

HÖHEPUNKTE

Introduction to the Middle Way

A fresh perspective on Chandrakirti's Madhyamakavatara



AUF ENGLISCH
Online-Studienprogramm mit Lopön Sonam Jamtsho
rigpa.de/middleway

In seiner „Einführung in den Mittleren Weg“ bietet uns Chandrakirti einen meisterhaften Überblick über die Grundlagen und Pfade der buddhistischen Praxis. Dieser Kurs fasst die wichtigsten Ideen und Konzepte dieses Mahayana-Textes zusammen und gibt Anregungen zur persönlichen Reflektion und Praxis.

7.3.–1.4.



Save the Date: Frühjahrsretreat

Dharma Mati Berlin
rigpa.de/frühjahrsretreat

Das jährliche Frühjahrsretreat ist offen für alle, die sich Zeit nehmen möchten, Meditation und Mitgefühl Raum in ihrem Leben zu geben und dabei mit Gleichgesinnten Erfahrungen, Fragen und Inspiration zu teilen. Für Anfänger und langjährige Praktizierende geeignet.

4.–6.6.



HÖHEPUNKTE

Zufluchtnahme: Die Grundlage von Buddhas Pfad zur Erleuchtung

Am Anfang ist die Zufluchtnahme entscheidend für das Betreten des buddhistischen Pfades, in der Mitte ist sie das Herzstück aller Praktiken, und am Ende ist sie die Essenz der Verwirklichung unseres letztendlichen Ziels: vollständigen Erwachens.

Ab sofort als Video-on-Demand:
prajnaonline.org

Jetsün Khandro Rinpoche

Die heilende Kraft von Mitgefühl, Verbundenheit und Freude

Mit Christine Longaker

Online-Vortrag

4.2. 18:30–21:00

Online-Retreat

5.+6.2.



Durch Einsicht, Mitgefühl und Verständnis können wir die negativen Muster und falschen Überzeugungen auflösen, die das Gefühl von Lebendigkeit und Freude in uns zum Ersticken bringen. Mach dich mit den Stärken vertraut, die dir helfen, Leiden mit Einsicht und Mitgefühl zu heilen, und erlebe kraftvolle Meditationen, die dich Körper, Herz und Geist auf andere Weise spüren lassen.



NEUES KURSPROGRAMM

einfach sein



Erlebe buddhistische Weisheit und erfahre, wie du sie im Alltag anwenden kannst. Ganz auf dich zugeschnitten – mit täglichen Meditationen, wöchentlichem Kursabend und Gastvorträgen.

Fortlaufendes Kursprogramm, alle sechs Wochen ein neues Modul. Einstieg jederzeit möglich. Ab Februar online, ab April vor Ort in mehreren deutschen Städten.

rigpa.de/einfach-sein

ONLINE-MODUL

einfach sein – Resilienz durch Meditation und Selbstmitgefühl

Do 19:00–20:30
mit Heike Blaumeiser und Martina Sinopoli

Ein offener und flexibler Umgang mit herausfordernden Situationen beruht auf innerer Stärke und ist Ausdruck unserer natürlichen Resilienz – aber wie finden wir diese selbstbewusste Offenheit in schwierigen Momenten und zwischenmenschlichen Beziehungen? In diesem Modul entdecken und üben wir uns in geistiger Gelassenheit und einer gesunden Offenheit unseres Herzens – durch die Methode der Meditation entdecken wir unser Mitgefühl mit uns selbst und anderen.

17.2.–24.3.

einfach sein – Gemeinsame Morgenmeditation

Mo–Fr 7:30–8:15



EINTRITT FREI

NATIONALES PROGRAMM

drop-in Meditationen

EINTRITT FREI



Komm zur Ruhe und verbringe Zeit mit dir selbst – ganz einfach von Zuhause aus. Erfahrene Meditationslehrer*innen leiten diese Online-Meditationen mit verschiedenen Schwerpunkten und stehen für Fragen zur Verfügung.



einfach sein

Gemeinsame Morgenmeditation | Mo–Fr 7:30–8:15

Meditation des ruhigen Verweilens

Mo 19:00–20:00

Praxisabend: Was Meditation wirklich ist

Di 19:00–20:00

calm and clear

Meditation in Englisch | Mi 19:00–20:30, 14-tägig

Meditation der liebenden Güte

Do 19:00–20:00

Heilsame Kraftquelle

Meditation bei Verlust und Krankheit | 2. und 4. So im Monat 19:00–20:00

rigpa.de/online

Dharma Mati

ist Rigpas Stadtzentrum in Berlin-Charlottenburg.

