

## HÖHEPUNKTE

# S.E. Kyabje Yongzin Ling Rinpoche

Belehrungen zu Prajnaparamita und Manjushri-Ermächtigung

Ling Rinpoche ist ein bedeutender Lama der Gelugpa-Linie der tibetisch-buddhistischen Tradition. Seit 1991 gibt er in vielen Ländern Belehrungen und Einweihungen und ist bekannt für seine aussergewöhnliche Klarheit und humorvolle Präsenz.

rigpa.de/prajnaparamita

Dharma Mati Berlin

6.+7.5.



VOR ORT



## Dungse Jampal Norbu

Lojong: Weisheit und Zuversicht stärken

Online-Vorträge

16.+17.2.



ONLINE

Dungse Jampal Norbu ist der Sohn und Dharma-Erbe von Dzigar Kongtrul Rinpoche. Dungse-la lehrt klassischen Mahayana-Buddhismus für moderne Meditierende. Die lebensnahe und frische Qualität seiner Belehrungen wird sehr geschätzt.

## HÖHEPUNKTE

# I.E. Mindrolling Jetsün Khandro Rinpoche

Frühjahrsretreat

Mindrolling Jetsün Khandro Rinpoche zählt zu den herausragenden Dharma-Lehrerinnen unserer Zeit. Sie hält sowohl die Nyingma- als auch die Kagyü-Linie und ist bekannt für ihre durchdringende Weisheit und ihren Humor.

rigpa.de/fruehjahrsretreat

Dharma Mati Berlin

26.–28.5.



VOR ORT

## Chagdud Khadro

Hommage an weibliche Praktizierende im Buddhismus

Ort der Veranstaltung wird noch bekannt gegeben

1.+2.4.



VOR ORT/ONLINE

Chagdud Khadro ist die spirituelle Leiterin von Chagdud Gonpa in Brasilien. Sie wurde 1996 von Chagdud Tulku Rinpoche – einem großen Meister der Nyingma-Linie – zur tibetisch-buddhistischen Lehrerin ordiniert. Sie wird geschätzt für ihre kraftvolle, direkte und humorvolle Art zu lehren.

## NEUES KURSPROGRAMM

# einfach sein

Erlebe buddhistische Weisheit und Meditation und wie du sie im Alltag anwenden kannst. Ganz auf dich zugeschnitten – mit täglichem Meditationsangebot & fortlaufenden Kursen mit verschiedenen Themenschwerpunkten. Für Anfänger\*innen und alle, die der Meditation mehr Raum in ihrem Leben geben möchten. Einstieg jederzeit möglich!

→ Unten geht's zum Kursprogramm Januar–August.

rigpa.de/einfach-sein



VOR ORT/ONLINE



## Mind: Lerne deinen Geist kennen

6-wöchiger Meditationskurs  
ab Januar vor Ort in Berlin, Bielefeld, Düsseldorf, Fürth, Hamburg, Kassel, München, Wiesbaden

Wie toll wäre es, wenn du wüsstest, wie du mit deinen Gedanken und Emotionen umgehen kannst, wenn sie mal wieder Purzelbäume schlagen oder du dich in ihnen verloren hast? In diesem Kurs üben wir uns in Meditation und erkunden gemeinsam, wie unsere Gedanken- und Gefühlswelt unsere Sicht auf die Welt prägen. Du wirst vertrauter mit dem, was in deinem Geist geschieht und lernst, damit Freundschaft zu schließen und zu entspannen. Sei dabei!

## Heart: Verbunden mit dir & mir

6-wöchiger Meditationskurs  
Online ab Februar  
Ab März vor Ort in vielen deutschen Städten

## Change: Veränderung achtsam begegnen

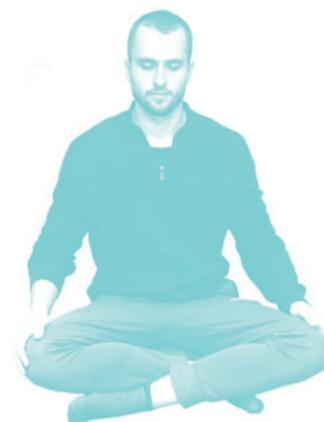
6-wöchiger Meditationskurs  
Online ab April  
Ab Mai vor Ort in vielen deutschen Städten

## ONLINE ANGEBOT

# drop-in Meditationen

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.

EINTRITT FREI



ONLINE

## Gemeinsame Morgenmeditation

Mo–Fr 7:30–8:15 | rigpa.de/morgenmeditation

einfach  
sein

## Meditationspraxis erleben

Di 19:00–20:00

## Meditation der liebenden Güte

Do 19:00–20:00

## Tonglen Meditation

Eine Mitgefühlspraxis | Do 20:00–20:30

## Heilsame Kraftquelle

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

rigpa.de/online

# Dharma Mati

ist Rigpas Stadtzentrum in Berlin-Charlottenburg.

