

Buddhistisches
Meditationszentrum
Heidelberg

Karma Chang Chub
Chö Phel Ling

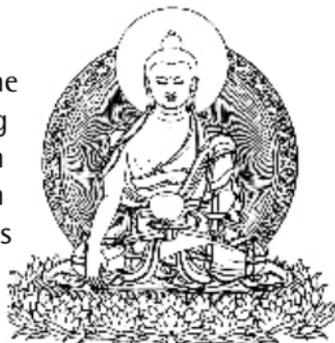


Programm 2017

Februar – Dezember

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 Einichtsmeditationen 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, reali-

siert werden. Auf der Basis dieser Schulungen wird Mahamudra gelehrt, die höchste Form der Meditation, die es ermöglicht, „die Natur des Geistes“ zu erkennen so, wie sie ist – als Einheit von Leerheit und Klarheit. Die Mahamudra-Lehren sind das Kernstück der Karma Kagyü-Tradition.

Verbreitung des Buddhismus

Vom Ursprungsland Indien ausgehend haben sich die unterschiedlichen Lehren Buddhas in vielen Ländern verbreitet und dort verschiedene äußere Formen angenommen, entsprechend der jeweiligen kulturellen Gegebenheiten und Bedürfnisse der Menschen. So finden wir den Theravada-Buddhismus in Burma, Thailand und Sri Lanka – eine Weiterentwicklung der Hinayana-Lehren. Der Zen-Buddhismus in Japan, China, Korea und Vietnam basiert auf den Sutrayana-Lehren, v. a. dem Prajnaparamita-Sutra (über die Leerheit). Die Vajrayana-Lehren wurden in ihrer Gesamtheit nur in Tibet übertragen und bewahrt. Man unterscheidet vier große tibetische Schulen – Nyingma, Kagyü, Sakya und Gelugpa. Sie unterscheiden sich in ihrem Ansatz, z.B. dem Verhältnis, das Studium und Praxis zueinander einnehmen, doch sie vermitteln die gleiche Essenz.

Die Karma-Kagyü-Tradition

ist eine der „Kagyü“-Schulen, bei denen die Lehren mündlich vom Lehrer an seine Schüler weiter gegeben wurden („Ka“ ist das Wort, „Gyü“ die Übertragung). Sie geht auf den großen Übersetzer Marpa zurück, der im 11. Jahrhundert n. Chr. die Lehren selbst aus Indien nach Tibet brachte. Über den Yogi Milarepa, den Meister Gampopa, die Karmapas und deren Linienhalter wurden sie bis auf den heutigen Tag vollständig und unverfälscht übertragen.

Oberhaupt dieser Schule ist Seine Heiligkeit Karmapa, der im 12. Jahrhundert n. Chr. das Tulku-System in Tibet einführte: Die bewusste Reinkarnation in einer ununterbrochenen Linie von Manifestationen ermöglicht es einem Meister, seine Bodhisattva-Aktivität über viele Leben hinweg fortzusetzen und seine Schüler weiter anzuleiten. Karmapa gilt als Ausstrahlung des Bodhisattvas Tschenresig, in dem sich erleuchtete Liebe und Mitgefühl manifestieren.

In seiner inzwischen 17. Inkarnation als Ogyen Trinley Dordsche ist Karmapa der Schirmherr der Karma Kagyü Gemeinschaft Deutschland. In diesem gemeinnützigen Verein sind die Meditationszentren organisiert, die sich auf Karmapa als höchsten Lehrer beziehen: Die beiden überregionalen Zentren Kamalashila Institut® im Eifelkloster Langenfeld (ein Studienzentrum bei Mayen) und das Klausurzentrum Halscheid, östlich von Köln, in dem traditionelle Drei-Jahres-Klausuren 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 Rinpoche 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 (siehe Liste am Ende unseres Programmheftes.)

Die Geschichte unseres Zentrums begann im Frühjahr 1982, als sich eine kleine Meditationsgruppe um unseren jetzigen Lama Manfred bildete. Tenga Rinpoche 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 Rinpoche, Kalu Rinpoche und Bokar Rinpoche 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). Dieses Jahr findet auch wieder ein Modul des Studienprogramms der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) bei uns statt.

*Dauerhafter Frieden und Glück
sind nur im eigenen Geist zu finden
- Buddha -*



Liebe Dharma-Freunde,

hier ist unser Programm für das Jahr 2017, in dem wir das 35jährige Bestehen unseres Zentrums feiern können!

Seit dieser Zeit laden wir zu Kursen über die Philosophie und Praxis des Buddhismus in seinen unterschiedlichen Traditionen ein. Unser Schwerpunkt liegt dabei auch in diesem Jahr auf tibetisch-buddhistischen Lehren und Meditationsmethoden:

Ringu Tulku Rinpotsche, unser spiritueller Leiter, wird darüber lehren, wie wir mit Wut und Angst, den großen Herausforderungen unserer Zeit, geschickt umgehen und sie – letztendlich – sogar in Weisheit umwandeln können.