Zahlreiche Besucher*innen schätzen das Zentrum als einen Ort der Stille und Inspiration. „Dharma Mati“ ist Sanskrit und bedeutet „Verständnis des Dharma“.

An der Schnittstelle zwischen der tibetisch-buddhistischen Tradition und einer lebendigen Metropole bieten wir ein Veranstaltungsprogramm rund um die Themen Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben sowie zu buddhistischer Philosophie und Kultur.

Kontakt

Tel. 030 232 550 10
Mo–Fr 12:00–16:00
info@rigpa.de

rigpa.de/dharma-mati



Lotus Lounge

Café, Restaurant, Shop, vegetarische Küche, Kaffee & Kuchen und vieles mehr.
030 232 550 65



Gästehaus

Einfache, komfortabel ausgestattete Einzel- und Doppelzimmer in verschiedenen Größen.
030 232 550 15



Raumvermietung

Moderne Veranstaltungsräume individuell ausgestattet. Hauseigenes Catering möglich.
030 232 550 24

Über uns

Rigpa wurde 1979 von dem tibetisch-buddhistischen Lehrer Sogyal Rinpoche gegründet. In Deutschland ist der Rigpa e.V. seit über 30 Jahren ein eingetragener, gemeinnütziger Verein. Rigpa ist offen für alle Schulen des Buddhismus und schafft eine Umgebung, in der diese Lehren erforscht und erfahren werden können.

Unser Veranstaltungsangebot in 18 Städten und online richtet sich an Neugierige, Meditationsanfänger*innen, Menschen in Krisensituationen, Philosophie-Interessierte und langjährige buddhistische Praktizierende.



RIGPA

Mitglied werden

Jede*r kann Mitglied des Rigpa e.V. werden. Mit einem monatlichen Mitgliedsbeitrag unterstützt du unsere Arbeit und unsere Vision, die buddhistischen Lehren im Westen zugänglich zu machen. Dafür erhältst du kostenlose bzw. vergünstigte Teilnahme an unseren Programmen, kostenlosen Zugang zur Video-Plattform Prajna u. v. m.

rigpa.de/mitgliedschaft

Kontakt

Rigpa e.V.
Soorstraße 85
14050 Berlin

Tel. 030 232 550 10
Mo – Fr 12:00 – 16:00

info@rigpa.de
www.rigpa.de

Du möchtest immer
aktuell informiert sein?
Melde dich zu unserem
Newsletter an.



rigpa.de/newsletter

ZENTREN

Rigpa ist in 18 deutschen Städten mit Zentren und Gruppen vertreten. Viele von ihnen haben ein eigenes Kurs- und Veranstaltungsangebot.

