

Liebe Dharmafreundinnen und -freunde, liebe Nachbarn, liebe Interessierte,

am Sonntag, den **29. Juni 2025** möchten wir feiern, dass ...

- unser Zentrum seit 40 Jahren ein Zuhause in Handschuhsheim hat,
- wir seit diese Zeit regelmäßig unter der Woche Meditationen aus unterschiedlichen buddhistischen Traditionen anbieten und an Wochenenden zu buddhistischen Meditationskursen mit tibetischen und westlichen Gelehrten und Meditationslehrern einladen,
- wir mit dazu beitragen können, die zeitlose Weisheit des Buddha in unsere Zeit, Kultur und Gesellschaft zu übertragen.



Zu dieser Feier möchten wir Sie gerne einladen!

Wir werden um 15 Uhr beginnen – mit Informationen zu unserem Zentrum und seiner Verankerung im tibetischen Buddhismus. Danach werden wir das Kuchen-Bufferet eröffnen. Gegen 16.15 Uhr werden wir eine PowerPointPräsentation zur Geschichte unseres Zentrums zeigen und später Lieder der Verwirklichung singen. Das sind Gesänge, in denen tibetische Yogis und Yoginis ihre Meditationserfahrung ausgedrückt haben und die in unsere Sprache übertragen und mit westlichen Melodien vertont wurden. Ab 18 Uhr ist dann das Abend-Bufferet geöffnet.

Lama Sönam Rabgye, ein tibetischer Gelehrter und Meditationslehrer, der am Wochenende einen Kurs bei uns gibt, wird mit uns feiern.

Unsere Einladung erfolgt leider sehr kurzfristig. Bis Ende letzter Woche war nicht sicher, ob die Feier überhaupt stattfinden kann, da wir große Probleme mit unserem Abflussrohr hatten. Da diese mittlerweile gelöst sind, werden wir jetzt doch feiern und würden uns freuen, wenn Sie dabei sind!

Dorothea Nett

für das Meditationszentrum

Programm-Übersicht Juni - Dezember 2025

Buddhistisches Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg,
info@kcl-heidelberg.de, www.kcl-heidelberg.de

Juni

- 27.-29.06. Lama Sönam: Die Meditation der Weißen Tara
29.06. ab 15 Uhr: Jubiläumsfeier: 40 Jahre Zuhause in Handschuhsheim

Juli

- 18.-19.07. „Dämonen nähren“ mit Regina Reeb-Faller und Karen Waugh

September

- 05.-07.09. Lama Kunga Dordsche: Die Meditation des Medizinbuddha
20.-21.09. T'ai Chi Selbstverteidigungskurs mit Gisa Anders

Oktober

31. 10. - 2. 11. Karl Brunnhölzl: „Das Herzinfarktsutra“

November

- 14.-16. 11. Menpa Namgyal: Stärkung der Selbstfürsorge durch ein Verstehen der wechselseitigen Abhängigkeit von Körper und Geist

Dezember

- 05.-07.12. Innerer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche mit L. Dorothea

Wöchentliches Programm:

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

Kontaktpersonen für die Meditationsabende:

Montag und Mittwoch: info@kcl-heidelberg.de und 06221-461664 (AB)

Soto-Zen-Gruppe: Ingo Preuss, Tel. 06203-4309085 oder 01522-9555496

Tengar-Gruppe: Elke, 01515-7615920

Achtsamkeitsgruppe: Reinhard Mundt, Tel. 06221-720525, Achtsamkeit-HD@gmx.de