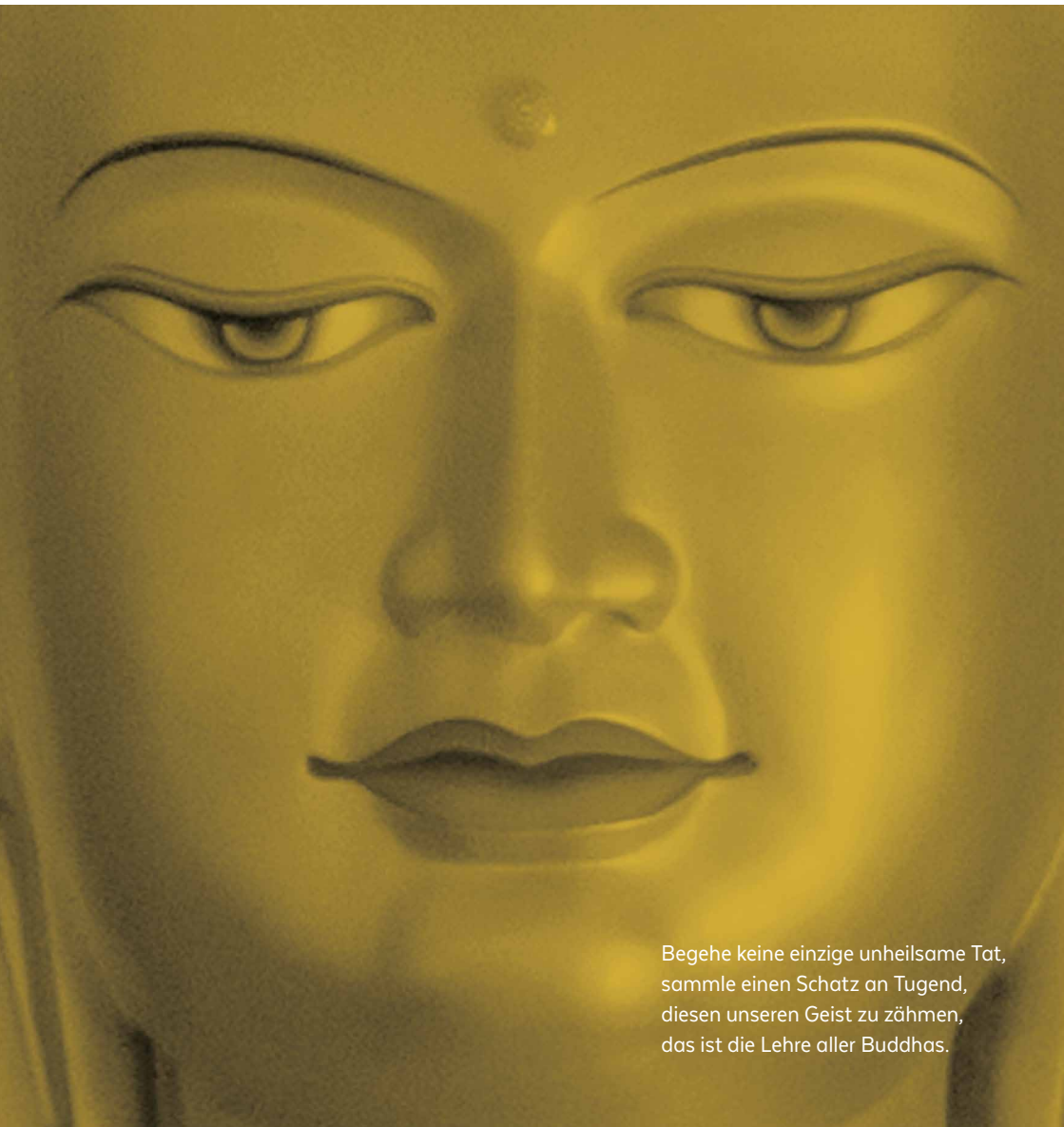


Verein für tibetischen Buddhismus e. V.



RIGPA

PROGRAMM JAN – AUG 2020



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

HÖHEPUNKTE

Seit über 30 Jahren lehren Meister*innen verschiedener authentischer buddhistischer Traditionen in Rigpa-Zentren und ermutigen uns mit ihrer strahlenden Weisheit, unsere eigene Weisheit zu kultivieren.

Vorträge
KHENPO KALZANG
NYIMA RINPOCHE
MINDROLLING
JETSÜN KHANDRO
RINPOCHE
Retreats
MIND
HERBST-RETREAT
Studien-
programm
KHENPO CHÖYING
DORJE

04

MEDITATION

Meditation ist eine kontinuierliche und lebendige Erfahrung von Präsenz, Klarheit, Frieden und der Abwesenheit jeden Greifens. Buddha lehrte 84.000 Methoden, die alle dem einen Zweck dienen, einfach unabgelenkt zu verweilen.

Meditationstage
WOLKEN SIND
NICHT DER
HIMMEL
FRISCHER GEIST,
OFFENES HERZ
MEDITATION UND
KUM NYE
MEDITATION UND
QIGONG
Kurse
WOCHENENDE FÜR
TEENAGER
Offene
Angebote

06

MITGEFÜHL

Entwickeln wir liebende Güte und Mitgefühl, entdecken wir ein stabiles Selbstwertgefühl und eine gesunde, nährenden Liebe in uns. Von dieser Basis aus können wir unseren Geist darauf ausrichten, die Leiden anderer zu lindern.

Vorträge,
Seminare
ANDREW WARR
CHRISTINE
LONGAKER
Kurse
BODHICHARYA-
VATARA
MITGEFÜHL
KULTIVIEREN –
INNERE STÄRKE
IM ALLTAG
Offene
Angebote

09

HEILUNG, TOD UND STERBEN

In Momenten, in denen uns Krankheit, Sterben und Tod begegnen, sind wir zumeist sehr verwundbar. In der buddhistischen Tradition wird dies als eine wunderbare Gelegenheit gesehen, uns dem zu öffnen, was wir wirklich sind: der Natur unseres eigenen Geistes.