rigpa.de/zentren

AACHEN

0241 872453
aachen@rigpa.de
rigpa.de/aachen

ALLGÄU

allgaeu@rigpa.de
rigpa.de/allgaeu

BAD SAAROW

badsaarow@rigpa.de
rigpa.de/bad-saarow

BERLIN

030 23255010
(Mo–Fr, 12:00–16:00)
info@rigpa.de
rigpa.de/berlin

BREMEN

0421 73486
bremen@rigpa.de
rigpa.de/bremen

BIELEFELD

05231 3051415
bielefeld@rigpa.de
rigpa.de/bielefeld

DÜSSELDORF

0173 6284504
duesseldorf@rigpa.de
rigpa.de/duesseldorf

FRANKFURT

0172 3695867
frankfurt@rigpa.de
rigpa.de/frankfurt

FREIBURG

freiburg@rigpa.de
rigpa.de/freiburg

FÜRTH

0151 23642708
franken@rigpa.de
rigpa.de/fuerth

HAMBURG

0170 9840551
hamburg@rigpa.de
rigpa.de/hamburg

HANNOVER

0171 8584852
hannover@rigpa.de
rigpa.de/hannover

HEIDELBERG

0173 6336831
heidelberg@rigpa.de
rigpa.de/heidelberg

KASSEL

0561 92044035
kassel@rigpa.de
rigpa.de/kassel

KÖLN

0221 5890425
koeln@rigpa.de
rigpa.de/koeln

MÜNCHEN

089 81039934
muenchen@rigpa.de
rigpa.de/muenchen

STUTTGART

07042 92516
stuttgart@rigpa.de
rigpa.de/stuttgart

WIESBADEN

0163 3171284
wiesbaden@rigpa.de
rigpa.de/wiesbaden

PROJEKTE

Wisdom for Society
Rigpas Plattform für aktuelle gesellschaftliche Diskurse



Wisdom for Society ist der Ort für Inhalte, Dialoge und Events, die unsere aktuelle (gesellschaftliche, ökologische und politische) Lebensrealität reflektieren – mit, inspiriert durch oder zurückgeführt auf buddhistische Perspektiven. Dabei geht es insbesondere darum, einen Raum für einen gesellschaftlichen und inhaltlichen Diskurs zu öffnen und persönliche Erfahrungen zu teilen. Unsere Motivation ist es, Perspektiven aufzuzeigen, die bereits seit Jahrzehnten aus der Erfahrung mit buddhistischen Inhalten und Praktiken schöpfen. Dazu gibt es verschiedene Formate – Artikel, Videos, Podcasts sowie online und analoge Events.

wisdomforsociety.de

Prajna

Dharma-Videos on demand



Prajna bietet einen Schatz der Weisheit aus der tibetisch-buddhistischen Tradition – mit einer riesigen Sammlung von Belehrungen zahlreicher Meister*innen, die in Tibet lebten und lehrten, bis hin zu den jungen westlichen und tibetischen Lehrer*innen von heute. Diese umfangreiche Sammlung stammt nicht nur aus einer einzelnen Tradition, sondern aus allen Schulen des tibetischen Buddhismus und auch aus anderen spirituellen Traditionen – im unvoreingenommenen Geist des Rime (nicht-sektiererischer Geist). Die Mitgliedschaft bei Prajna ist für das Jahr 2022 in der Rigpa-Mitgliedschaft enthalten.

prajnaonline.org

Rigpé Yeshe

Kinder, Teenager und Familien sind ein wichtiger Teil der Rigpa-Community. Mit dem Programm von Rigpé Yeshe können sie alle einen freudvollen und authentischen spirituellen Pfad erleben. Kinder und Teenager lernen, sich selbst besser zu verstehen und ihre eigenen inneren Ressourcen zu entdecken.

In Verbindung sein

miteinander, mit Buddha, Dharma und Sangha, mit sich selbst

Familienretreat, 22.–24.4., Haus Annaberg, Bonn

Mehr Informationen
und Anmeldung:
koeln@rigpa.de

SANGHA

Als *Sangha* (Sanskrit) oder *gendün* (tibetisch) bezeichnen wir die Gemeinschaft der spirituellen Freund*innen, mit denen wir gemeinsam den buddhistischen Pfad beschreiten. Sie gibt uns den Rahmen und die Unterstützung für unseren Weg.

rigpa.de/sangha-termine

SANGHA-TREFFEN

Als Sangha zusammenkommen und gemeinsam studieren, praktizieren und einfach miteinander Zeit verbringen. Regelmäßig in vielen Rigpa-Zentren und am 2. Sonntag im Monat online.

EINTRITT FREI



PRÄSENZ/ONLINE

ARE YOU READY – BIST DU BEREIT?

Begegnungen in der Sangha



ONLINE

Vorbereitung auf unseren Tod in der Kommunikation mit unseren Zugehörigen | So 6.3. 10:00–12:00 mit Beate Dirkschnieder

„Plötzlich und unerwartet ...“ Umgang mit plötzlichen Unglücks- oder Notfällen | So 3.4. 10:00–12:00 mit Robert Hofberger

Buddhistische Trauer- und Begräbniszeremonien

So 1.5. 10:00–12:00 mit Maren Repenning

REVOLUTION OF MIND & HEART

Ein genauerer Blick auf Buddha, Dharma und Sangha

Vor Ort in Berlin, Kassel, Köln, München, Wiesbaden
Online 2. und 4. Donnerstag im Monat 18:30–20:30
mit Doris Wolter und Nirdosh Wanckel



