpotsche, unser spiritueller Leiter, uns im April wieder besuchen und „Gampopas Herzensrat zum Weg der Mahamudra-Meditation“ kommentieren wird: wie Verwirrung sich in Weisheit wandelt.

Neben den tibetischen Lamas werden auch westliche Dharmalehrer wie Lama Yeshe U. Regel, Lama Manfred und Lama Dorothea einführende Kurse und Meditationsklausuren anleiten. Evelyn Hiedell bietet Halbtagesseminare zur Praxis von Achtsamkeit in der Tradition von Thich Nath Hanh an, Franz-Johannes Litsch wird aus der Sicht des Theravada grundlegendes Wissen über buddhistische Philosophie vermitteln und Françoise Guillot wird Übungen anleiten zum Entwickeln von „Selbstmitgefühl“. Da viele von uns das Singen von „Liedern der Verwirklichung“ mit Kristina Bischoff völlig begeistert hat, wird dieser Kurs gleich zweimal stattfinden, im Juli und im November!

Auch unter der Woche gibt es jetzt alle zwei Wochen Dienstagabends, 18.15 bis 19.45 Uhr ein Angebot zu singen. Susanne Zimmer möchte dabei „einen Raum anbieten, in dem man über Atem und Stimme in

Kontakt mit sich selbst kommt, sich in der wechselnden persönlichen Gestimmtheit wahrnimmt und sich über das gemeinsame Singen im Kreis als Bestandteil einer Gruppe erfährt, zu der man beiträgt und von der man getragen wird. Wir singen spirituelle Lieder unterschiedlicher Herkunft und Tradition mit Gitarrenbegleitung, verbinden uns dabei mit den positiven Inhalten, die Inspiration, Orientierung und Kraftquelle im Alltag sein können. Die Freude am Singen steht im Vordergrund, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich."

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

**Dorothea Nett und das Zentrumsteam, Maria, Phillip und Renate**

**P.S. Aktuelle Nachrichten könnt Ihr regelmäßig über unsere Mailingliste bekommen.** Bitte schreibt uns an [info@kcl-heidelberg.de](mailto:info@kcl-heidelberg.de), wenn Ihr möchtet, dass wir Eure Adresse in den Verteiler aufnehmen.

Auf unserer Homepage findet Ihr ebenfalls Informationen zu unserem Zentrum und unserem Programm sowie Links zur Homepage von S.H. Karmapa ([www.kagyuooffice.org](http://www.kagyuooffice.org)) und vielen anderen buddhistischen Gemeinschaften. Im „Belehrungsschatzkästlein“ sind zahlreiche Abschriften inspirierender Unterweisungen von Jamgön Kongtrul Rinpotche, Thrangu Rinpotche, Lama Phuntsok und anderen Lehrern auf deutsch und 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 eMail verschickt.

Eine sehr wertvolle Unterstützung unserer Zentrumsaktivitäten ist auch die **Mitgliedschaft durch Zahlung eines regelmäßigen Beitrags** (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 KKG, in diesem Fall ist allerdings ein monatlicher Mindestbeitrag von 11,- Euro erforderlich.

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 Fahrtkosten, Verpflegung, Werbung etc. entstehen. Dies ist nicht immer möglich, wenn ein Lehrer z.B. aus Asien anreist und wenig bekannt ist. Es ist uns ein Anliegen, dass dennoch jede(r), der 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 – Dezember 2015

### Februar

- 19.2. Beginn des Holz-Schaf-Jahres 2142  
27.2.–1.3. Gönkar-Retreat, mit L. Dorothea

### März

- 1.3. (verspätete) Losarfeier, ab 16.00 Uhr (tibetisches Neujahrsfest)  
13.–15.3. Seminar zu Selbstmitgefühl, mit Francoise Guillot  
21.3. Achtsamkeit im Alltag, mit Evelyn Hiedell,  
14.00 – 18.30 Uhr  
26.3. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr  
28.3. Achtsamkeits-Yoga nach Frank Boccio, mit S. Zimmer,  
10.30 – 18.00 Uhr

### April

- 10.–12.4. Guru Yoga, mit Lama Kunga Dordsche  
27.–28.4. Verwirrung wandelt sich in Weisheit – Gampopas  
Herzensrat zum Weg der Mahamudra-Meditation,  
mit Ringu Tulku Rinpotsche  
30.4. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr

### Mai

- 1.–3.5. Heilmeditationen, Körperübungen und Massagen der  
traditionellen Tibetischen Medizin, mit Amjee Namgyal  
4.5. Milarepa-Tsok-Puja, 20.00 Uhr  
15.5. Die Geschichte der buddhistischen Schulen im alten  
Indien, F.J. Litsch  
16.–17.5. Die vier philosophischen Sichtweisen des Mahayana und  
die eine des Theravada mit Franz-Johannes Litsch  
28.5. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr

### Einführung in den Buddhismus

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die sich über den Buddhismus informieren möchten, Fragen haben, oder die einfach mal reinschauen wollen.

**Dienstag, 23. Juni 2015** · Beginn: 20.00 Uhr · Eintritt frei!

Der Wochenendkurs „Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche“, 4.–6.12.15, ist ebenfalls sehr gut zum Kennenlernen des buddhistischen Weges geeignet.