Acharya Lama Sönam zeigt am Beispiel eines „Liedes der Verwirklichung“ des tibetischen Meisters Götsangpa, wie wir schwierige Lebensumstände zum Weg machen können. **Lama Kelzang** setzt seine Unterweisungen über die Lehren des indischen Meisters Padmasambhava zur Kontinuität des Geistes in Leben, Sterben, Tod und Wiedergeburt fort. Wenn wir uns durch intensive Meditation damit vertraut gemacht haben, wie sich unser Geist in Gedanken, Gefühlen und Traumerfahrungen ausdrückt, können wir auch die Vorgänge beim Sterben und danach bewusst wahrnehmen und so Erleuchtung erlangen oder zumindest Einfluss nehmen auf unsere Wiederverkörperung. **Lama Kunga** wird uns in die Meditation auf den Buddha Amitabha einführen, die genau das unterstützt – dass wir nach unserem Tod in seinen reinen Bereich eingehen können. Auch der tibetische Arzt **Amjee Namgyal** wird über das Thema Sterben lehren und wie wir Sterbende aus Sicht der traditionellen tibetischen Medizin gut begleiten können. In einem zweiten Kurs wird er Heilmethoden vermitteln, die uns bei Stress und Burn-out unterstützen können. **Lama Ngawang** kann uns dieses Jahr leider nicht besuchen, da er vermutlich im Oktober verreisen wird.

Neben den tibetischen Lamas leiten auch wieder westliche Dharmalehrer wie Lama Yeshe U. Regel, Lama Manfred und Lama Dorothea Kurse und Meditationsklausuren zu zentralen Methoden des Mahayana- und Vajrayana-Buddhismus an: Tonglen und die Meditationen auf den Bodhisattva des Mitgefühls, Tschenresig, in seiner friedvollen und halb-zornvollen Erscheinungsform (als „weißer Schützer“ – Gönkar). Franz-Johannes Litsch wird einen Wochenendkurs zur Einführung in den Buddhismus geben und ausführlich auf die „drei Juwelen:“ Buddha, seine Lehre (Dharma) und seine Gemeinschaft (Sangha) eingehen.

Im Juni wird die begeisterte und begeisternde Hamburger Sängerin Kristina Bischoff wieder inspirierende „Lieder der Verwirklichung“ mit uns singen. Mit ihr zusammen werden wir den 32. Geburtstag S.H. Karmapa und unser 35-jähriges Jubiläum feiern!

Auch in unserem Gemeinschaftsraum gibt es viele interessante Angebote: Yoga am Morgen mit Manoj Gahlawat (Montag bis Freitag). Samstagmorgens (wenn kein Wochenendseminar stattfindet) leitet Manoj Meditation für Anfänger an. Nachmittags und abends finden Kurse zu Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Integrale Tai Chi, Selbsthilfe mit Jin Shin Jyutsu und dem Singen von Liedern aus unterschiedlichen spirituellen Traditionen statt.

Die „Sangha-Treffen“, die wir im letzten Jahr eingeführt haben, sind mittlerweile sehr beliebt, vor allem die gemeinsamen Unternehmungen. Daher planen wir wieder eine Fahrt nach Frankfurt zur Vesakhfeier (zu Buddhas Geburt am Vollmond im Mai), nach Traben-Trarbach ins Buddha-Museum (www.buddha-museum.de), gemeinsame Spaziergänge u.v.m. Bei diesen Treffen – manchmal auch einfach nur bei Tee, Kaffee und Kuchen – haben wir die Gelegenheit, uns über viele Dharmathemen persönlich auszutauschen. Wir können Fragen klären, die nach Kursen offen geblieben sind und besprechen, wie wir die Dharmapraxis in unserem Alltag anwenden und nutzen können. Indem wir uns gegenseitig besser kennenlernen, können wir auch als spirituelle Gemeinschaft besser füreinander da sein.

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 findet Ihr ebenfalls Informationen zu unserem Zentrum und unserem Programm sowie Links zur Homepage von S.H. Karmapa (www.kagyuooffice.org) und vielen anderen buddhistischen Gemeinschaften. Im „Belehrungsschatzkästlein“ sind zahlreiche Abschriften inspirierender Unterweisungen von Jamgön Kongtrul Rinpotsche, Thrangu Rinpotsche, Lama Phuntsok und anderen Lehrern auf Deutsch, vor allem aber auf Englisch zu lesen!

Wenn Ihr uns aktiv unterstützen möchtet, ist dies im Rahmen unserer „Aktivitätstage“ möglich, an denen wir gemeinsam Arbeiten im Zentrumshaus und -hof durchführen. Wir beginnen morgens um 10 Uhr mit einer Meditation, essen später zusammen zu Mittag und haben meistens sehr viel Freude an diesen Tagen. Auch dazu seid Ihr herzlich eingeladen! Die Einladungen werden kurzfristig per E-Mail verschickt.

Eine sehr wertvolle Unterstützung unserer Zentrumsaktivitäten ist auch die **Mitgliedschaft durch Zahlung eines regelmäßigen Beitrags** (ab 11 Euro/Monat, monatlich, viertel-, halb- oder ganzjährig). **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 Adressenliste am Ende dieses Heftes)!