PRÄSENZ/ONLINE

RETREAT ZUHAUSE 2.0

Mehrjähriges Studienprogramm für Rigpa-Mitglieder

Im Frühjahr 2022 Beginn 2. Studienjahr:
„Eintritt in den Bodhisattva-Pfad“



ONLINE

GEMEINSAME NGÖNDRO-PRAXIS

1. Di im Monat, 19:00–20:30

EINTRITT FREI



ONLINE

ANGELEITETE VAJRAYANA-PRAXIS

Gemeinsame Praxis mit Erklärungen und Raum für Fragen und Austausch



ONLINE

Riwo Sangchö auf Deutsch

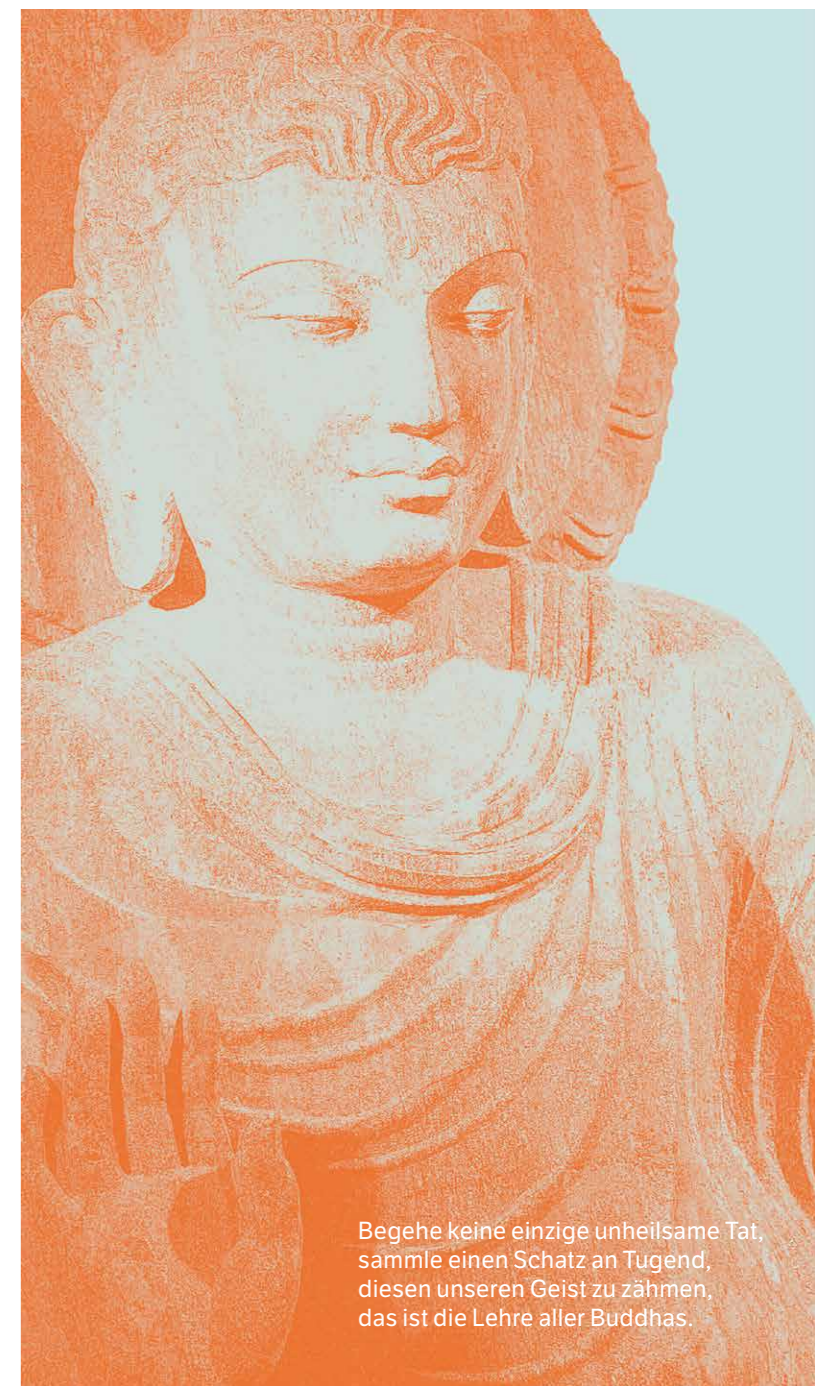
Di 5.4., 12.4., 19.4. 8:30–9:30 mit Dorothea Breick

2022

Programm Januar–August



RIGPA



Begehe keine einzige unheilvolle Tat,
sammle einen Schatz an Tugend,
diesen unseren Geist zu zähmen,
das ist die Lehre aller Buddhas.