Seminare
FÜR DICH DA SEIN
– BIS ZULETZT
TRAUER UND
VERÄNDERUNG
MIT MUT
BEGEGNEN
MIT DEM TOD
FREUNDSCHAFT
SCHLIESSEN
Kurs
DAS TIBETISCHE
BUCH VOM
LEBEN UND VOM
STERBEN
Offene
Angebote

11

KULTUR & GESELLSCHAFT

Ein Verständnis des Buddhismus kann nur innerhalb eines kulturellen und gesellschaftlichen Lebens erlangt bzw. erfahren werden. Die Essenz des Buddhismus jedoch transzendiert jede Form von Kultur und Gesellschaft.

Meditation für junge Leute
MINDUNBOUND
Get together
Vorträge, Seminare
Offene Angebote

13

SANGHA

Sangha (Sanskrit), *gendün* (tibetisch) bezeichnet die Gemeinschaft der Praktizierenden, die dem Weg des Buddha folgen. Buddha ist aus dem Schlaf der Unwissenheit erwacht und hat erkannt, wie die Dinge wirklich sind.

Übersicht
DER VOLLSTÄNDIGE RIGPA-PFAD
Praxis-intensive Zeit
Familien-Retreat
DER SCHATZ, DER BLEIBT
Seminar
ICH BIN STERBLICH – DU BIST STERBLICH
Fortbildung
ÜBERREGIONALES TREFFEN DER KURS-LEITER*INNEN

15

LEITGEDANKE FÜR 2020

WISDOM FOR SOCIETY

Unsere Aktivität trägt zur Verwirklichung der Vision vieler mystischer Traditionen bei: Eine Welt ohne Grausamkeit und Schrecken, in der die Menschen im letztendlichen Glück der Natur ihres Geistes leben.

Komm vorbei und lass uns gemeinsam dazu beitragen, indem wir Stabilität in der Meditation finden, Herzenswärme und Mitgefühl für uns selbst und andere kultivieren und Einsichten in unser innerstes Wesen gewinnen.

MITGLIED WERDEN

Mitglieder unterstützen, damit die buddhistischen Lehren authentisch überliefert, im Westen verankert und für die Menschen anwendbar und erfahrbar werden.

rigpa.de/mitgliedschaft

ZENTREN & GRUPPEN

DEUTSCHLAND



ÖSTERREICH



TSCHECHIEN



DÄNEMARK



Mit unserem Angebot in 19 Städten wenden wir uns sowohl an Einsteiger*innen und Interessierte als auch an Studierende und Praktizierende des tibetischen Buddhismus.

Seite 18

21.3.
11:00

VORTRAG

**Khenpo Kalzang
Nyima Rinpoche**

Dharma Mati Berlin



26.+27.5.
jeweils 19:30

VORTRÄGE

**Mindrolling
Jetsün Khandro
Rinpoche**

Dharma Mati Berlin





21.-24.5.

FRÜHJAHR-S-RETREAT

MIND

Dharma Mati Berlin



10.-18.10.

ANKÜNDIGUNG

Herbst-Retreat

Winterberg



2.10.-6.12.

ANKÜNDIGUNG STUDIENPROGRAMM

Khenpo Chöying Dorje

Dharma Mati Berlin
und Streaming

Datum muss noch bestätigt
werden

Sinn und Zweck der Meditation ist es, in uns die himmelsgleiche Natur unseres Geistes zu erwecken und uns das zu zeigen, was wir in Wirklichkeit sind: das unveränderliche, reine Gewahrsein, das Leben und Tod letztlich zugrunde liegt.

SOGYAL RINPOCHE

MEDITATIONSTAG

12.1.

11:00–16:00

Wolken sind nicht der Himmel

Sich der Meditation widmen und die himmelsgleiche Natur unseres eigenen Geistes berühren.

Dharma Mati Berlin

”

Meditation ist gut für die körperliche und psychische Gesundheit, für Zufriedenheit und Wohlbefinden. Das ist auch meine Erfahrung.

14. DALAI LAMA

MEDITATIONSTAG

19.1.

10:00–18:00

Frischer Geist, offenes Herz

Eine Einladung zur Meditation

mit Jaborah Arnoul

Düsseldorf



MEDITATIONSTAGE

25.4.

10:00–17:00

Meditation und Qigong

München

30.5.

10:00–17:00

Meditation und Kum Nye

München

ORTE

BERLIN
EIFEL
FÜRTH
HEIDELBERG
KÖLN
MÜNCHEN
WIESBADEN

KURSREIHE

Was Meditation wirklich ist

Lerne deinen eigenen Geist kennen

Erfahre, wie Meditation natürlichen Frieden, Selbstvertrauen und Mitgefühl freisetzen kann, die wir alle in uns tragen.



MEDITATIONSWOCHENENDE FÜR TEENAGER

A4 Die Meditation der liebenden Güte
12.-14.6., Eifel



GRUNDKURSE

A1
Einführung

A2
Sinne, Gedanken und Emotionen für die Meditation nutzen

A3
Die Methode fallen lassen

AUFBAUKURSE

A4
Die Meditation der liebenden Güte

A5
Die vereinende Praxis

A6
Meditation in jedem Moment anwenden

ORTE

BERLIN

KURS

Den spirituellen Pfad verstehen

Erfahre, wie ein authentisch buddhistischer Pfad in Rigpa aussieht und was er für dich und dein Leben bedeutet. Eine Einführung für alle, die in der Meditation geübt sind und nun den nächsten Schritt gehen wollen.



ORTE

BERLIN
MÜNCHEN

OFFENES ANGEBOT

Praxisabend „Was Meditation wirklich ist“

Du möchtest dich auf die Kursreihe „Was Meditation wirklich ist“ vorbereiten oder daran anknüpfen? Oder du möchtest einfach verschiedene Meditationsmethoden üben? Mit diesem Abend wenden wir uns an Anfänger*innen und Fortgeschrittene.