Noch kurz eine Information zur Preisstruktur unserer Veranstaltungen: Wir haben die Preise so kalkuliert, dass wir den Referenten eine angemessene Spende für ihre Lehrtätigkeit geben und unsere eigenen Kosten decken können, die durch Anreise und Verpflegung, Werbung etc. entstehen. Dies ist nicht immer möglich, wenn ein Lehrer z.B. aus Asien kommt und wenig bekannt ist. Es ist uns ein Anliegen, dass dennoch jede(r), der/die an unseren Kursen interessiert ist, teilnehmen kann. Daher bieten wir günstige und zusätzlich ermäßigte Preise für unsere Mitglieder und für Erwerbslose an. Wenn auch diese zu hoch sein sollten, sprecht uns bitte an.

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

Programm-Übersicht

Februar – Dezember 2017

Februar

- 10.-12.2. Mitgefühl atmen! Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl für sich selbst, für andere und für die Welt, mit Lama Yesche U. Regel
- 12.2. Sangha-Treffen, ab 15.00 Uhr
- 25.2. Tiefenökologie-Workshop mit Susanne Zimmer (Infos bei susanne.zimmer@posteo.de)
- 27.2. Beginn des Feuer-Vogel-Jahres 2144

März

- 3.-5.3. Gönkar-Retreat mit Lama Dorothea
- 5.3. Losarfeier ab 16.00 Uhr
- 10.3. Kurzzeit-Retreats – Ein Erfahrungsbericht von Françoise Guillot mit anschließender Diskussion, 19.30 Uhr
- 12.3. Milarepa-Tsok-Puja ab 20.00 Uhr
- 17.-19.3. „Über den Tod hinaus“ (Teil 2) mit Acharya Lama Kelzang
- 24.3. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr
- 31.3. Beginn des Kurses mit Acharya Lama Sönam

April

- 31.3.-2.4. Hindernisse zum Weg machen am Beispiel des Vajra-Liedes „Die sieben Freuden“ mit Lama Sönam Rabgye
- 2.4. Sangha-Treffen, ab 15.00 Uhr
- 21.4. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr
- 26.4.-1.5. geschlossener Kurs der Longchen-Gemeinschaft mit Rigdzin Shikpo
- 27.4. Öffentlicher Vortrag von Rigdzin Shikpo zu Offenheit, Klarheit, Feinfühligkeit

Einführung in den Buddhismus

Vom 7.-9.7.2017 wird Franz-Johannes Litsch den Wochenendkurs Einführung in die Grundlagen des Buddhismus halten. (s. S. XX in diesem Programmheft).

Der Wochenendkurs **Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche**, 8.-10.12.17, ist ebenfalls sehr gut zum Kennenlernen des buddhistischen Weges geeignet.

Mai

- 19.5. Vortrag zu chronischen Schmerzen aus Sicht der traditionellen tibetischen Medizin mit Amjee Namgyal, 20.00 Uhr
- 20.-21.5. Kum-Nye (Heilmassage), unterstützende Meditationen und Körperübungen der traditionellen tibetischen Medizin bei Stress und Burn-Out, mit Amjee Namgyal
- 28.5. Sangha-Treffen (Fahrt nach Frankfurt zum Vesakh-Fest)

Juni

- 9.6. Milarepa-Tsok-Puja, 20.00 Uhr
- 23.6.-25.6 Lieder der Verwirklichung mit Kristina Bischoff
- 25.6. Feier des Geburtstages des XVII. Karmapa und 35jähriges Zentrumsjubiläum, 15.00 Uhr

Juli

- 7.-9.7. Einführung in die Grundlagen des Buddhismus mit Franz-Johannes Litsch
- 18.7. Milarepa-Tsok-Puja, 20.00 Uhr
- 21.7. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr
- 24.-25.7. Ringu Tulku Rinpotsche: Leben ohne Wut und Angst
- 30.07. Sangha-Treffen (Fahrt ins Buddha-Museum nach Traben-Trarbach)

August

- 7.8. Milarepa-Tsok-Puja, 20.00 Uhr

September

- 8.-10.9. Meditation auf Buddha Amitabha mit Lama Kunga Dordsche
- 16.9. Achtsamkeitsnachmittag mit Evelyn Hiedell, 14.00-18.30 Uhr
- 17.9. Sangha-Treffen, ab 15.00 Uhr
- 22.9. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr

Oktober

- 6.-8.10. DBU-Studienmodul mit Franz-Johannes Litsch und Ron Einhorn: „Weisheit und Mitgefühl – Die beiden Flügel der buddhistischen Meditation“ (Infos www.buddhismus-deutschland.de)
- 15.10. Sangha-Treffen, ab 15.00 Uhr
- 20.10. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr

November

- 3.11. Beginn eines MBSR-Kurses mit Jasmin Weishäupl, 15.30 Uhr
- 4.11. Amitabha-Tsok-Puja, 20.00 Uhr
- 10.11. Tonglen, die Meditation des Gebens und Nehmens, 20.00 Uhr

- 11.11. Erfahrungsaustausch über die Begleitung Sterbender mit Evelyn Hiedell, Samstag 14.00 – 17.00 Uhr
- 16.-19.11. Nyung Neh Meditationsretreat mit Lama Manfred
- 24.11. Vortrag von Amjee Namgyal: Wie wir in unserem Alltag negative in positive Emotionen umwandeln können, 20.00 Uhr
- 25.-26.11 Sterbebegleitung aus Sicht der traditionellen tibetischen Medizin und essentielle Phowa-Praxis mit Amjee Namgyal