## **Juni**

- 1.6. Milarepa-Tsok-Puja, 20.00 Uhr
- 5.-7.6. Stufen der Meditation mit Lama Kelzang Wangdi
- 23.6. Einführung in den Buddhismus, mit L. Dorothea
- 25.6. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr

## **Juli**

- 17.-18.7. Lieder der Verwirklichung, mit Kristina Bischoff
- 19.7. Zentrumsjubiläumsfeier: 30 Jahre in Handschuhsheim!  
ab 14.30 Uhr
- 20.7. Milarepa-Tsok-Puja, 20.00 Uhr

## **August**

- 29.8. Amitabha-Tsok-Puja, 20.00 Uhr

## **September**

- 4.-6.9. Die 12 Glieder des Entstehens in wechselseitiger  
Abhängigkeit, mit Acharya Lama Sönam Rabgye
- 19.9. Versöhnung und Heilung durch die Praxis der  
„Erdberührungen“, mit Evelyn Hiedell, 14.00 – 18.00 Uhr
- 24.9. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr
- 25.-27.9. geschlossener Kurs der Longchen-Gemeinschaft  
mit Rigdzin Shikpo

## **Oktober**

- 9.-11.10 Meditation der Weißen Tara (Drölkar), mit Lama Ngawang
- 22.10. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr
- 26.10. Milarepa-Tsok-Puja, 20.00 Uhr
- 30.10.-1.11. Lieder der Verwirklichung, mit Kristina Bischoff

## **November**

- 14.11. Älter werden mit Freude und Gelassenheit,  
mit Evelyn Hiedell, 14.00 – 18.00 Uhr
- 20.-23.11. Nyung Neh Meditationsretreat, mit Lama Manfred
- 26.11. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr

## **Dezember**

- 4.-6.12. Buddhistischer Yoga in der Tradition von  
Kalu Rinpotsche, mit L. Dorothea
- 17.12. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr
- 27.12. Tschenresig-Praxistag, mit Lama Manfred  
14.00 Uhr und 16.30 Uhr

# Gönkar-Retreat

mit Lama Dorothea

Freitag, 27. Februar –  
Sonntag, 1. März 2015



Gönkar – der „weiße (sechssarmige) Weisheitsschützer“ – ist eine halb-zornvolle Ausstrahlung des Bodhisattvas Tschenresig, der Liebe und Mitgefühl aller Buddhas verkörpert. In dieser speziellen Erscheinungsform hilft er vor allem bei 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 ausführen, um die Visualisation zu üben, tagsüber die ausführliche Praxis durchführen.

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 1996 lebt sie wieder in unserem Dharmazentrum in Heidelberg, an dessen Aufbau sie maßgeblich beteiligt war, gibt Kurse zur Einführung in den Buddhismus und arbeitet als psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis.

Freitag, 27.2.15 20.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 28.2.15 8.00 – 9.00 Uhr, 11.00 – 13.00 Uhr,  
15.00 – 17.00 Uhr und 19.00 – 20.00 Uhr

Sonntag, 1.3.15 8.00 – 9.00 Uhr, 10.00 – 13.00 Uhr

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

*Voraus. 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.*



# Losar-Feier zum Beginn des Jahres des Holz-Schafes, 2142

Sonntag, 1. März 2015, ab 16.00 Uhr

Zum Abschluss des Gönkar-Retreats feiern wir im Nachhinein, dass nach tibetischer Zeitrechnung am 19. Februar das Jahr 2142 begonnen hat („Losar“, tibetisch, ist das neue Jahr). Dazu werden wir um 16.00 Uhr eine Mahakala-Puja ausführen, eine Meditation auf Schutzgottheiten, durch die Hindernisse fürs neue Jahr aufgelöst werden können. Anschließend werden wir neue Gebetsfähnchen im Innenhof aufhängen und eine DVD anschauen mit Aufzeichnungen von der Vorstellung der Reinkarnation von Bokar Rinpotsche durch S.H Karmapa am 21. Januar 2015 in Bodh Gaya.

Zum Abschluss werden wir 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.

## Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz als Voraussetzung für Selbstheilung und heilsame Beziehungen

Schwerpunktseminar zum Phönixtraining mit Francoise Guillot

Freitag, 13. März – Sonntag, 15. März 2015

In diesem Kurs werden wir uns darin üben, sowohl unsere „Schatten-Aspekte“ wie unsere Qualitäten und Ressourcen durch die Praxis meditativer Achtsamkeitsübungen urteilsfrei wahrzunehmen. Dies ermöglicht uns, den inneren Raum zu betreten, in dem alles sein darf, was uns ausmacht und diesen Raum und seinen Inhalt mit den Augen der Liebe anzuschauen. Dieser Prozess ist ein wichtiger Schritt in Richtung Integration und Befreiung von destruktiven Reaktionsmustern und fördert unser Potential zu ganzheitlicher Selbstheilung.

Francoise Guillot arbeitet seit 1993 als Heilpraktikerin in Mannheim mit den Schwerpunkten Shiatsu, Ohr-Akupunktur, allgemeine Naturheilkunde, lösungsorientierte Hypnotherapie und Entspannungsverfahren. Qi Gong-Ausbildung bei Großmeister Che Kim Thong (Kuala Lumpur) seit 1987, Shiatsu-Ausbilderin des französischen Shiatsu-Verbandes. Seit 1987 ist sie Schülerin u. a. von Chime Rinpotsche.



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

Weitere Informationen unter [www.phoenixtraining.de](http://www.phoenixtraining.de)

**Beginn: Freitag, 13.3.15 ab 19.00**

**Samstag, 14.3.15 10.00 Uhr bis 17.30 Uhr**

**Sonntag, 15.3.15 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr**

**Kosten für den Gesamtkurs: 130,00 Euro (ermäßigt 90,00 Euro)**

In Einzelfällen sind weitere Ermäßigungen möglich!