ORTE

AACHEN
ALLGÄU
BAD SAAROW
BERLIN
BIELEFELD
BREMEN
DÜSSELDORF
FRANKFURT
FREIBURG
FÜRTH
HAMBURG
HANNOVER
HEIDELBERG
KASSEL
KIEL
KÖLN
MÜNCHEN
WIESBADEN

OFFENES ANGEBOT



Meditation des ruhigen Verweilens

Inneren Frieden finden

Du möchtest gemeinsam mit anderen Menschen in einer inspirierenden Umgebung meditieren und deinen Geist zur Ruhe bringen? An diesen Abenden kannst du die Meditation kennenlernen und vertiefen.

ORTE

KÖLN

OFFENES ANGEBOT



Video-Abend

Alte Weisheit für eine moderne Welt: Videos verschiedener buddhistischer Lehrer*innen zu Themen wie Meditation, Mitgefühl, Heilung, Natur des Geistes oder Umgang mit schwierigen Emotionen. Wir prüfen, ob und wie wir die buddhistische Weisheit im Leben nutzen und anwenden möchten.



Weitere Informationen zu Meditation gibt es auf unserer Webseite unter

rigpa.de/angebot/meditation

ORTE

BERLIN

OFFENES ANGEBOT



Mit dem Buddha sitzen

Wie wäre es, sich mitten am Tag einen Moment Zeit für Meditation zu nehmen, an einem Ort der Stille zu verweilen und einfach nur zu sein? Mit einer kurzen Anleitung begleiten wir dich durch die Mittagsmeditation.



Stell dir vor, unser erster Gedanke an jedem Morgen ist der Wunsch, den Tag dem Wohlergehen aller zu widmen.

DILGO KHYENTSE RINPOCHE

SEMINAR

29.2.+1.3. Christine Longaker



Freude, Gelassenheit und Selbstvergebung: Entdecke die Kraft wahren Mitgefühls, um dein Leben leichter zu machen

München

DEUTSCHLAND-TOUR

Andrew Warr

Meditation des Mitgefühls – Der Weg zu tiefem Glück und Wohlergehen

An den Seminaren wird es eine Einführung zu der Praxis von Tonglen geben.



14.+15.3.

17.+18.3.

21.+22.3.

23.3.

24.3.

27.+28.3.

29.3.

Fürth Seminar

Bozen Seminar

Köln Seminar

Kassel Vortrag

Bad Saarow Vortrag

Berlin Vortrag, Seminar

Hamburg Seminar

ORTE

HAMBURG
BERLIN
DÜSSELDORF

KURS

Mitgefühl kultivieren

F

Innere Stärke im Alltag

Erwecke die Kraft des Mitgefühls: Warmherzigkeit, Einfühlungsvermögen, Offenheit und Geistesgröße. Stärke dich für die Herausforderungen des Alltags und bereichere die Welt durch deine neu entdeckte Herzensgüte.

ORTE

IN ALLEN RIGPA-
ZENTREN UND
-GRUPPEN

KURSBEGINN IM
JANUAR

KURS

Shantidevas Bodhicharyavatara

S

Der Weg des sanften Kriegers

Beginn des Studiums der Bodhicharyavatara im Rahmen des Alles umfassenden Pfades. Offen für alle, die regelmäßig meditieren und eine gewisse Stabilität des Geistes erlangt haben.



ORTE

BERLIN
HAMBURG
KASSEL
KÖLN
MÜNCHEN

OFFENES ANGEBOT

G

Meditation der liebenden Güte

Unser gutes Herz kultivieren

Du möchtest den Reichtum natürlich entstehender, bedingungsloser Liebe enthüllen, den jede*r von uns im Herzen trägt? Diese Meditation unterstützt uns, die Quelle echter Gutherzigkeit in uns zu öffnen. Wir lernen, uns selbst auf gesunde, heilsame Weise zu lieben und so unsere Haltung anderen gegenüber zu verwandeln.

ORTE

BERLIN

OFFENES ANGEBOT

O

Tonglen

Die Praxis des Sendens (tib. *tong*) und Empfangens (tib. *len*) kehrt unseren gewohnten Prozess der Abschottung und Verhärtung um, indem sie Mitgefühl und Liebe kultiviert. Voller Mitgefühl atmen wir Schmerz und Leiden ein und voller Liebe atmen wir Wohlergehen und Glück aus. Unsere Furchtlosigkeit und unser Vertrauen werden stärker und größer.



Weitere Informationen zu Mitgefühl gibt es auf unserer Webseite unter

rigpa.de/angebot/mitgefuehl

Der Tod ist ein Spiegel,
in dem der ganze Sinn
des Lebens reflektiert wird.

SOGYAL RINPOCHE

SEMINAR

29.2.+1.3. Für dich da sein – bis zuletzt

.....
BEATE
DIRKSCHNIEDER,
ANNEMARIE
SCHURZMANN

Sukhavati Bad Saarow

SEMINAR

28.6. Mit dem Tod Freundschaft schließen

.....
BEATE
DIRKSCHNIEDER,
CLAUDIA
ILLICHMANN

Hamburg

SEMINAR

3.-5.4. Trauer und Veränderung mit Mut begegnen

.....
BEATE
DIRKSCHNIEDER,
MAREN
REPENNING

Dharma Mati Berlin

” Der Gedanke an den Tod schenkt uns
ein Gefühl für die Dringlichkeit unserer
meditativen Übung.

14. DALAI LAMA

ORTE

KURS



Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben

Der Kurs zu dem vor mehr als 25 Jahren auf Deutsch veröffentlichten Buch von Sogyal Rinpoche, das ein Fenster zum Verständnis der lebendigen buddhistischen Tradition Tibets geöffnet hat.

BIELEFELD

Themenschwerpunkt: Unser Sterbeprozess (Teil 2)

18.+19.4.

KARIN BEHRENDT UND BEATE DIRKSCHNIEDER

DÜSSELDORF

Themenschwerpunkte: Leben und Sterben (Teil 1+2)

25.4., 26.4., 10.5., 17.5.

KARIN BEHRENDT, KATIA NEUVILLE UND PEMA CHRISTA TILLMANN

KÖLN

Themenschwerpunkt: Leben (Teil 1)

5.1., 2.2.