Dezember

- 8.-10.12. Buddhistischer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche, mit L. Dorothea
- 10.12. Sangha-Treffen, 15.00 Uhr
- 27.12. Tschenresig-Praxistag, 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Das Wochenprogramm des Zentrums findet
Ihr auf der Rückseite dieses Programmhefts.**

**Hier noch eine Auflistung der zusätzlichen
Kursangebote im Gemeinschaftsraum:**

Montag, Mittwoch, Freitag, 7.30–8.45 Uhr
Yoga mit Manoj Gahlawat, www.yogaat.de

Dienstag, Donnerstag, 7.00– 8.15 Uhr
Yoga mit Manoj Gahlawat

Montag, 18.15–19.45 Uhr
Integrales Tai Chi mit Natalie Nollert
Schnupperkurs 6.2. -27.2.2017, ab 3.4.2017
Grundkurs, n.nollert@posteo.de und Tel. 0171-33 77 577

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr
Selbsthilfe mit Jin Shin Jyutsu, 10 Abende ab März 2017
mit Yvonne Rumetsch, sky_rumetsch@web.de und
Tel. 0176/63138587

Mittwoch, 18.15–19.45
Integrales Tai Chi, Grundkurs mit Natalie Nollert

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr
Mantrisches Singen mit Susanne Zimmer,
12.1., 9.2., 9.3., ggf. weitere Termine: susanne.zimmer@posteo.de

Freitag, 15.30–18 Uhr
MBSR mit Jasmin Weishüpl, ab 3.11.2017,
jasmin.weish@web.de

Samstag, 10.00–11.00 Uhr
Meditation für Anfänger mit Manoj Gahlawat
(wenn kein Zentrums-Wochenend-Kurs stattfindet)



Losarfeier zum Beginn des Jahres des Feuer-Vogel, 2144

Sonntag, 5. März 2017, ab 16:00 Uhr

Zum Abschluss des Gönkar-Retreats feiern wir im Nachhinein, dass nach tibetischer Zeitrechnung am 27. Februar das Jahr 2144 begonnen hat, das Jahr des „Feuer-Vogel“ („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. 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.

Kurz-Retreats – Ein Erfahrungsbericht mit anschließender Diskussion

mit Francoise Guillot

Freitag, 10. März, 19.30 Uhr

Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich für eine gewisse Zeit zurückzuziehen, sind sich aber darüber unsicher, wie das praktisch gehen kann? Sind kurze Retreatperioden von einem bis drei Monaten überhaupt ausreichend für tiefgehende Meditationspraxis und vor allem, sind sie machbar, wenn man Familie und Beruf hat? Welche Voraussetzungen braucht man dafür? Und wie lässt sich ein solches Retreat organisieren? Was, jenseits von Erwartungen, kann man dabei erfahren?



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. Sie berichtet, wie es dazu kam und was sie dabei erleben durfte. „Ich bin eine durchschnittliche Praktizierende und habe dennoch sehr wertvolle Erfahrungen aus dieser Zeit mit nach Hause genommen – deshalb bin ich überzeugt, dass kurze Meditationsrückzüge von 30 bis 100 Tagen, unter Anleitung eines kompetenten Lehrers, für viele Dharma-Praktizierende sehr kostbar sein können und dass mehr Menschen es wagen sollten.“

Freitag, 10.3.2017

19.30 Uhr bis etwa 21.00 Uhr

Teilnahme auf Spendenbasis

Über den Tod hinaus – Das Tibetische Totenbuch für unsere Zeit

Teil 2 – Der Bardo des Todes, des Nach-Todes
und der Wiedergeburt

mit Acharya Lama Kelzang

Freitag, 17. März – Sonntag, 19. März 2017

In seinem Buch „Mind Beyond Death“ kommentiert Dzogchen Pönlop Rinpotsche die Lehren des großen indischen Meisters Padmasambhava zu den unterschiedlichen Erfahrungen, die unser Bewusstsein durchläuft – im Leben, im Tod, im Zustand danach und bei der Wiedergeburt. Er beschreibt sie als „Zwischenzustände“ (tibet. Bardo): den Bardo des Lebens, in dem der Bardo des Traumes und der Meditation enthalten sind. Darauf folgen „der schmerzhafteste Bardo des Sterbens“, „der leuchtende Bardo der Dharmata“ (Erfahrungen nach dem Tod) und „der karmische Bardo des Werdens“.

Im letzten Jahr hat Lama Kelzang erläutert, wie wir die ersten drei Zwischenzustände nutzen können, um uns mit unserem Geist vertraut zu machen und seine Natur zu erkennen. Diesmal wird er vermitteln, wie uns diese Vorerfahrungen dabei helfen können, auch dann in der Essenz des Geistes zu ruhen, wenn er sich vom Körper zu lösen beginnt oder die Nach-Tod-Erfahrungen einsetzen. So können wir (grundsätzlich) entweder direkt im Augenblick des Sterbens oder danach Erleuchtung erlangen. Falls uns dies nicht gelingt, können wir eine Glück verheißende Wiedergeburt wählen.