Anmeldungen: [info@phoenixtraining.de](mailto:info@phoenixtraining.de)

## **Achtsamkeit im Alltag –**

wie ich mein tägliches Leben mit mehr Bewusstheit und Gegenwärtigkeit gestalten und erleben kann

Seminar mit Evelyn Hiedell

**Samstag, 21. März 2015, 14.00 – 18.30 Uhr**

Viele machen die Erfahrung, dass sie die in der formalen Meditation geübte Achtsamkeit und erlebte Präsenz in ihrem täglichen Leben kaum verwirklichen können oder in den Anforderungen und dem schnellen Tempo ihres Tages leicht verlieren. Der Kurs will dabei helfen, diese Qualitäten besser in unseren Alltag zu integrieren. Es wird Informationen geben über grundlegende Voraussetzungen zum Entwickeln von Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit und praktische Übungen dazu. Die Teilnehmenden erfahren, wie jede Ebene ihres Lebens und jede Tätigkeit zur Übung von Achtsamkeit und Präsenz werden kann: angefangen beim Gehen, über das Sprechen und Hören, bis hin zum Essen und Trinken und Körper- und Entspannungsübungen.

Evelyn Hiedell ist Schülerin von Thich Nhat Hanh und Helga und Karl Riedl. Langjährige eigene Erfahrung mit dem Weg der Achtsamkeit im Alltag als Weg zu einem leidfreieren Leben motiviert sie, auch andere Menschen darin zu unterstützen, diesen Weg zu gehen. Erfahrungen in der Vermittlung sammelte sie durch Kurstätigkeit in Volkshochschulen und Meditationszentren.



Beruflich war sie in der Suchtberatung und -therapie tätig. Nachdem sie mehrere Jahre den Wieslocher Zen-Meditationskreis in der Tradition der Plum Village Dhyana-Schule geleitet hat, konzentriert sie sich augenblicklich auf ihre Tätigkeit in der ambulanten Hospizhilfe und die Betreuung ihrer drei Enkelkinder.

**Samstag, 21.3.15, 14.00 – 18.30 Uhr**

**Kosten: jeweils 15,- Euro + DANA (Spende) an Evelyn Hiedell**

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwas „Fingerfood“ für eine kleine Nachmittagsmahlzeit.

## **Achtsamkeits-Yoga nach Frank Boccio**

Praxistag mit Susanne Zimmer

**Samstag, 28. März 2015, 10.30 – 18.00 Uhr**

Wir nehmen uns einen Tag Zeit, um Yoga in seinem ursprünglichen Sinn des Zusammenbringens von Körper und Geist zu üben. Sanft ausgeführte Körperhaltungen dienen unserem Gewahrsein als Anker, der Körper wird dabei gekräftigt und gedehnt, der Geist wird mit zunehmender Sammlung ruhiger und klarer. Atemübungen, Meditation, Tiefenentspannung und eine Möglichkeit zum Austausch runden den Tag ab.

Bitte bequeme Kleidung und, wenn möglich, eine Yoga- oder Isomatte mitbringen.

Susanne Zimmer lebte 5 Jahre im Intersein-Zentrum für Achtsamkeitspraxis und Meditation in Hohenau, sammelte dort und an weiteren Orten Erfahrungen im gemeinsamen mantrischen Singen und dem Anleiten von Körperübungen. Sie ist begeisterte Sängerin und Yogalehrerin (BYV).

**Samstag, 28.3.15, 10.30 – 18.30 Uhr**

**Kosten: 15 Euro + DANA (Spende) an Susanne Zimmer**



# Die kurze Ngöndro-Praxis des 17. Gyalwang Karmapa

Teil 4: Guru-Yoga

## Lama Kunga Dordsche

Freitag, 10. April – Sonntag, 12. April 2015

Auf Bitten seiner westlichen Schüler hat Gyalwang Karmapa eine Kurzform der traditionellen Ngöndro-Praxis verfasst, in der die wesentlichen Elemente der allgemeinen und besonderen Vorbereitenden Übungen enthalten sind. Diese Übungen haben eine stark reinigende Wirkung und bereiten auf die Praxis von Mahamudra vor – der höchsten Meditation, die in unserer Schule gelehrt wird. Nachdem Lama Kunga im letzten Kurs die Opferung von „Mandalas“ gelehrt hat, wird er diesmal die Meditation des Guru Yoga erläutern und mit uns üben. „Guru Yoga“ (Sanskrit) bedeutet: „den eigenen Geist mit dem des Lehrers zu vereinen“. Diese Meditation ermöglicht uns, den Segen und die Verwirklichung unseres Meisters zu empfangen, unseren eigenen Geist im Spiegel seines Geistes zu erkennen.

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 zwei Mal eine internationale Gruppe von Praktizierenden bei der traditionellen dreijährigen Meditationsklausur in der Karma



Kamtsang Tradition angeleitet hat. Zurzeit betreut er Retreatler während eines weiteren Klausurzyklus, der noch offener als die ersten beiden Klausuren gestaltet ist und Kurzzeitretreats ab zwei Wochen ermöglicht.