Weitere Informationen zu Heilung, Tod und Sterben gibt es auf unserer Webseite unter

rigpa.de/angebot/heilung-tod-und-sterben

ORTE

BERLIN
BIELEFELD
DÜSSELDORF
FÜRTH
HAMBURG
KASSEL
KÖLN
MÜNCHEN
WIESBADEN

OFFENES ANGEBOT



Heilsame Kraftquelle bei Verlust und Krankheit

Geleitete Meditation für Menschen in schwierigen Lebenslagen, für Kranke und Verstorbene. Die offenen Abende wenden sich an Menschen aller Lebens- und Glaubensrichtungen.

ANZEIGE



BERUFLICHE FORTBILDUNG

Deep Listening

Das Unausgesprochene hören

20.–22.3. Sukhavati

Zentrum für Spiritual Care
Karl-Marx-Damm 25, 15526 Bad Saarow
Referenten: Jens Pingel und Team

10.5. 10:00–18:00 Dharma Mati

Soorstraße 85, 14050 Berlin
Referent: Jens Pingel

sukhavati.eu

Wenn sich ein tieferes Verstehen der Tradition mit einem echten Bewusstsein für die Probleme und Herausforderungen der heutigen Zeit verbindet, werden Modifikationen entstehen, die die Tradition nur noch stärker, umfassender und reicher machen.

SOGYAL RINPOCHE

MIND | HEART | REALITY

4.1.+10.5. **MindUnbound**

10:00–16:00

Interaktive Meditations- events für junge Menschen

MindUnbound ist ein Interaktionsraum von und für junge Menschen. Wir erforschen Meditation basierend auf der Erfahrung unserer Lebenswelt, Wahrnehmung und Identität. Das kann Sitzmeditation ebenso wie interaktive, künstlerische oder Gruppenelemente einschließen.

Dharma Mati Berlin

GET TOGETHER

18.1.

13:30–17:30

Eröffnung neues Rigpa Zentrum Düsseldorf

Düsseldorf

24.2.

Losar – Tibetisch Neujahr

Alle Zentren

2.4.

15:00–20:00

Tibetisches Kulturfest

Dharma Mati Berlin

19.4.

11:00–13:00

EINFÜHRUNG

Buddhas Weg zum Glück

Kann Meditation uns glücklich machen?

Wie die Lebensgeschichte des Buddha ein Weg der Erkenntnis ist, den jede*r von uns gehen kann. Methoden der Meditation werden geübt, die mehr Frieden und Zufriedenheit in unser Leben bringen können.

Dharma Mati Berlin

5.6.

17:00–21:00

VERNISSAGE

Dorothea Breick: Die Farbe kehrt zurück

Ausstellung bis 31.10.

Dharma Mati Berlin

14.6.

10:00–16:00

SEMINAR & MEDITATION

Interdependence Day

Jetzt & Zukunft: Warum wir alle wichtig sind

Alles in unserer Welt steht in Beziehung zueinander, ist voneinander abhängig, bedingt und beeinflusst sich gegenseitig. Wir befinden uns in einem ständigen Prozess des Entstehens und Vergehens, der Auswirkung auf uns und unsere Umgebung hat.

Dharma Mati Berlin

VORTRÄGE UND SEMINAR



AMJEE NAMGYAL PHUNRAB

Amjee Namgyal Phunrab

Amjee Namgyal studierte tibetische Medizin am Men-Tsee-Khang Institut. Er leitet das „Choyang Tibetan Healing Trust“ in Mysore, Indien, und versorgt dort die tibetische Bevölkerung mit vorzugsweise traditioneller tibetischer Medizin.

Eine Einführung in den Prozess des Sterbens aus der Sicht der tibetischen Kunst des Heilens

5.5. 19:30 Hamburg

22.5. 19:30 Wiesbaden

19.6. 19:30 Dharma Mati Berlin

25.6. 19:00 Sukhavati, Bad Saarow

Tibetisches Heilyoga Lu-Jong, Kum Nye

6.–9.5. Hamburg

23.5. 10:00–17:00 Wiesbaden

12.6. 19:00–22:00 Düsseldorf

20.6. 10:00–17:00 Dharma Mati Berlin

26.–28.6. Sukhavati, Bad Saarow

Das Wissen vom Heilen

10.5. 11:00–17:00 Hamburg

23.6. 19:00 Sukhavati, Bad Saarow

Rigpa steht für eine starke Gemeinschaft mit vielen Zentren: Gemeinsam studieren, praktizieren, sich austauschen und reflektieren. Füreinander da sein auf dem Pfad zur Erleuchtung.

Der vollständige Rigpa-Pfad

Der Rigpa-Pfad basiert generell auf dem tibetischen Buddhismus, der alle drei historischen Fahrzeuge des Buddhismus vereint. Rigpa folgt insbesondere der Nyingma-Linie und der Tradition des Dzogchen bzw. der „großen Vollkommenheit“ – dem ältesten und direktesten Strom der Weisheit innerhalb der buddhistischen Tradition Tibets, der uns den Weg zeigt, die innerste Natur des Geistes zu erkennen, und der als der Gipfelpunkt aller Yanas betrachtet werden kann.

GL Siehe vorderen Teil des Programmheftes

Die **Grundlagen des buddhistischen Pfades** beinhalten zum einen Meditation, Mitgefühl und Weisheit sowie Inhalte zum Thema Heilung, Tod und Sterben.

Zum anderen werden Fundamente der buddhistischen Philosophie des „grundlegenden Fahrzeuges“ des Buddhismus gelehrt.

