

## HÖHEPUNKTE

# I.E. Mindrolling Jetsün Khandro Rinpoche



Belehrungen zu „Tiefgründige Anweisung zu Shamatha“ von Mipham Rinpoche

I.E. Mindrolling Jetsün Khandro Rinpoche lehrt anhand dieses Textes von Mipham Rinpoche die Praxis von Shamatha – das ruhige Verweilen. Durch diese Praxis lernen wir, den Geist in einem Zustand natürlicher Entspannung, Wachsamkeit und Loslassen zur Ruhe kommen zu lassen und schließlich die wahre Natur unseres Geistes – die Einheit von Klarheit und Leerheit – unmittelbar zu erfahren.

Dharma Mati Berlin

## 26.–30.6.



# Chagdud Khadro

Ngöndro – Mehr als nur der Anfang



Die Ngöndro, die vorbereitende Praxis des Vajrayana-Pfades, ist nicht einfach nur etwas, das man möglichst schnell abhaken muss. Sie ist ein eigenständiger Pfad, der tiefgreifende Auswirkungen auf unseren Geist, unser Herz und unser Leben haben kann.



Dharma Mati Berlin & online

## 28.–30.3.

[rigpa.de/hoehpunkte](http://rigpa.de/hoehpunkte)

## HÖHEPUNKTE

### Die Kraft der Liebe

mit Andrew Warr



Abendvortrag in München und online

## 9.5.

Wochenend-Retreat in München

## 10.+11.5.



### Selbstmitgefühl als Quelle der inneren Kraft



Wochenend-Seminar mit Beate Dirkschnieder  
15.+16.2. in Frankfurt

### Was passiert, wenn wir sterben?



Tagesseminar mit Beate Dirkschnieder  
1.3. in Kassel  
26.4. in Köln

### Deep Listening

Das Unausgesprochene hören



Fortbildung in den Kernkompetenzen des Zuhörens mit Jens Pingel  
5.+6.4. in Düsseldorf

### Eine Reise durch „Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“



Neues Kursprogramm: In verschiedenen Modulen studieren wir die einzelnen Kapitel des Buches und erforschen die Inhalte durch Austausch und gemeinsame Praxis.

In Berlin, Düsseldorf, Hamburg, Heidelberg, Kassel, München



[rigpa.de/leben-und-sterben](http://rigpa.de/leben-und-sterben)

## MEDITATION & BUDDHISMUS

# bodhi

BODHI ist ein umfassendes Programm aus Meditation, Mitgefühl und Weisheit, das die Essenz von 2500 Jahren buddhistischen Geistesstrainings mit den Erkenntnissen moderner Wissenschaft vereint – mit der Vision zu mehr geistiger Klarheit und einem mitfühlenden, verbundenen Zusammenleben in der Welt beizutragen.

Beginne deine Entdeckungsreise



### Clear Mind

Entdecke Meditation

8-wöchiger Online-Kurs mit Ian Ives  
ab April

[bodhi.rigpa.de](http://bodhi.rigpa.de)



### Meditation: Mehr, als du denkst

Wochenend-Retreat mit Ian Ives

in Heidelberg, Online, und als Live-Streaming in verschiedenen Rigpa-Zentren

## 23.–25.5.

### Meditations-Challenge

Für alle, die eine tägliche Meditationspraxis beginnen oder erweitern möchten.

Mit Verena Pfeiffer  
30-Tage-Online-Challenge im Juni



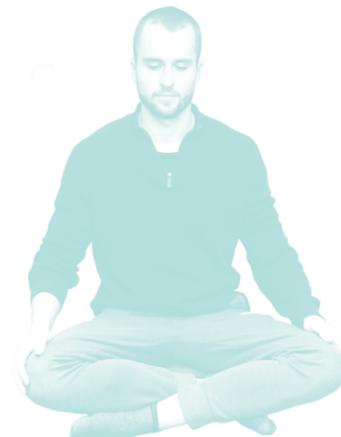
[rigpa.de/challenge](http://rigpa.de/challenge)

## ONLINE MEDITATIONEN

# 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

Gemeinsame Morgenmeditation  
Mo–Fr 7:30–8:15 | [rigpa.de/morgenmeditation](http://rigpa.de/morgenmeditation)

Kraft der Stille  
Gemeinsame Abendmeditation | 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 | Fr 18:30–19:30

[rigpa.de/online](http://rigpa.de/online)

# Dharma Mati

Das Dharma Mati ist Rigpas Stadtzentrum in Berlin-Charlottenburg und wurde im Jahr 2007 eröffnet. 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](mailto: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.