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

Weitere Informationen zu Lama Kunga Dordsche und dem Retreatzentrum Halscheid unter [www.halscheid-retreat.de](http://www.halscheid-retreat.de)

Freitag, 10.4.15 20.00 – etwa 21.30 Uhr

Samstag, 11.4.15 10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 12.4.15 10.00 – 12.00 Uhr

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

# **Ringu Tulku Rinpotsche**

## **Verwirrung wandelt sich in Weisheit –**

### **Gampopas Herzensrat zum Weg der Mahamudra-Meditation**

Mo., 27. April 2015 – Di., 28. April 2015

Gampopa ist einer der Linienväter der Karma Kagyü Schule des tibetischen Buddhismus. Er verband die Vajrayana-Lehren, die sein Lehrer Milarepa ihm übertragen hatte (die sechs Yogas des Naropa und Mahamudra-Meditation) mit den Mahayana-Lehren zu Bodhicitta, der Einheit von Weisheit der Leerheit und Mitgefühl, in denen er sich zuvor als Mönch in der Kadampa-Tradition geübt hatte.



Im „Herzensrat an seine Schüler“ lehrt Gampopa, wie wir in der Meditation die Natur unseres Geistes erkennen und diese Erfahrung stabilisieren können. Darüber hinaus erklärt er auch, wie die Meditation auf Gottheiten unsere Wahrnehmung von uns selbst und unserer Welt umwandeln kann, welche Missverständnisse bei der Meditation entstehen können und wie es möglich wird, Negativität „zum Weg zu machen“. In vielen weiteren essentiellen Unterweisungen zeigt er auf, wie Verwirrung sich in Weisheit wandeln kann.

Ringu Tulku Rinpoche ist ein 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 16. Gyalwa Karmapa und S.H. Dilgo Khentse Rinpotsche.

An der Universität von Varanasi, Indien, studierte er buddhistische Philosophie und lehrte dort später als Professor. Seit 1990 bereist Rinpoche 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 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. 2012 erschien sein Buch: „Confusion arises as Wisdom – Gampopa’s Heart Advice on the Path of Mahamudra“

**Montag, 27.4.15, 20.00 Uhr bis etwa 22.00 Uhr**

**Dienstag, 28.4.15 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr und  
20.00 Uhr bis etwa 22.00 Uhr**

**Kosten für den Gesamtkurs: 42,- Euro (ermäßigt 34,- Euro)  
Kosten für einzelne Sitzungen: 15,- Euro (ermäßigt 12,- Euro)**

# Heilmeditationen, Körperübungen und Massagen der Traditionellen Tibetischen Medizin

mit dem tibetischen Arzt Amjee Namgyal Phunrab

Freitag, 1. Mai – Sonntag, 3. Mai 2015

Die Traditionelle Tibetische Medizin ist ein ganzheitliches Heilsystem, das in seiner umfassenden Weisheitstradition schon seit mehreren tausend Jahren besteht. Es nutzt sehr effektive Diagnose- und Therapiemethoden, z.B. Pulsdiagnose, unterschiedliche Formen von Verhaltenstherapie, Ernährung, spezielle Kräutermedizin und ergänzende medizinische Anwendungen.

Amjee Namgyal wird am Wochenende traditionelle tibetische Heil-Körperübungen lehren und mit uns üben. Darüber hinaus werden wir Heilmeditationen kennen lernen und eine Massage zum Balancieren eines Ungleichgewichtes von Körper und Geist („Lung Kum Nye“).

**Beginnen wird der Kurs am Freitag mit einem Abendvortrag zum Thema: „Das Geheimnis eines gesunden Lebens in der schnelllebigen modernen Welt“.**

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. Dalai Lama, am Men-Tsee-Khang Institut in Dharamsala. Er führte auch vergleichende Studien zum westlichen und tibetischen medizinischen System durch und erhielt viele Auszeichnungen für seine Arbeiten.



Heute leitet Amjee Namgyal das Choyang Tibetan Healing Trust in Mysore, Karnataka, Indien. Sein Schwerpunkt ist die medizinische Versorgung der dort ansässigen tibetischen Bevölkerung mit vorzugsweise traditioneller tibetischer Medizin. Darüber hinaus engagieren sich Dr. Namgyal und seine Frau für soziale Projekte.

Weitere Informationen zu Amjee-la unter  
<http://choyang-tibet-help.com/>

**Freitag, 1.5.15      20.00 – 22.00 Uhr, Abendvortrag**

**Samstag, 2.5.15    10.00 -12.30 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr**

**Sonntag, 3.5.15    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 vier philosophischen Sichtweisen des Mahayana und die eine des Theravada

mit Franz-Johannes Litsch

Freitag, 15. Mai – Sonntag, 17. Mai 2015

Der auf Sanskrit-Texten beruhende Mahayana-Buddhismus lehrt vier philosophische Sichtweisen: die der Vaibhashika-, Sautrantika-, Cittamatra- und Madhyamaka-Schule. Der auf den frühen Pali-Texten beruhende Theravada-Buddhismus lehrt nur eine Sichtweise, den Pali-Abhidhamma. Wie unterscheiden sich diese unterschiedlichen philosophischen Schulen? Stehen sie im Widerspruch zueinander oder ergänzen sie sich? Stellen sie eine Hierarchie der Einsicht dar oder lehren sie letztlich das Gleiche? All das und mehr soll in dem Kurs auf verständliche und praxisnahe Weise behandelt werden.

