

HÖHEPUNKTE

Khenchen Pema Sherab Rinpoche



VOR ORT/ONLINE

Die Praxis des Chöd in der Longchen Nyingtik Tradition

Kyabjé Khenchen Pema Sherab Rinpoche ist der ranghöchste Khenpo in der Nyingma-Linie des tibetischen Buddhismus und einer der wichtigsten Linienhalter in der Palyul-Tradition. Chöd-Praxis, auch bekannt als „Durchschneiden des Egos“, basiert auf der Prajnaparamitā-Sutra und der Erkenntnis von „Leerheit“, und ist Teil der Longchen Nyingtik Ngöndro.

Dharma Mati Berlin & online

8.–10.9.



Orgyen Tobgyal Rinpoche



VOR ORT

Pema Khandro Kurukulla Drupchö

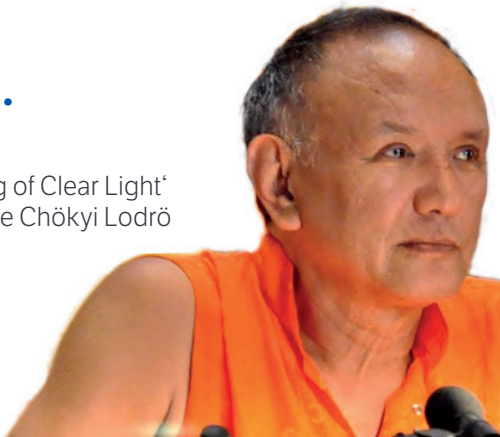
Vajrayana-Praxis
Dharma Mati Berlin

23.–25.9.

Belehrung über
„Prayer for the Dawning of Clear Light“
von Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö

Abendveranstaltung
Dharma Mati Berlin & online

26.9.



Save-the-Date: Winter-Retreat

29.12.–3.1.2024

Dharma Mati Berlin & online
Mit Kurzoption

HÖHEPUNKTE

Mein Geist und Ich: Stufenweises Entspannen in der Leerheit und Mahāmudrā



VOR ORT/ONLINE

mit Karl Brunnhölzl

Dr. Karl Brunnhölzl arbeitete 20 Jahre als praktischer Arzt und ist seit 1983 Buddhist. Von 1988–1998 erhielt er eine Ausbildung am *Marpa Institute For Translators* in Kathmandu, Nepal, unter der Leitung von Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche. 2005 wurde Karl von Dzogchen Pönlop Rinpoche als einer von fünf westlichen Lehrern der Nalandabodhi Sangha ernannt und erhielt den Titel “Mitra” (“spiritueller Freund”).

Abendveranstaltungen
Dharma Mati Berlin & online

10.+11.10.



Buddhistische Seelsorge: Grundagentraining in Contemplative Care



VOR ORT/ONLINE

mit Mary Remington

Mary Remington ist buddhistische Seelsorgerin und Leiterin der Abteilung für Spiritual Care am *Good Samaritan Hospital* in Suffern, USA. 2007 entdeckte sie den Zen-Buddhismus und ist heute Direktorin des *Upaya Buddhist Chaplaincy Training Program* in den USA, das von Roshi Joan Halifax gegründet wurde. Ein großer Teil ihrer direkten Seelsorge unterstützt Menschen mit Suchtproblemen, Behinderungen und Menschen am Lebensende.

Seminar
Dharma Mati Berlin & online

1.–3.12.



Deep Listening: das Unausgesprochene hören



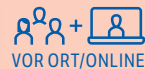
VOR ORT

Erfahrungsorientierte Fortbildung in den Kernkompetenzen des Zuhörens
28.+29.10. in Dharma Mati Berlin mit Isabel Haber und Jens Pingel

rigpa.de/hohepunkte

MEDITATION & BUDDHISMUS

einfach sein



VOR ORT/ONLINE

Erlebe buddhistische Weisheit und Meditation
und wie du sie im Alltag anwenden kannst.
Ganz auf dich zugeschnitten – mit täglichem
Meditationsangebot, wöchentlichem
Kursabend und vertiefenden Events.
Einstieg jederzeit möglich!