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



Literatur-Empfehlung

Dzogchen Ponlop Rinpoche: Der Geist überwindet den Tod:
Das Tibetische Totenbuch für unsere Zeit, Theseus Verlag 2009

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

Freitag, 17.3.2017 20.00 Uhr – ca. 21.30 Uhr

Samstag, 18.3.2017 10.00 Uhr – ca. 12.00 Uhr
15:00 Uhr – ca. 17.00 Uhr

Sonntag, 19.3.2017 10.00 Uhr – ca. 12.00 Uhr

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

Hindernisse zum Weg machen am Beispiel des Vajraliedes

„Die sieben Freuden“

mit Lama Sönam Rabgye

Freitag, 31. März – Sonntag, 2. April 2017

„Die Sieben Freuden“ („The Seven Delights“) ist der Titel eines der Vajra-Gesänge, in denen der Mahasiddha Götsangpa seine Verwirklichung ausdrückte. Dieser Meister lebte im 13. Jahrhundert in Tibet und wird als Ausstrahlung des Yogis Milarepa angesehen. Sein Lied enthält eindrucksvolle Beschreibungen, wie wir geschickt mit inneren und äußeren Hindernissen auf dem spirituellen Weg umgehen können: dualistischen Gedanken, Leid bringenden Emotionen, Krankheiten, Widersachern und widrigen Umständen etc. Wenn wir sie in ihrer Essenz verstehen, können sie zu Helfern auf dem Pfad zur Erleuchtung und zu einer Quelle der Freude werden! Lama Sönam wird die sieben Beispiele erläutern und zeigen, wie wir die befreienden Sichtweisen auch auf schwierige Lebensumstände in unserem Alltag anwenden können.

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 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 lebt und lehrt wieder im Kamalashila Institut®.

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

Freitag, 31.3.2017 20.00 Uhr – ca. 21.30 Uhr

Samstag, 1.4.2017 10.00 Uhr – 12.00 Uhr
15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Sonntag, 2.4.2017 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

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

Heilmassagen, unterstützende Meditationen und Körperübungen der Traditionellen Tibetischen Medizin bei Stress, Depression und Burn-out

mit dem tibetischen Arzt Amjee Namgyal Phunrab

Freitag, 19. Mai – Sonntag, 21. Mai 2016

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 dazu 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 mit einem Abendvortrag zum Thema:

„Chronische Schmerzen aus der Sicht der Traditionellen Tibetischen Medizin“

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

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

Freitag, 19.5.2017	20.00 – 22.00 Uhr, Abendvortrag
Samstag, 20.5.2017	10.00 – 12.30 Uhr und 15.00 – 17.30 Uhr
Sonntag, 21.5.2017	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)

Lieder der Verwirklichung (Vajralieder)

mit Kristina Bischoff

Freitag, 23. Juni – Sonntag, 25. Juni 2017

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 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 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 Sängerakademie Hamburg und ist Preisträgerin des Fonds Life Wettbewerbes 2007. Heute lebt und arbeitet sie als Sängerin, Gesangslehrerin und Musikjournalistin in Hamburg. Im Jahr 1998 kam sie erstmals durch ihren Lehrer Dzogchen Pönlop Rinpotsche mit den „Songs of Realization“ in Kontakt. Mittlerweile hat sie eigene Dharma Songs geschrieben und veröffentlicht, eine Plattenfirma gegründet, auf diversen buddhistischen Veranstaltungen gesungen und einen Dharma-Chor ins Leben gerufen, die „Siddha Singers“.



Weitere Informationen zu Kristina Bischoff unter www.duodekollete.de

Freitag, 23.6.2017	20.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 24.6.2017	10.00 –13.00 Uhr, 15.00 –18.00 Uhr
Sonntag, 25.6.2017	10.00 – 13.00 Uhr
ab 15.00 Uhr	Feier des 32. Geburtstages S.H. Karmapa und des 35. Jubiläums unseres Zentrums

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

Das detaillierte Festprogramm wird noch bekannt gegeben.

Einführung in den Buddhismus – Buddha, Dharma, Sangha

mit Franz-Johannes Litsch

Freitag, 7. Juli – Sonntag, 9. Juli 2017

In diesem Kurs soll der Buddhismus in seinen Grundzügen vorgestellt werden. Am Freitag-Abend: Die Person des Buddha vor 2500 Jahren in Indien, mit seiner Lebensgeschichte in seiner Welt und Zeit. Am Samstag: Buddhas Lehre vom Bewusstsein, von der befreienden Meditationspraxis und vom heilsamen Handeln in der Welt (Dharma). Am Sonntagvormittag: Die von ihm gegründete Gemeinschaft der Praktizierenden (Sangha) mit deren Geschichte, Hauptschulen und Ausbreitung über die Jahrtausende in Asien und heute weltweit.

Franz-Johannes Litsch (*1945) ist Referent, Autor und Übersetzer zu verschiedenen Themen des Buddhismus und der asiatischen und europäischen Geistesgeschichte. Er studierte Architektur, war 12 Jahre an der Universität Konstanz und 20 Jahre im Umweltbundesamt Berlin/Dessau tätig. Seit seiner Jugend beschäftigt er sich mit der Lehre und Praxis des Buddha. Er unternahm zahlreiche Reisen in Asien und besuchte dort Klöster und Meditationszentren aller großen Schulen des Buddhismus.