**Beginnen wird der Kurs mit einem Abendvortrag über:  
„Die Geschichte der buddhistischen Schulen im alten Indien“**

Über die Geschichte des Buddhismus und seiner Schulen im alten Indien gibt es sehr viele Unklarheiten, Irrtümer und unzutreffende Behauptungen. Zahlreiche Darstellungen entstammen späterer Interpretation, Pädagogik, Bewertung oder Selbstrechtfertigung. Die moderne wissenschaftliche Indologie ist in vielem zu völlig anderen Sichtweisen gekommen. Der Referent will in seinem Beitrag die heute nachweisbaren wissenschaftlichen Ergebnisse aufzeigen und von da aus die Grundzüge der Entwicklung des Buddhismus in Indien und außerhalb darstellen.

Franz-Johannes Litsch (\*1945) ist Referent, Autor und Übersetzer zu verschiedenen Themen des Buddhismus und der asiatischen und europäischen Geistesgeschichte. Er studierte Architektur und 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.). 8 Jahre lang war er Mitglied des Rates der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Er hat das Netzwerk engagierter Buddhisten (INEB) gegründet und war und ist Mitgründer und Vorstandsmitglied der Buddhistischen Akademie Berlin.



Weitere Informationen und Vorträge von Franz-Johannes Litsch unter [www.buddhanetz.org](http://www.buddhanetz.org)

Freitag, 15.5.15 20.00 – 22.00 Uhr Abendvortrag

Samstag, 16.5.15 11.00 – 18.00 Uhr Seminar

Sonntag, 17.5.15 10.00 – 13.00 Uhr Seminar

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

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

## **„Die mittleren Stufen der Meditation“ nach Kamalashila mit Acharya Lama Kelzang**

Freitag, 5. Juni –  
Sonntag, 7. Juni 2015



Kamalashila war ein indischer Gelehrter, der im Jahr 792 von König Trisong Detsen nach Tibet eingeladen wurde, um im Kloster Samye mit dem chinesischen Chan-Meister Heshang Moheyan zu debattieren. Kamalashila gewann die Debatte nach 2 Jahren mit seiner Darlegung des „stufenweisen Weges zur Erleuchtung“, der seitdem in Tibet bewahrt wird. Das Werk Kamalashilas, über das Lama Kelzang lehren wird, ist ein Handbuch zur Meditation, in dem die einzelnen Stufen beschrieben werden, über die sich unsere Praxis entwickelt. Lama Kelzang wird sie ausführlich erläutern und mit uns gemeinsam üben, was immer sehr inspirierend ist!

Acharya (gesprochen: Atscharya) Lama Kelzang ist in Ostbhutan geboren und hat an der Shri Nalanda Klosteruniversität des 16. Gyalwang Karmapa in Rumtek studiert. Die letzten acht Jahre hat er dort die Mönche des Klosters unterrichtet. Auf Wunsch von Dzogchen Pönlop Rinpotsche kam Lama Kelzang im Frühjahr 2004 in den Westen und lebt und lehrt jetzt 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.

Weitere Informationen zu Acharya Lama Kelzang und dem Kamalashila Institut® unter [www.kamalashila.de](http://www.kamalashila.de)

Freitag, 5.6.15 19.30 – ca. 21.00 Uhr Unterweisungen und Meditation

Samstag, 6.6.15 8.00 – 9.00 Uhr Meditation  
10.00 – ca. 12.00 Uhr und 15.00 – ca. 17.00 Uhr

Sonntag, 7.6.15 8.00 – 9.00 Uhr Meditation  
10.00 – ca. 12.00 Uhr Fragen und Antworten und  
Meditation

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

# Lieder der Verwirklichung

mit Kristina Bischoff

Freitag, 17. Juli – Samstag, 18. Juli 2015

In solchen Liedern (Sanskrit Dohas) drücken große verwirklichte Meister spontan ihre Meditationserfahrungen aus. Viele dieser Gesänge stammen von Milarepa, dem bekanntesten Yogi Tibets. Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpotsche, ein großer tibetischer Yogi unserer Zeit, hat selbst auch zahlreiche Dohas verfasst. Er hat seine Schüler angeregt, sie in ihre jeweilige Sprache zu übersetzen, mit westlichen Melodien zu vertonen und bei jeder Gelegenheit zu singen. Das macht einerseits sehr viel Freude. Gleichzeitig können wir uns dadurch mit der Linie dieser verwirklichten Meister und ihrer Segensübertragung verbinden. Und in schwierigen Situationen können uns diese Texte einfallen, wenn wir Rat und Inspiration brauchen.

Neben tibetischen Körperübungen wie „Lujong“ (gesprochen: Lü Dschong) und Stimmtraining werden wir uns an diesem Wochenende hauptsächlich dem Singen widmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, schüchterne Sängerinnen und Sänger sind besonders willkommen. „Wir sollten diese Lieder singen, selbst wenn wir wie ein jaulender Hund klingen“, sagte der Dharmameister Karma Chagme.

Kristina Bischoff singt seit ihrem zweiten Lebensjahr und hat aus der Begeisterung für Musik ihren Beruf gemacht. Sie studierte an der Sängerkademie Hamburg und ist Preisträgerin des Fonds Life Wettbewerbes 2007. Heute lebt und arbeitet sie als Sängerin, Gesangslehrerin und Musikjournalistin in Hamburg. Im Jahr 1998 kam sie erstmals durch ihren Lehrer Dzogchen Pönlop Rinpotsche mit den „Songs of Realization“ in Kontakt. Mittlerweile hat sie eigene Dharma Songs geschrieben und veröffentlicht, eine Plattenfirma gegründet, auf diversen buddhistischen Veranstaltungen gesungen und einen Dharma-Chor ins Leben gerufen, die „Siddha Singers“.