MY Bodhicharyavatara, Lojong, Madhyamaka, Prajnaparamita

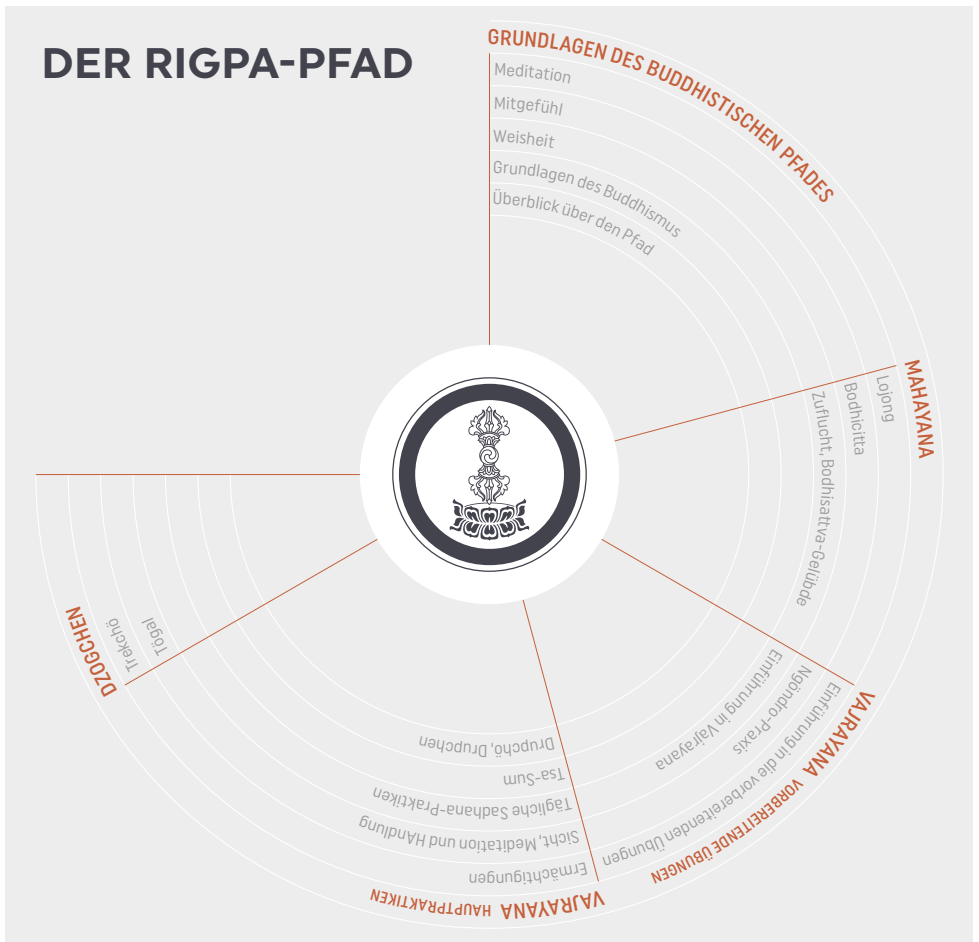
Das große Fahrzeug des Buddhismus, auch **Mahayana** genannt, hat zum zentralen Aspekt die Beschäftigung mit Bodhichitta, den aufrichtigen Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zu erlangen. Dies gelingt nur mit einer tiefen Einsicht in die Wirklichkeit wie sie ist, der Einsicht in und dem Verständnis von Shunyata oder Leerheit. Zuflucht und das Nehmen der Bodhisattva-Gelübde fallen hier hinein.

VYV **VYH** Ngöndro-Praxis und -Studium, Tendrel Nyesel-Praxis, Riwo Sangchö, Drupchö und Drupchen

Der Vajrayana-Pfad ist ein spezifischer Pfad des großen Fahrzeugs. Er unterteilt sich in die **vor-bereitenden Übungen des Vajrayana** (Ngöndro) sowie die **Hauptpraktiken des Vajrayana** (Tantra und Sadhana).

DZ Dzogchen-Mandala Studientage und -Retreats

Das Studium und die Praxis des **Dzogchen** gelten als der höchste Pfad in der tibetisch-buddhistischen Tradition. Wie ein Lehrer es beschreibt: „Dzogchen ist der klarste, effektivste und für die moderne Welt relevanteste Weg, um die innerste Natur des Geistes zu erkennen – das, was wir wirklich sind.“



VYH

2020**Praxisintensive Zeit**

8.-12.2.

Rigdzin Düpa Intensiv Berlin

19.2.-23.2.

Yang Nying Pudri Drupchö Berlin

4.-8.3.

Tendrel Nyesel Drupchö Berlin

15.-19.3.

Chime Pakme Nyingtik Bad Saarow

VYH

7.+8.3.

10:00-17:00

WOCHENENDKURS

**Die Praxis von
Tendrel Nyesel**

Mit Susan Brown

Düsseldorf

VYV

10.-13.4.

OSTER-RETREAT

**Das Ngöndro-Praxis-
Retreat**

Dharma Mati Berlin

GL

27.-29.3.**7.-9.8.**

FAMILIEN-RETREAT

Der Schatz, der bleibt

Haus Annaberg, Bonn

Menz, bei Berlin

(Datum noch zu bestätigen)

GL

30.3.

18:30-20:30

Andrew WarrFragen und Austausch zur
persönlichen Praxis

Hamburg

FORTBILDUNG

19.-21.6.**Überregionales
Treffen der
Kursleiter*innen**

München

GL

28.6.

10:30-16:30

SEMINAR

**Ich bin sterblich –
Du bist sterblich**

Mit Angela Bork-Krahmer

Köln

AUSBlick

15.-31.8.**All-Mandala-Retreat**Unsere Übertragungslinie würdi-
gen, der Natur unseres Geistes
näher kommen.Ein Jahr nach Sogyal Rinpoches
Eintritt ins Parinirvana

Lerab Ling, Frankreich





RIGPA-GRUPPE
Aachen

13

Infos: Petra Niehaus
aachen@rigpa.de, rigpa.de/aachen

OFFENES ANGEBOT

Termine bitte erfragen



RIGPA-GRUPPE
Allgäu

5

Infos: Otfried Mang
allgaeu@rigpa.de, rigpa.de/allgaeu

OFFENES ANGEBOT

Termine bitte erfragen



RIGPA-GRUPPE
Bad Saarow

9

Sukhavati – Zentrum für Spiritual Care
Karl-Marx-Damm 25, 15526 Bad Saarow
badsaarow@rigpa.de, rigpa.de/bad-saarow
Weitere Infos, Veranstaltungen: sukhavati.eu