Er lernte bei unterschiedlichen buddhistischen Lehrern des Tibetischen Buddhismus (S.H. Dalai Lama, Tenga Rinpotsche u.a.), des Zen (Genro Roshi, Thich Nhat Hanh u.a.) und des Theravada Buddhismus (U Nandamala Sayadaw, Bhante Sujiva u.a.). Er hat das Netzwerk engagierter Buddhisten (INEB) gegründet und war 8 Jahre lang Mitglied des Rates der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Mittlerweile lebt er wieder in Süddeutschland, hält Vorträge und Seminare über die Lehre,

Praxis und Geschichte des Buddhismus und bietet auch selbst Anfängerkurse über die Achtsamkeits- bzw. Satipatthana- (Samatha-/Vipassana-) Meditationspraxis des Buddha an – im „Institut für interreligiöse Studien“, dem Tibet-Kailash-Haus in Freiburg und an vielen anderen Orten.

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

Freitag, 7.7.2017 20.00 Uhr – 22.00 Uhr Abendvortrag

Samstag, 8.7.2017 11.00 Uhr – 18.00 Uhr Seminar

Sonntag, 9.7.2017 10.00 Uhr – 13.00 Uhr Seminar

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

Ringu Tulku Rinpotsche – Leben ohne Wut und Angst

24. Juli – 25. Juli 2017

Die meisten von uns wissen nur zu gut, wie es ist, in Wut zu geraten und sie blind auszudrücken oder zum Objekt der Wut und Aggression anderer zu werden. Üblicherweise sind wir uns der Zusammenhänge nicht bewusst – wie Ärger, Wut und Hass aus Angst, Frustration und Hilflosigkeit entstehen und diese auch wieder auslösen. Leider nehmen „Hasskommentare“ und aggressive Verhaltensweisen auch in unserer Gesellschaft dramatisch zu. Wenn Wut zur „Weltmacht“ wird, wie die Zeitschrift „Focus“ vor kurzem titelte, kann das unser Zusammenleben auf dieser Erde bedrohlich verschlechtern und gefährden. Der Buddha hat vor mehr als 2.500 Jahren darüber gelehrt, wie Wut entsteht und sich auswirkt, welche destruktiven Auswirkungen sie auf uns selbst und andere und unsere Welt hat. Er hat auch gezeigt, wie sie befriedet werden kann, wie es möglich ist, mit Mitgefühl und Verstehen darauf zu reagieren und sogar, wie wir die Essenz der Wut, spiegelgleiche Weisheit verwirklichen können. Dadurch wird die große Kraft, die als reines Potential in Aggression enthalten ist, frei und kann genutzt werden, um andere zu schützen.



Wir haben Rinpoche gebeten, angesichts des beunruhigenden Anwachsens von Gewalt in unserer Gesellschaft über diese Lehren des Buddha zu sprechen.

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 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.

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

Montag, 24.7.2017, 20:00 Uhr bis etwa 22:00 Uhr

**Dienstag, 25.7.2017 17:00 Uhr bis 18.30 Uhr
20:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr**

**Kosten für den Gesamtkurs: 54,- Euro (ermäßigt 50,- Euro)
Kosten für einzelne Sitzungen: 20,- Euro (ermäßigt 18,- Euro)**

Meditation auf Buddha Amitabha

mit Lama Kunga Dordsche

8. September – 10. September 2017

Die Meditation auf den Buddha Amitabha ist eine beliebte Praxis des Vajrayana-Buddhismus, die Verstorbenen gewidmet wird. Sie enthält genaue Beschreibungen des Buddhas und seines reinen Bereiches Dewatschän (tibet. „das Land großer Freude, in dem nicht einmal der Klang von Leid bekannt ist“). Durch die Rezitation von Wunschgebeten und Mantren können wir für Verstorbene und uns selbst eine Verbindung zu diesem Buddha herstellen, die eine Wiedergeburt in seinem Bereich ermöglicht. Besonders berührend ist das Marme-Tog-Mönlam, ein Gebet, bei dem eine Kerze in der Hand gehalten wird, als Symbol für die Erfahrungen, die wir in der Meditation von der Essenz unseres Geistes gemacht haben. Wir beten dafür, dass dieses „klare Licht des Kindes“ eins wird mit dem „klaren Licht der Mutter“, der lichten Grundnatur unseres Geistes, die im Sterben aufscheint.



Lama Kunga wird uns in das Ritual einführen und es gemeinsam mit uns praktizieren. Zum Abschluss werden wir eine Tsok-Puja durchführen, für die Ihr uns wieder Namen von Verstorbenen nennen könnt, auch wenn ihr Tod schon lange zurück liegt.