Freitag, 17.7.15 19.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 18.7.15 10.00 –13.00 Uhr und 15.00 –18.00 Uhr

Am Sonntag werden wir im Rahmen unseres Zentrumsjubiläumsfestes einige der geübten Lieder vortragen!

Kosten für den Gesamtkurs: 40,- Euro  
(bzw. 30,- Euro ermäßigt)



# **Zentrumsjubiläumsfest: 30 Jahre in Handschuhshiem**

Sonntag, 19. Juli 2015, ab 14.30 Uhr

An diesem Tag möchten wir unsere Freude mit Euch teilen, dass unser Zentrum seit 30 Jahren in diesem schönen Stadtteil Heidelbergs zuhause ist.

**Hier unser vorläufiges Programm:**

- 14.30 Uhr      Zeit zum Ankommen mit Kaffee, Tee und Kuchen
- 15.00 Uhr      Informationen zur Geschichte unseres Zentrums
- ca. 15:30 Uhr      Ausschnitte von Unterweisungen, die unser Oberhaupt Gyalwang Karmapa im Mai 2014 bei seinem ersten Aufenthalt in Europa in Berlin hielt
- 16.30 Uhr      gemeinsames Singen von „Liedern der Verwirklichung“ mit der Hamburger Sängerin Kristina Bischoff, anschließend Meditation
- 18.00 Uhr      Dia-Show: Begegnung mit buddhistischen Meistern an heiligen Stätten in Indien und Nepal

ab 19:00 Uhr      Büffet, vielleicht auch Musik und Tanz

**Bitte meldet Euch eine Woche vorher an, wenn Ihr teilnehmen möchtet.**

## **Die 12 Glieder des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit**

mit Lama Sönam Rabgye

Freitag, 4. September – Sonntag, 6. September 2015

Lama Sönam wird über die 12 Nidanas lehren, die abhängiges Entstehen beschreiben: wie alles aus einem Netzwerk von Bedingungen hervorgeht, alle äußeren Erscheinungen ebenso wie die individuelle Person. Diese Lehren gelten als die Schlüsselunterweisungen des Buddha. Wenn wir sie vollständig verstanden haben, in all ihren Implikationen für die relative Welt und im absoluten Sinn, haben wir vollständiges Erwachen erlangt, Weisheit und Mitgefühl verwirklicht.

Im Anschluss an die Unterweisungen werden wir in der Tradition der Arhats über die 12 Glieder bezogen auf die Person kontemplieren: wie das Haften an einem Ich aus Unwissenheit hervorgeht und schließlich zu einer leidvollen Wiedergeburt im Kreislauf des Samsara führt. Diese Kontemplationsform wurde von Kalu Rinpotsche im Buddhistischen Yoga gelehrt: Zunächst gehen wir im Uhrzeigersinn im Kreis – den Weg, der ins Leiden führt, von Unwissenheit bis Alter und Tod. Dann kehren wir die Richtung um, gehen im Gegenuhrzeigersinn zurück, der Frage nach den

Ursachen des Leidens folgend bis zur Unwissenheit, der Wurzel alles Leidens. Darauf folgt eine analytische Meditation auf die Essenz der Unwissenheit.

Acharya Lama Sönam Rabgye ist seit Dezember 1999 Resident-Lama des Kamalashila Institutes. Er wurde 1961 in Manang geboren, einer nepalesischen Provinz an der Grenze zu Tibet. Am Shri Nalanda Institut in Rumtek/Sikkim studierte er buddhistische Philosophie und lehrte anschließend am Karma Lekshe Ling Institut in Katmandu. 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 kehrte kurz vor dem Besuch S.H. Karmapa im Mai 2014 nach Deutschland zurück.



**Freitag, 4.9.15** 20.00 Uhr Unterweisungen

**Samstag, 5.9.15** 10.00 – 12.00 Uhr, 15.00 – 17.00 Uhr

**Sonntag, 6.9.15** 8.00 – 9.00 Uhr Meditation  
10.00 – 12.00 Uhr

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

## **Versöhnung und Heilung durch die Praxis der „Erdberührungen“**

Tagesseminar mit Evelyn Hiedell

**Samstag, 19. September 2015, 14.00 – 18.00 Uhr**

An diesem Nachmittag werden „die fünf Erdberührungen“ aus der Tradition des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh vorgestellt und praktiziert. Diese meditative Übung bringt uns in Kontakt mit den unterschiedlichen Wurzeln und Ebenen unseres Lebens. Wenn sich unsere Verbindung damit vertieft, können über den Weg des Verstehens, der Liebe und des Mitgefühls alte Wunden beginnen, sich zu schließen. Ein Heilungsprozess kann in Gang kommen, Beziehungen können sich wandeln.

Nach einer Einführung ins Thema bereiten wir uns in stillen und geführten Meditationen auf das Ritual vor. Den Abschluss bilden eine stille Sitzperiode und ein „achtsames Rundgespräch“.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Samstag, 19.9.15** 14.00 – 18.00 Uhr

**Kosten: 15 Euro + DANA (Spende) an Evelyn Hiedell**

# Die Meditation der Weißen Tara

mit Lama Ngawang Tsultrim

Freitag, 9. Oktober – Sonntag, 11. Oktober



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](http://www.benchen.org)

Freitag, 9.10.15      20.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 10.10.15    10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 11.10.15    10.00 – 12.00 Uhr

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



# Lieder der Verwirklichung

mit Kristina Bischoff

Freitag, 30. Oktober – Sonntag, 1. November 2015

Kursbeschreibung und -zeiten siehe Termin im Juli, Seite 16.