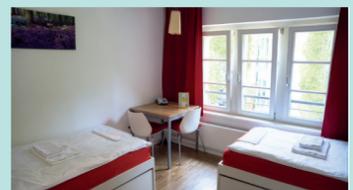
[rigpa.de/dharma-mati](http://rigpa.de/dharma-mati)

## 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](mailto: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 17 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.

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

## 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 kostenfreie 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  
Instagram: rigpa\_germany

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



[rigpa.de/newsletter](http://rigpa.de/newsletter)

## ZENTREN

Rigpa ist in 17 deutschen Städten mit Zentren und Gruppen vertreten. Viele von ihnen haben ein eigenes Kurs- und Veranstaltungsangebot.

### AACHEN

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

### 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

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

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

## PROJEKTE

### Gebetswünsche

Manchmal läuft im Leben von uns selbst und unseren Liebsten nicht alles rund und wir wünschen uns Unterstützung, die über gewöhnliche Hilfe hinausgeht. In den Rigpa-Zentren und Gruppen von Praktizierenden in Deutschland und international wird täglich für Menschen gebetet, die krank sind, Schwierigkeiten erleben, im Sterben liegen oder kürzlich verstorben sind. Du kannst Gebete und Praktiken für dich selbst, Freund\*innen oder Angehörige erbitten, unabhängig von Glauben und Weltanschauung.

[rigpa.de/gebetswuensche](http://rigpa.de/gebetswuensche)

### 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 2025 in der Rigpa-Mitgliedschaft enthalten.

[prajnaonline.org](http://prajnaonline.org)

### Rigpé Yeshé

Rigpas Kinder- und Familienangebot

Kinder, Teenager und Familien sind ein wichtiger Teil der Rigpa-Community. Mit dem Programm von Rigpé Yeshé 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.

### Buddhist Parenting with Awareness, Ease and Joy

22.4.–3.6. Internationaler Online-Kurs

Im Laufe der Jahre haben viele buddhistische Lehrer\*innen inspirierende, klare und praktische Unterweisungen mit Eltern und Kindern in der Rigpa-Sangha geteilt. Die besten dieser Belehrungen und Ratschläge wurden in diesem Online-Kurs zusammengestellt. *Mehr Informationen auf [prajnaonline.org](http://prajnaonline.org)*

[rigpa.de/rigpeyeshe](http://rigpa.de/rigpeyeshe)

## 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.

### EINFÜHRUNG IN DIE TSOK-PRAXIS

17.1. Online-Session mit Claudia Thurn und Daniela Dalal



ONLINE

### DEM PFAD FOLGEN – EIN INSPIRIERTER START INS NEUE JAHR

Losar-Vortrag mit Valerie Baker

28.2. 18:00–18:45 in München und online



VOR ORT/ONLINE

### GOMPA RANGDROL – DIE SELBST-BEFREIENDE MEDITATION

Dzogchen-Mandala-Wochenende mit Valerie Baker

1.+ 2.3. in München



VOR ORT

### ONLINE-MATINEEN ZU HEILUNG, TOD UND STERBEN

Die Kraft des Bittens und Betens in der essentiellen Phowa Praxis

So 23.2. 10:00–12:00

„Wer kümmert sich um die Toten?“ – was wir vom letzten Atemzug bis zum 49.Tag für Verstorbene tun können

So 6.4. 10:00–12:00



ONLINE

### EINE QUELLE VON ZUVERSICHT

Ein Tag zu den Aspekten von Zuflucht mit Kirsten Czczor

26.4. in Heidelberg



VOR ORT

### ZUFLUCHT, DIE BASIS ALLER DHARMA-PRAXIS

Ngöndro-Mandala-Wochenende mit Kirsten Czczor

3.+ 4.5. in Düsseldorf und online



VOR ORT/ONLINE

### DER WEG DER GROSSEN VOLLKOMMENHEIT

Der alles-umfassende Pfad zur Erleuchtung (AEPE)

• Monatliche Live-Sitzungen und Sangha-Treffen

• Wöchentliche Praxis- und Studiengruppen

Informationen und Anmeldung: [rigpa.de/aepe](http://rigpa.de/aepe)



VOR ORT/ONLINE

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

# 2025

## Programm Januar–August



RIGPA



Wir sind, was wir denken.

Alles, was wir sind, entsteht mit  
unseren Gedanken.

Mit unseren Gedanken  
schaffen wir die Welt.

— Buddha