HÖHEPUNKTE

Für dich da sein – bis zuletzt **29.2.+1.3.**
Andrew Warr Vortrag **24.3.** 19:00–20:30
Amjee Namgyal Phunrab, Vorträge: Der Prozess
des Sterbens **25.6** Das Wissen vom Heilen **25.6**

jeweils 19:00

Tibetisches Heilyoga **26.+28.6.** jeweils 10:00–17:00

OFFENE ANGEBOTE

Mo–Fr. 12.00–12:30 | Do, 19:00–20:00
 3. Mi, 19:00–20:00, 1. Mi, 19:00–20:00

SANGHA

VYH // Chime Pakme Nyingtik Intensiv 15.–19.3.
 Tsok-Fest an allen Guru Rinpoche- und
Dakini-Tagen sowie an großen Buddha-Festtagen



RIGPA-ZENTRUM
Dharma Mati Berlin

183

Dharma Mati Berlin, Soorstraße 85, 14050 Berlin
Infos: Holger Sieler, 030 2325510
(Mo/Mi 14:00–17:00 und Di/Do, 10:00–12:30)
info@rigpa.de, rigpa-zentrum-berlin.de

HÖHEPUNKTE

MindUnbound **4.1.+10.5.** 10:00–16:00
Wolken sind nicht der Himmel **12.1.** 11:00–16:00
Losar **24.2.**
Khenpo Kalzang Nyima Rinpoche Vortrag **22.3.**
Andrew Warr: Meditation des Mitgefühls –
Der Weg zu tiefem Glück und Wohlergehen
Vortrag **27.3.** 19:30–21:30 Tagesseminar **28.3.** 10:00–17:00
Tibetisches Kulturfest **2.4.** 15:00–20:00
Trauer und Veränderung mit Mut begegnen **3.–5.4.**
Einführung: Buddhas Weg zum Glück **19.4.** 11:00–13:00

Frühjahrs-Retreat: MIND

21.–24.5. mit ergänzendem Praxis-Retreat
bis einschließlich 27.5.

Mindrolling Jetsun Khandro Rinpoche **26.+27.5.**
Interdependence Day **14.6.** 10:00–16:00
Amjee Namgyal Phunrab: Der Prozess des Sterbens
Vortrag **19.6.** 19:30

Amjee Namgyal Phunrab: Tibetisches Heilyoga

Seminar **20.6.** 10:00–17:00

Für Eltern und Kinder **7.–9.8.** Menz, bei Berlin (Datum noch
zu bestätigen)

KURSE

- Mi, 19:00–21:15, ab 15.1.
- Vertiefungsabende Mi 19:00–21:15, 10.6.,
17.6., 21.6.
- Mi, 19:00–21:15, ab 12.2.
- So, 26.4., 10:00–16:00 Auftakt,
dann Mi ab 29. April 19:00–21:15

OFFENE ANGEBOTE

- Mo, 19:00–20:30
- Di, 19:00–20:00
- Mo–Fr, 12:30–13:00

- A** – **AD**, **D** Was Meditation wirklich ist
- B** Den spirituellen Pfad verstehen
- C** Meditation des ruhigen Verweilens
- E** Mit dem Buddha sitzen
- F** Mitgefühl kultivieren
- G** Meditation der liebenden Güte
- I** Heilsame Kraftquelle
- J** Video-Abend

- O** Tonglen
- S** Bodhicharyavatara
- T** Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben

- G** Do, 19:00–20:00
- I** 1. Mo, 19:00–20:30
- O** Do, 20:00–20:30

SANGHA

MY // Bodhicharyavatara ab 13.1.
MY // Sanghatage 11.1., 15.2., 14.3., 4.4., 9.5., 13.6.


10:00–14:00

VYH // Rigdzin Düpa Intensiv 8.–12.2.
VYH // Yang Nying Pudri Drupchö 19.2.–23.2.
VYH // Riwo Sangchö Tag 26.2.
VYH // Tendrel Nyesel Drupchö 4.–8.3.

VYV // Ngöndro-Praxis und -Studium jeden 1. Mo,
 19:00–21:00

VYV // Oster-Retreat: Ngöndro-Praxis-Retreat
 10.–13.4.

DZ // Dzogchen-Mandala Studientage 25.1., 29.2.,
 28.3., 25.4., 17.5. (So und Dakini-Tag), 27.6. Nachhol-
 termine jeweils 10:00–17:00 28.1.+3.2., 3.+10.3., 31.3.+7.4.,
 28.4.+5.5. 19:00–21:30, 19.5. 18:00–22:00, 30.6.+7.7. 19:00–21:30

 **Tsok-Fest** an allen Guru Rinpoche- und
 Dakini-Tagen sowie an großen Buddha-Festtagen



RIGPA-GRUPPE
Bielefeld



Infos: Stefan Rehme, 05231 3051415
 c/o Yoga- und Meditationszentrum
 Oelmühlenstraße 13, 33604 Bielefeld
 bielefeld@rigpa.de, rigpa.de/bielefeld

HÖHEPUNKTE

T Unser Sterbeprozess (Teil 2) 18.+19.4.

OFFENE ANGEBOTE

- C** Di, 20:15–21:45, ab 7.1. 14-tägig
- I** 1. Mo, 18:00–19:30, ab 6.1.

SANGHA

MY // **S** ab 12.1.
Sangha-Tage jeden 2. So im Monat



RIGPA-GRUPPE
Bremen



Infos: Barbara Jung, 0421 73486
 bremen@rigpa.de, rigpa.de/bremen

OFFENES ANGEBOT

C Termine bitte erfragen



RIGPA-ZENTRUM
Düsseldorf



Kronprinzenstraße 82–84, 40217 Düsseldorf
 Infos: Katia Neuville, 0173 6284504
 duesseldorf@rigpa.de, rigpa.de/duesseldorf

HÖHEPUNKTE

Eröffnung neues Zentrum 18.1. 13:30–17:30
Frischer Geist, offenes Herz 19.1. 10:00–18:00
Amjee Namgyal Phunrab: Tibetisches Heilyoga
Lu-Jong 12.6.

KURSE

- F** 28.+29.3.
- T** 25.4., 26.4., 10.5., 17.5.

OFFENE ANGEBOTE

- C** Di, 19:00–21:00
- I** So, 19:00–20:30, am 12.1., 9.2., 15.3., 19.4., 24.5.,
 14.6.