Freitag, 30.10.15 19.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 31.10.15 10.00 –13.00 Uhr und 15.00 –18.00 Uhr

Sonntag, 1.11.15 10.00 – 13.00 Uhr

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

# Älterwerden mit Freude und Gelassenheit – das Sterben im Leben lernen

Seminar mit Evelyn Hiedell

Samstag, 14. November 2015, 14.00 – 18.00 Uhr

Viele von uns erfüllt das Thema Alter und die damit verbundenen, oft einschneidenden Veränderungen mit Sorge. Auch der eigene Tod macht uns Angst. Meditationen und Übungen aus dem Zen-Buddhismus und theoretische Erläuterungen können uns dabei helfen, unseren Blickwinkel zu verändern. Wir machen uns den Wert von Präsenz und Gegenwärtigkeit für unser tägliches Leben bewusst. Wir beschäftigen uns in verschiedenen Meditationseinheiten u. a. mit den Themen „Vergänglichkeit“, „Abhängiges Entstehen“ und „Transzendieren des Ego“. Die Teilnehmenden werden eingeladen, Abschied zu nehmen vom ständigen Sorgen um die Zukunft und sie werden ermutigt, das Bedauern über Vergangenes loszulassen. Ziel ist es, sich immer mehr mit dem zu verbinden, was gerade im Leben geschieht und den gegenwärtigen Augenblick ganz bewusst zu erleben. Dadurch kann vieles mehr wertgeschätzt, anderes gelassener getragen werden.

Samstag, 14.11.15 14.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 15,- Euro + DANA (Spende) an Evelyn Hiedell

# Nyung Neh Meditationsretreat

mit Lama Manfred

Freitag, 20. November –  
Montag, 23. November 2015

Das Nyung Neh ist eine intensive 2 ½ 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 Mantras, verbunden mit Visualisationen und Mudras. Die Wirkung dieser Praxis wird durch den Verzicht auf Essen, Trinken und Sprechen am 2. Tag zusätzlich verstärkt.

Die indische Nonne Gelongma Palmo, auf die diese Meditation zurückgeht, hat damit nicht nur ihre damals unheilbare 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: Freitag, 20.11.15, 19.00 Uhr**

**Ende: Montag, 23.11.15, gegen 10.00 Uhr**

**Kosten (inklusive drei Übernachtungen und Verpflegung am Samstag und Montag): 85,- Euro (bzw. 70,- Euro ermäßigt)**

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

**Voraussetzung für die Teilnahme ist es, Zuflucht genommen zu haben (Ritual, mit dem der buddhistische Weg begonnen wird).**

## **Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche**

mit Lama Dorothea

**Freitag, 4. Dezember – Sonntag, 6. Dezember 2015**

Buddhistischer (oder tibetischer) Yoga ist ein umfassendes ganzheitliches Übungssystem. Es wurde von Kalu Rinpotsche (1905-1989) entwickelt, auf Bitten seiner westlichen Schüler, 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 unternehmen wir Phantasie-reisen 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 lernen wir, unser Herz für uns selbst und andere zu

öffnen, uns mit unseren Schwierigkeiten anzunehmen und diese zum Weg zu machen. Darüber hinaus enthält der buddhistische Yoga auch die grundlegenden Prinzipien der 6 Yogas von Naropa und Niguma, die im Vajrayana praktiziert werden. In einer 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 Mantren, 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, 4.12.15 19.30 – 21.00 Uhr Einführungsvortrag**

**Samstag, 5.12.15 10.00 – 13.00 Uhr, 15.00 – 18.00 Uhr  
und 20.00 Uhr – 21.00 Uhr**

**Sonntag, 6.12.15 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 erm.)**

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

## **Tschenresig-Praxistag**

mit Lama Manfred



**Sonntag, 27. Dezember 2015, 14.00 Uhr und 16.30 Uhr**

Durch die Medien erfahren wir täglich von Kriegen, Katastrophen, Epidemien und Hungersnöten, die immer häufiger zu werden scheinen. In seinem Buch „Das edle Herz – Die Welt von innen verändern“ beschreibt der 17. Karmapa sehr anschaulich, wie wir mit allen Lebewesen und äußeren Phänomene verbunden sind und dass wir sie daher auch positiv beeinflussen und verändern können.

Diesen Praxistag wollen wir deshalb dazu nutzen, in zwei langen Tschenresig-Pujas die enorme Kraft des unbegrenzten Mitgefühls zu entwickeln und in die Welt hinaus zu senden.

In der ersten Sitzung werden dazu Erläuterungen gegeben.

**Sonntag, 27.12.15 1. Sitzung 14.00 Uhr – 16.00 Uhr,  
anschließend Tee und Gebäck**

**2. Sitzung 16.30 – 18.00 Uhr**

**Teilnahme auf Spendenbasis**

## Allgemeines

Um unsere laufenden Zentrumskosten decken zu können (Strom, Heizung, Wasser, Raumschmuck, Einkauf von Büchern für unsere Dharmabibliothek usw.), bitten wir um einen Kostenbeitrag von 2,- Euro pro Meditationsabend. Dieser Betrag entfällt bei der Zahlung monatlicher Mitgliedsbeiträge (11 Euro und mehr), mit denen Ihr uns regelmäßig unterstützen könnt.