rigpa.de/einfach-sein



Aware: Einfach präsent im Moment



einfach
sein

6-wöchiger Meditationskurs

Online ab September | **ab Oktober vor Ort** in Berlin, Düsseldorf, Fürth, Hamburg
ab November vor Ort in Heidelberg, Kassel

Was erleben wir, wenn wir für einen Augenblick einfach loslassen und präsent im Hier und Jetzt ankommen?
In der Meditation stärken wir Qualitäten wie Gelassenheit, Klarheit und Gewahrsein, die uns alle natürlich innewohnen. Mit der Zeit wird Meditation zu einer Art zu sein, mit der wir uns jederzeit und überall verbinden können.

Meditationstage



einfach
sein

Sa 14.10. in Bad Saarow mit Stefan Fössl und Annemarie Schurzmann

So 19.11. in Berlin mit Stefan Fössl und Sy Schmitz

Sa 2.12. in Kassel mit Kirsten Czeccor

Sa 9.12. in Heidelberg und online mit Verena Pfeiffer

VERTIEFUNG

Ist Buddhismus Religion, Philosophie oder Wissenschaft des Geistes?

Grundlagen des Buddhismus

Seminar mit Doris Wolter, Jaborah Arnoul, Jens Pingel
2.+3.9. und 16.+17.9. in Dharma Mati Berlin



VOR ORT

Leben ist Veränderung

Perspektiven auf Leben und Sterben

Seminar mit Karin Behrendt und Beate Dirkschnieder
18.+19.11. in Bielefeld



VOR ORT

ONLINE MEDITATIONEN

drop-in Meditationen



ONLINE

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



einfach
sein

Meditationspraxis erleben

Di 19:00–20:00

Meditation der liebenden Güte

Do 19:00–20:00

Tonglen Meditation

Eine Mitgefühlsspraxis | Do 20:00–20:30

Heilsame Kraftquelle

Meditation bei Verlust und Krankheit | Fr 18:00–19:00

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

rigpa.de/dharma-mati

LOTUS LOUNGE



Café, Restaurant, Shop, Vegetarische Küche,
Kaffee und 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

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.

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 kostenfrei 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.

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

rigpa.de/zentren

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

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

Rigpé Yeshé

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.

Events

Die vier Unermesslichen – Gleichmut
Für alle Teens ab 12 Jahren
Sa 4.11. ab 13:00 im Rigpa-Zentrum Köln

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

NEU: DER WEG ZUR GROSSEN VOLLKOMMENHEIT

Der alles-umfassende Pfad zur Erleuchtung (AEPE)

- **Monatliches Sangha-Treffen**
mit Live-Belehrungen u.a. mit Rigpa Senior Teachern
So 8.10., 12.11., 10.12. in vielen Rigpa-Zentren und online
- **Wöchentliches Sangha Studien- und Praxisprogramm**
ab Oktober in vielen Rigpa-Zentren und online



VOR ORT/ONLINE

DIE HEILENDE KRAFT DES GEISTES

Die tibetisch-buddhistische Sichtweise auf Heilung

Online-Matinees mit Kirsten Czechor
So 17.9. und So 19.11. jeweils 10:00–13:00



ONLINE

DAS TIBETISCHE BUCH VOM LEBEN UND VOM STERBEN

Ein Reiseführer durch Leben und Tod

Sangha-Event mit Karin Behrendt
4.+ 5.11. in Hamburg
11.+12.11. in Freiburg



VOR ORT

PRACTICAL WISDOM

Weisheit und Mitgefühl in Aktion

Wochenend-Mini-Retreats
21.+22.10. und 11.+12.11. in München



VOR ORT

GEMEINSAME NGÖNDRO-PRAXIS

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



ONLINE

Save-the-Date

Dharma Mati Berlin & online

24.–26.11.

Treffen aller lokalen Rigpa-Teams,
Dharma-Lehrer*innen, Kursleiter*innen
und Praxishalter*innen



VOR ORT/ONLINE

2023

Programm September–Dezember



RIGPA

We are what we think.
All that we are
arises with our thoughts.
With our thoughts
we make the world.

— Buddha