SANGHA

VYV // Ngöndro-Praxis und -Studium ab 13.1. Mo,
 19:00–21:00

VYM // Die Praxis von Tendrel Nyesel 7.+8.3.

MY // **S** ab 11.1., in der Regel 1. Sa im Monat:
 8.2., 14.3., 4.4., 2.5., 6.6.

GL // Are you ready? 7.6. 10:30–16:00

 **Tsok-Fest** an allen Guru Rinpoche- und
 Dakini-Tagen sowie an großen Buddha-Festtagen



RIGPA-ZENTRUM
Frankfurt



Dreieichstraße 39, 60594 Frankfurt
Infos: Alberto Link, Tel: 0173 3206924
frankfurt@rigpa.de, rigpa.de/frankfurt

OFFENES ANGEBOT

G Mo+Mi, 19:00–20:30



RIGPA-ZENTRUM
Freiburg



Haus Diva / Raum 007
Lise-Meitner-Straße 12, 79100 Freiburg
freiburg@rigpa.de, rigpa.de/freiburg

OFFENE ANGEBOTE

- A** Termine auf Anfrage
- G** Meditationsangebote auf Anfrage
- I** Termine auf Anfrage

SANGHA

MY // **S** ab 11.1., in der Regel 2. Sa im Monat
Tsok-Fest an allen Guru Rinpoche- und Dakini-Tagen sowie an großen Buddha-Festtagen



RIGPA-ZENTRUM
Fürth



Turnstraße 7, 90763 Fürth
Infos: Michaela Jansen, 0151 23642708
franken@rigpa.de, rigpa.de/fuerth

HÖHEPUNKTE

Andrew Warr: Meditation des Mitgefühls – Der Weg zu tiefem Glück und Wohlergehen Seminar **14.+15.3.**
10:00–17:00

KURSE

- A1** Mo, 19:00–21:00, 13.1.–30.3.
- A2** Mo, 19:00–21:00, 20.4.–25.5.

OFFENE ANGEBOTE

- G** 1., 3., + 4. Do im Monat, 19:00–20:00
- I** 2. Do im Monat, 19:00–20:00

SANGHA

Tsok-Fest an allen Guru Rinpoche- und Dakini-Tagen sowie an großen Buddha-Festtagen



RIGPA-ZENTRUM
Hamburg



Mozartstraße 19, 22083 Hamburg
Infos: Reinhild Ziegler, 0170 2136636
hamburg@rigpa.de, rigpa.de/hamburg

HÖHEPUNKTE

Andrew Warr: Meditation des Mitgefühls – Der Weg zu tiefem Glück und Wohlergehen Seminar **29.3.** 10:00–17:00
Amjee Namgyal Phunrab: Der Prozess des Sterbens Vortrag **5.5.** 19:30
Tibetisches Heilyoga **6.–9.5.**
Das Wissen vom Heilen Seminar **10.5.** 11:00–17:00
Mit dem Tod Freundschaft schließen **28.6.** 10:00–17:00
Shantidevas Bodhicharyavatara mit Sonam Jamtsho Termine bitte auf der lokalen Website nachsehen rigpa.de/hamburg

KURSE

- F** Mo, 19:00–21:00, ab 3.2. und 25.1., 29.1., 10:30–16:30
- MY // **S** 11.1., 8.2., 7.3., 11.4., 9.5., 6.6., 11.7. 10:00–15:30

OFFENE ANGEBOTE

- G** Di, 12:00–13:00 und 18:30–19:30
- G** 1. Do im Monat, 19:00–20:30
- I** 3. Do im Monat, 19:00–20:30

SANGHA

Andrew Warr: Fragen und Austausch zur persönlichen Praxis **30.3.** 18:30–20:30

- A** – **AB**, **D** Was Meditation wirklich ist
- B** Den spirituellen Pfad verstehen
- C** Meditation des ruhigen Verweilens
- E** Mit dem Buddha sitzen
- F** Mitgefühl kultivieren
- G** Meditation der liebenden Güte
- I** Heilsame Kraftquelle
- J** Video-Abend

- O** Tonglen
- S** Bodhicharyavatara
- T** Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben



RIGPA-GRUPPE Hannover



Infos: Marc Harney, 0171 8584852
hannover@rigpa.de, rigpa.de/hannover

OFFENES ANGEBOT

- G** Termine bitte erfragen



RIGPA-ZENTRUM Heidelberg



Steubenstraße 54/1, 69121 Heidelberg
Hinterhaus beim Biomarkt „Fair und Quer“
Infos: Michael Schäfer, 0173 4913749
heidelberg@rigpa.de, rigpa.de/heidelberg

KURSE

- A3** ab 23.1. Do, 19:30–21:15
- A4** ab 5.3. Do, 19:30–21:15
- A5** ab 7.5. Do, 19:30–21:15
- C** ab 5.1.

MY // **S** ab 13.1. jeden Mo 19:00–21:00

SANGHA

MY // **S** Sanghatage 11.1., 8.2., 14.3., 11.4., 9.5., 13.6.



RIGPA-ZENTRUM Kassel



Hansteinstraße 44a, 34121 Kassel
Infos: Rolf Weinrich, 0561 92044035
kassel@rigpa.de, rigpa.de/kassel

HÖHEPUNKTE

Andrew Warr: Meditation des Mitgefühls –
Der Weg zu tiefem Glück und Wohlergehen Vortrag
23.3. 18:30

OFFENE ANGEBOTE

- G** Mi, 19:00–20:30
- G** 1. Di im Monat, 18:00–19:30

- I** Mo, 19:30–21:00, monatlich
 - I** Fr 19:00–20:30, monatlich
- Kum Nye – Tibetisches Heilyoga Mo, 17:30–19:00 |
Di, 10:45–12:15 | Mi, 10:30–12:00

SANGHA

MY // **S** Studiengruppe Do, 19:30–21:00, 14-tägig



RIGPA-GRUPPE Kiel



Infos: Rüdiger Klimmek, 0431 5466752
kiel@rigpa.de, rigpa.de/kiel

OFFENES ANGEBOT

- G** Termine bitte erfragen



RIGPA-ZENTRUM Köln



Aachener Straße 60–62, 50674 Köln
Infos: Rainer Beule, 0221 5890425
koeln@rigpa.de, rigpa.de/koeln