Es wurde im Jahr 2007 eröffnet und seitdem wird es von zahlreichen Besucher\*innen als ein Ort der Stille und Inspiration im Trubel Berlins sehr geschätzt.

## Kontakt

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

„Dharma Mati“ ist Sanskrit und bedeutet „Verständnis des Dharma“. In diesem Sinne ist es unser Anliegen, zu einem Verständnis der Lehre Buddhas beizutragen. An der Schnittstelle zwischen der tibetisch-buddhistischen Tradition und einer lebendigen Metropole wie Berlin bieten wir ein Veranstaltungsprogramm rund um die Themen Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben sowie zu buddhistischer Philosophie und Kultur.

rigpa.de/dharma-mati

## LOTUS LOUNGE



Café, Restaurant, Shop, Vegetarische Küche, Kaffee & Kuchen und vieles mehr.

## GÄSTEHAUS



Einfache, komfortabel ausgestattete Einzel- und Doppelzimmer in verschiedenen Größen.

## RAUMVERMIETUNG



Moderne Veranstaltungsräume individuell ausgestattet. Hauseigenes Catering möglich.

## KONTAKT



Tel. 030 232 55010, info@rigpa.de  
Mo–Fr 12:00–16:00

# 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 richtet sich an Neugierige, Meditationsanfänger\*innen, Menschen in Krisensituationen, Philosophie-Interessierte und langjährige buddhistische Praktizierende. In unseren Zentren, Gruppen und online sind alle willkommen.



## 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 kostenfrei bzw. vergünstigte Teilnahme an unseren Programmen, kostenlosen Zugang zur Video-Plattform Prajna, u. v. m.

[rigpa.de/mitgliedschaft](http://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](http://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](http://rigpa.de/zentren)

### AACHEN

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

### ALLGÄU

allgaeu@rigpa.de  
rigpa.de/allgaeu

### BAD SAAROW

Sukhavati – Zentrum  
für Spiritual Care  
badsaarow@rigpa.de  
rigpa.de/bad-saarow

### BERLIN

030 23255010  
(Mo–Fr, 12–16:00)  
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 dabei, 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](http://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 Rimé (nicht-sektiererischer Geist). Die Mitgliedschaft bei Prajna ist für das Jahr 2023 in der Rigpa-Mitgliedschaft enthalten.

[prajnaonline.org](http://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.

## Events

28.–30.4., Familien-Retreat, Haus Annaberg (bei Bonn)  
16.–18.6., Teenager-Retreat „What Meditation Really Is“  
in der Eifel (Wiesbaum)

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](http://rigpa.de/sangha)

### NEU: PRACTICAL WISDOM

**Weisheit und Mitgefühl in Aktion**

mit Stefanie Heck und Frank Jansen

Online-Kurs | Mi 22.2.–17.5. jeweils 19:00–21:00

Wie können wir unsere alltäglichen Aktivitäten nutzen, um unsere Sicht und unser Verständnis von Realität, Shunyata, Vergänglichkeit und Verbundenheit zu stärken und zu vertiefen?



ONLINE

### DIE BARDO-LEHREN

**Ein Reiseführer durch Leben, Tod und Wiedergeburt**

Online-Studium mit Kirsten Czechor und Team

So 29.1. + So 19.3. jeweils 10:00–13:00



ONLINE

### DAS TIBETISCHE BUCH VOM LEBEN UND STERBEN

**Sangha-Event mit Karin Behrendt**

18.+19.2. in Wiesbaden



VOR ORT

### GURU RINPOCHE, DER KOSTBARE MEISTER

**Sangha-Tag mit Kirsten Czechor**

15.4. Heidelberg, 13.5. Hamburg, 10.6. München



VOR ORT

### ARE YOU READY?

**Sangha-Workshop zu Heilung, Tod & Sterben**

**Intensiv-Medizin – Segen oder Fluch?**

So 14.5. 10:00–12:00



ONLINE

### NGÖNDRO WOCHENENDE

**Vajrasattva: Belehrungen, Studium und Ansammlungen**

24.+25.6. in Wiesbaden



VOR ORT/ONLINE

### GEMEINSAME NGÖNDRO-PRAXIS

Longchen Nyingtik Ngöndro | 1. Di im Monat, 19:00–20:30

Düdjom Tersar Ngöndro | 3. Mi im Monat, 19:00–21:00



ONLINE

### PRAXISINTENSIVE ZEIT RUND UM LOSAR

3.2.–17.3. Vajrayana-Praxis-Events in Dharma Mati Berlin & Sukhavati



VOR ORT

# 2023

Programm  
Januar–August



RIGPA

We are what we think.

All that we are  
arises with our thoughts.

With our thoughts  
we make the world.

— Buddha