Bitte einen Dauerauftrag einrichten für: KCL Heidelberg

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, TTC Hamburg, KSL Münster etc.).

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 24, 21 oder 5 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).

### 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!

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

### **Kamalashila Institut® für buddhistische Studien**

Kirchstr. 22A · 56729 Langenfeld

Tel. 02655-939040 · Fax 02655-939041

E-Mail: kamalashila@t-online.de · Web: www.kamalashila.de

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

Auf dem Kuppen 7 · 51570 Windeck-Halscheid

Tel. 02292-7438 · Fax 02292-6327

E-Mail: halscheid-retreat@web.de · Web: www.halscheid-retreat.de

### **KTC Bremen – Karma Thekchen Chöling Bremen**

c/o Irene Michel · Bollener Weg 11 · 28279 Bremen

Tel. 0421-837430

E-Mail: ktc-bremen@web.de · Web: www.ktc-bremen.de

### **Theksun Tashi Chöling Hamburg**

Harkortstieg 4 · 22765 Hamburg-Altona

Tel. 040-383238 · Tel. 040-38612435

E-Mail: info@ttc-hamburg.de · Web: www.ttc-hamburg.de

### **Karma Sherab Ling Münster**

Verth 14a · 48291 Telgte

Tel. und Fax 02504-6506

E-Mail: info@kagyu-muenster.de · Web: www.kagyu-muenster.de

### **Karma Damchö Ling – Zentrum „Nahe-Buddhismus“**

c/o Friedbert Lohner

Jahnstraße 7 · 75559 Bretzenheim (bei Bad Kreuznach)

Tel. 0671-46601 · E-Mail: NaheBuddhismus@aol.com

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

Thornerstr. 14 · 80993 München

Tel. 089-14010038

E-Mail: kdgl.zentrum@googlemail.com · Web: www.kdgl.de

### **Studien- und Meditationszentrum Vaterstetten**

Carl-Orff-Str. 69 · 85591 Vaterstetten

Tel. 08106-302260

E-Mail: osten1@t-online.de

## **Assoziierte Vereine**

### **Bodhicharya Deutschland e.V. mit Zentrum Theksun Tashi Chöling**

Kinzigstraße 25-29 · 10247 Berlin

Tel. 030-29009739 · Fax 030-29009741

E-Mail: info@bodhicharya.de · Web: www.bodhicharya.de

### **Karma Tengyal Ling e.V. – Buddhistisches Institut**

Neuruppiner Str. 6 · 16775 Stechlin-Menz/Brandenburg

Tel. 033082-50289 · Fax 033082-51437

E-Mail: info@karma-tengyal-ling.de · Web: www.karma-tengyal-ling.de

## Stadtgruppen des Kamalashila Instituts®

### **Buddhistische Meditationsgruppe Köln**

c/o Psychologische Praxis Eva Maria Küchler  
Jülicher Str. 19, 50674 Köln

### **Buddhistische Meditationsgruppe Koblenz**

c/o Galerie Steinacker  
Markenbildchenweg 13 · 56068 Koblenz

### **Buddhistische Meditationsgruppe Mainz**

c/o Sabine Werner/ Elisabeth Detering  
Heiligkreuzweg 6a  
55130 Mainz

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

c/o Zentrum für Körperbewusstsein und Meditation  
Flinschstr. 35, 60388 Frankfurt-Riederwald

### **Buddhistische Meditationsgruppe Karlsruhe**

c/o Karl-Heinz und Hildegard Klehr  
Badener Str. 7, Rheinstetten-Mörsch  
Tel. 07245-937095, Klehr.KarlHeinz@t-online.de

**Informationen zu den Gruppen erhalten Sie beim  
Kamalashila Institut®, Tel. 02655 - 939040**

Anbei noch ein Hinweis auf eine 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

# Wöchentliches Programm

---

## Montag

---

20.00 Uhr: **Tschenresig-Puja**  
(auf Tibetisch gesungene Meditation zur  
Entwicklung von Liebe und Mitgefühl)

---

## Dienstag

---

18.15 – **Mantrensingen mit S. Zimmer**, zweiwöchentlich,  
19.45 Uhr: erstmal 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 14.4., 28.4.

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](http://www.achtsamkeit-hd.de)  
Kontakt: Reinhard Mundt, Tel. 06221-720525

---

## Freitag

---

20.00 Uhr: **Vipassana-Meditation**  
Kontakt: Phillip Held, Tel. 0171-8108265

jeden 3. **Sonntag** im Monat

---

19.30 Uhr: **Meditation der (Thich Nhat Hanh)  
Wake-up-Sangha (für Jugendliche)**  
Kontakt: Alik Habigt, Tel. 0157-34744313

**Einmal im Monat, donnerstags, 20.00 Uhr:**

**Tong-len**, Mahayana-Meditation des Gebens  
und Nehmens zum Entwickeln von Liebe und  
Mitgefühl für sich selbst und andere.  
Termine s. Programm-Übersicht

*Hinweis: Das wöchentliche Programmangebot entfällt während  
eines Kurses und an Vollmondtagen. Bitte auf die Programm-  
Übersicht achten!*

**Karma Chang Chub Chö Phel Ling**  
**Tibetisch-buddhistisches Meditationszentrum**

Friedensstr. 20 · 69121 Heidelberg  
Tel. 06221-410495 · Fax 473285 · eMail: [info@kcl-heidelberg.de](mailto:info@kcl-heidelberg.de)  
[www.kcl-heidelberg.de](http://www.kcl-heidelberg.de)