HÖHEPUNKTE

Andrew Warr: Meditation des Mitgefühls –
Der Weg zu tiefem Glück und Wohlergehen Seminar
21.+22.3. 10:00–17:00

KURSE

- A1** Mo, 18:30–20:30, 20.4.–18.5.
- A2** Mo, 18:30–20:30, 25.5., Di 2.6., Mo 8.6.–22.6.
- A4** Meditationswochenende für Teenager, 12.–14.6.
in der Eifel
- T** So 5.1., So 2.2., 11:00–17:00

OFFENE ANGEBOTE

- G** Mi, 18:30–20:00 (außer letzter Mi)
- G** Mo, 18:30–20:00 (außer Schulferien)
- I** Fr, 19:00–20:30, monatlich, Termine bitte erfragen
- J** letzter Mi, 18:30–20:00

SANGHA

Ich bin sterblich, du bist sterblich 28.6., 10:30–16:30

- A** - **A4**, **D** Was Meditation wirklich ist
- B** Den spirituellen Pfad verstehen
- C** Meditation des ruhigen Verweilens
- E** Mit dem Buddha sitzen
- F** Mitgefühl kultivieren
- G** Meditation der liebenden Güte
- I** Heilsame Kraftquelle
- J** Video-Abend



RIGPA-ZENTRUM München

 164

Plauener Straße 2, 80992 München
Eingang Quedlinburger Straße
Infos: Erika Bachhuber, 089 81039934
muenchen@rigpa.de, rigpa.de/muenchen

HÖHEPUNKTE

Christine Longaker: Freude, Gelassenheit und Selbstvergebung: Entdecke die Kraft wahren Mitgefühls, um dein Leben leichter zu machen

Seminar **29.2.+1.3.** 9:30–17:30

Meditation und Qigong 25.4. 10:00–17:00

Meditation und Kum Nye 30.5. 10:00–17:00

KURSE

- A4** 18.+19.1., 10:00–17:00
- A5** 15.+16.2., 10:00–17:00

OFFENE ANGEBOTE

- C** 3. Di, 19:00–20:30
- D** 4.+5. Di, 19:00–20:30
- G** 2. Di, 19:00–20:30
- I** 1. Di, 19:00–20:30

SANGHA

Losar: Praxis und Feier 24.2.

Überregionales Treffen der Kursleiter*innen
19.–21.6.

TERMINE FÜR FOLGENDE SANGHA-VERANSTALTUNGEN SIEHE
RIGPA-WEBSITE UND MÜNCHNER ZENTRUMSKALENDER

MY // **S** Studiengruppe zum Alles umfassenden Pfad
VYV, VYH // Ngöndro-Praxis, Tsok-Praxis, Über-
regionales Parallelprogramm
DZ // Dzogchen-Mandala Studientage

- O** Tonglen
- S** Bodhicharyavatara
- T** Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben



RIGPA-ZENTRUM Stuttgart

 28

Infos: Elisabeth Zielburg, 07153 72730
stuttgart@rigpa.de, rigpa.de/stuttgart

OFFENES ANGEBOT

- C** Termine bitte erfragen



RIGPA-ZENTRUM Wiesbaden

 52

Oranienstraße 54, 65185 Wiesbaden
Infos: Beate Schmidt-Faber, 0178 8226741
wiesbaden@rigpa.de, rigpa.de/wiesbaden

HÖHEPUNKTE

Amjee Namgyal Phunrab: Eine Einführung in den Prozess des Sterbens aus der Sicht der tibetischen Kunst des Heilen Vortrag **22.5.** 19:30

Amjee Namgyal Phunrab: Tibetisches Heilyoga Lu-Jong, Kum Nye Seminar **23.5.** 10:00–17:00

KURS

- A1** Do, 19:30–21:00, 5.3.–2.4.
- A2** Do, 19:30–21:00, 16.4.–14.5.

OFFENE ANGEBOTE

- C** 1.,3.,4. Sa, 9:30–10:30
- I** 3. So, 17:00–18:30

SANGHA

MY // **S** Mo, 20:00–21:30 ab Januar 2020


Sangha-Tage 2. Sa. im Monat 10:00–14:00

Riwo Sangchö ab 9:00

DZ // **Dzogchen-Mandala Studientage** 3. So im
Monat 10:00–15:00

VYV, VYH // **Ngöndro-Praxis** Do, 8:45–9:45 | 1.,3.,4.
Sa, 8:30–9:30

VYH // **Riwo Sangchö** Di, 8:45–9:45

 **Tsok-Fest** an allen Guru Rinpoche- und
Dakini-Tagen sowie an großen Buddha-Festtagen

ÖSTERREICH

RIGPA

Innsbruck

2

RIGPA

Salzburg

1

Info: Herbert Rudolf Bodlak
+43 676 84974541, rigpa.salzburg@gmail.com

RIGPA

Wien

16

Fasholdgasse 3/7, 1130 Wien
Info: rigpa.wien@gmail.com

TSCHECHIEN

RIGPA

Info: +420 722247727



13

DÄNEMARK

RIGPA

Info: +45 3322 4090



5

Rigpa

Wir sind eine internationale Gemeinschaft von Schüler*innen, die Buddhas Lehren authentisch und gleichzeitig relevant für die Menschen in der modernen Welt zugänglich machen.

In Deutschland ist Rigpa 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.

Lehrer*innen verschiedener buddhistischer Traditionen lehren regelmäßig in unseren Zentren. Zudem bieten wir offene Abende, Kurse und Retreats zu Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben sowie zu buddhistischer Philosophie und Kultur an.

Mit unserem Angebot in 19 Städten wenden wir uns sowohl an Einsteiger*innen und Interessierte als auch an Studierende und Praktizierende des tibetischen Buddhismus.

Gründer von Rigpa war Sogyal Rinpoche, der Autor des *Tibetischen Buchs vom Leben und vom Sterben*.



RIGPA

rigpa.de