南無阿彌陀佛



晴
瑪
巴
敬
繪

Buddha Amitabha, gemalt von S.H. Karmapa

Lama Kunga Dordsche hat in Kathmandu an einem traditionellen Drei-Jahres-Rückzug unter der spirituellen Leitung von Thrangu Rinpotsche teilgenommen. Dieser setzte ihn 1998 als Residentlama des Klausur-zentrums der Karma-Kagyü-Gemeinschaft in Halscheid ein, wo er bereits drei Mal Praktizierende aus Europa und den USA bei der dreijährigen Meditationsklausur in der Karma-Kagyü-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, 8.9.2017	20:00 Uhr – etwa 21.30 Uhr
Samstag, 9.9.2017	10:00 Uhr – 12:00 Uhr 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Sonntag, 10.9.2017	10:00 Uhr – 12:00 Uhr 15:00 Uhr Karma Pakshi Tsok Puja

Kosten: 50,- Euro (bzw. 40,- Euro ermäßigt)
Teilnahme an der Tsok-Puja auf Spendenbasis

Die Praxis von Achtsamkeit

Übungsnachmittag mit Evelyn Hiedell

Samstag, 6. September 2017, 14.00 – 18.30 Uhr

Als Meditierende erfahren wir beim „Sitzen“ die Energie der Achtsamkeit. Sie ist eine der grundlegenden Energieformen und auch im täglichen Leben eine Haltung von großer Bedeutung und Tragweite. Der Nachmittag soll uns die Möglichkeit geben, dieses Thema zu vertiefen.

Neben theoretischen Erläuterungen wollen wir Achtsamkeit auf verschiedenen Ebenen herstellen und einüben: in geführten Meditationen auf unsere Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle; mit Geh-Meditationen, Tiefen-Entspannung und achtsamem Konsumieren eines Getränkes. In einer Gesprächsrunde mit Erfahrungsaustausch üben wir das achtsame Kommunizieren.

Evelyn Hiedell ist Schülerin von Thich Nhat Hanh und Helga und Karl Riedl. Langjährige Erfahrung mit dem Weg der Achtsamkeit im Alltag als Weg zu einem leidfreieren Leben motiviert sie, auch andere Menschen dabei zu unterstützen. Nach mehrjähriger Leitung des



Wieslocher Zen-Meditationskreises widmet sie sich augenblicklich der Arbeit in der ambulanten Hospizhilfe, der Betreuung ihrer drei Enkelkinder sowie der Begleitung von geflüchteten Menschen.

Samstag, 6.9.2017 14.00 Uhr – 18.30 Uhr

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

Nyung Neh Meditationsretreat

mit Lama Manfred

Donnerstag, 16. November – Sonntag, 19. November 2017

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 Mantren, verbunden mit Visualisationen und Mudras. Die Wirkung dieser Praxis wird am 2. Tag durch den Verzicht auf Essen, Trinken und Sprechen zusätzlich verstärkt.

Die indische Nonne Gelongma Palmo, auf die diese Meditation zurückgeht, hat damit nicht nur ihre damals medizinisch nicht heilbare 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 Rinpoche und Bokar Rinpoche. 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, 16.11.2017, 19:00 Uhr

Ende: Sonntag, 19.11.2017, gegen 11:00 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 (Ritual, mit dem der buddhistische Weg begonnen wird).

Bitte unbedingt spätestens zwei Wochen vorher anmelden!



Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn (MBSR)

8-wöchiger Zertifizierungskurs mit Jasmin Weishäupl

Freitag, 3. November 2017– Freitag, 19. Januar 2018

„Du kannst die Wellen nicht stoppen. Du kannst lernen, sie zu reiten.“
Joseph Goldstein

Berufliche oder familiäre Belastungen, Schmerzen, Alleinsein, Trauer, Angst und Erschöpfung sind Teil des Lebens. Sie fordern uns heraus, einen möglichst heilsamen Umgang damit zu entwickeln. Die Praxis der Achtsamkeit hilft, Verständnis für sich selbst und zunehmend Einsicht in gewohnte Muster zu gewinnen. Achtsamkeit eröffnet neue und kreative Lösungen im Umgang mit den vielfältigen und oft stressigen Anforderungen im Alltag.

Das Üben erfolgt an 8 Terminen am Freitagnachmittag, jeweils 15.30 Uhr bis 18 Uhr, und zwar am:

3.11., 10.11., 24.11., 1.12., 8.12., 15.12.2017,
12.1.2018 und 19.1.2018.

Am 13. Januar 2018 findet ein Tag der Achtsamkeit statt von 11:00 –16:00 Uhr.

Neben den praktischen Übungen werden auch theoretische Grundlagen aus der Gehirnforschung vermittelt zum besseren Verständnis der Wirkung von Stress und Achtsamkeit. Für Übungen, die zuhause 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:

290,- Euro (100,- Euro ermäßigt)

incl. 3 Übungs-CDs, einem Arbeitsheft, Vor- und Nachgespräch

Kursleiterin: Dipl. Biologin / MBSR- Lehrerin
Jasmin Weishäupl

Bei Interesse an der Teilnahme bitte vorab Kontakt aufnehmen: jasmin.weish@web.de



Gesprächsrunde zum Thema „Sterbebegleitung“

mit Evelyn Hiedell

Samstag, 11. November 2017

Immer mehr Menschen öffnen sich für die Möglichkeit, einen anderen Menschen – zumeist einen Nahestehenden – im Sterbeprozess zu begleiten. Dies ist eine sehr tiefgehende, uns alle existentiell berührende Erfahrung.

Der Nachmittag gibt die Möglichkeit, sich in geschütztem Rahmen diesem Thema zu widmen, es zu vertiefen und eventuell gemachte Erfahrungen auszutauschen. Eingeladen sind sowohl Menschen, die sich bisher rein theoretisch mit dem Thema beschäftigen als auch solche, die bereits konkrete Erfahrung in der Begleitung gemacht haben. Evelyn Hiedell wird von ihren eigenen Erfahrungen als ambulante Hospizbegleiterin berichten. Und sie wird dazu ermutigen, eine solche Begleitung immer mehr als natürlichen Teil einer gelebten zwischenmenschlichen Beziehung zu sehen.

Zur Person von Evelyn Hiedell siehe die Beschreibung beim Achtsamkeitsnachmittag im September.

Samstag, 11.11.2017, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

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

Sterbebegleitung aus Sicht der Traditionellen Tibetischen Medizin

mit dem tibetischen Arzt Amjee Namgyal Phunrab

Freitag, 24. November – Sonntag, 26. November 2017

Die Traditionelle Tibetische Medizin enthält sehr differenzierte Beschreibungen, wie Sterbende weise und mitfühlend begleitet werden können, basierend auf den detaillierten Lehren des tibetischen Buddhismus zu den Vorgängen beim Sterbeprozess. Amjee Namgyal wird dieses kostbare Wissen vermitteln und uns anleiten, wie wir Sterbende im Augenblick des Todes unterstützen können. Dazu wird er in die essentielle Praxis des Phowa (tibetisch „Bewusstseinsübertragung“) einführen.

In seinem Abendvortrag am Freitagabend wird Amjee-la darüber sprechen, wie wir in unserem Alltag negative Emotionen in positive umwandeln können.

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

Freitag, 24.11.2017 20.00 Uhr – 22.00 Uhr, Abendvortrag

**Samstag, 25.11.2017 10.00 Uhr – 12.30 Uhr
 15.00 Uhr – 17.30 Uhr**

Sonntag, 26.11.2017 10.00 Uhr – 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

Freitag, 8. Dezember – Sonntag, 10. Dezember 2017

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 versetzen wir uns in die sechs Daseinsbereiche des Samsara und erfahren, wie die jeweiligen Erlebenswelten aus eigenen früheren Handlungen und deren Motivation hervorgehen. In der Tradition der Arhats meditieren wir über die 12 Glieder des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit und über die Essenz der Unwissenheit, die Wurzel allen Leidens. Die Frucht dieses (Hinayana-) Weges ist Befreiung.

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

Unterstützt werden diese Meditationen durch das Singen von 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, 8.12.2017 20.00 Uhr – 21:00 Uhr Einführungsvortrag

**Samstag, 9.12.2017 10.00 Uhr – 13.00 Uhr, 15.00 Uhr – 18.00 Uhr
20.00 Uhr – 21.00 Uhr**

Sonntag, 10.12.2017 10.00 Uhr – 13.00 Uhr

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



Mittwoch, 27. Dezember 2017, 14:00 Uhr bis 18.00 Uhr

Durch die Medien erfahren wir täglich von Kriegen, Terroranschlägen oder Naturkatastrophen. 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.

Mittwoch, 27.12.2017

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 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, Halscheid etc., s. die Liste der Zentren, die der KKG angeschlossen sind, vorletzte Seite). Ermäßigung ist ebenfalls möglich für Studenten, Behinderte, Arbeitslose und Rentner.

Alle Spenden an unser Zentrum sind steuerlich absetzbar, da wir der Karma-Kagyü-Gemeinschaft angeschlossen sind, die als gemeinnützig anerkannt ist.

Übernachtungsmöglichkeiten (mit Kochgelegenheit) sind im Zentrum vorhanden (nur in Verbindung mit Kursen). Bitte Schlafsack mitbringen und selbst für Verpflegung sorgen.

Der Preis pro Übernachtung beträgt 8,50 Euro.

Bei Kursen bitten wir die Teilnehmer, sich an anfallenden Arbeiten zu beteiligen.

Wie sind wir zu finden?

Ganz einfach:

1. Mit der Straßenbahn:

Am Hbf Heidelberg die Straßenbahnlinie 21, 24 oder 5 (OEG) in Richtung Handschuhsheim nehmen. An der Haltestelle „Hans-Thoma-Platz“ aussteigen, von dort aus in Fahrtrichtung weitergehen und in die 3. Querstraße rechts - die Friedensstraße - einbiegen. Nach ca. 150 m findet Ihr unser Zentrumsgebäude auf der rechten Seite (Haus Nr. 20, großes rotes Hoftor, Tibetfahne).

2. Mit dem Auto:

Auf der A5 die Autobahnausfahrt „Dossenheim“ nehmen, von dort aus Richtung Heidelberg fahren. Nach dem Ortseingang Heidelberg ca. 700 m weiter geradeaus, dann nach der Avia-Tankstelle links abbiegen in die Friedensstraße. Bitte nicht auf der gegenüberliegenden Straßenseite und vor Einfahrten parken. Danke!

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

Karma Thegchen 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

Nahe Buddhismus Karma Damchö Ling

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.

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.

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 Institutes®

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, 76287 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 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

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

Freitag

Einmal im Monat, 20.00 - 21.00 Uhr:
Tong-len, Mahayana-Meditation des Gebens
und Nehmens zum Entwickeln von Liebe und
Mitgefühl für sich selbst und andere.
Termine s. Programm-Übersicht

jeden 3. **Sonntag** im Monat

19.30 Uhr: Meditation der (Thich Nhat Hanh)
Wake-up-Sangha (für junge Erwachsene)

*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

www.kcl-heidelberg.de