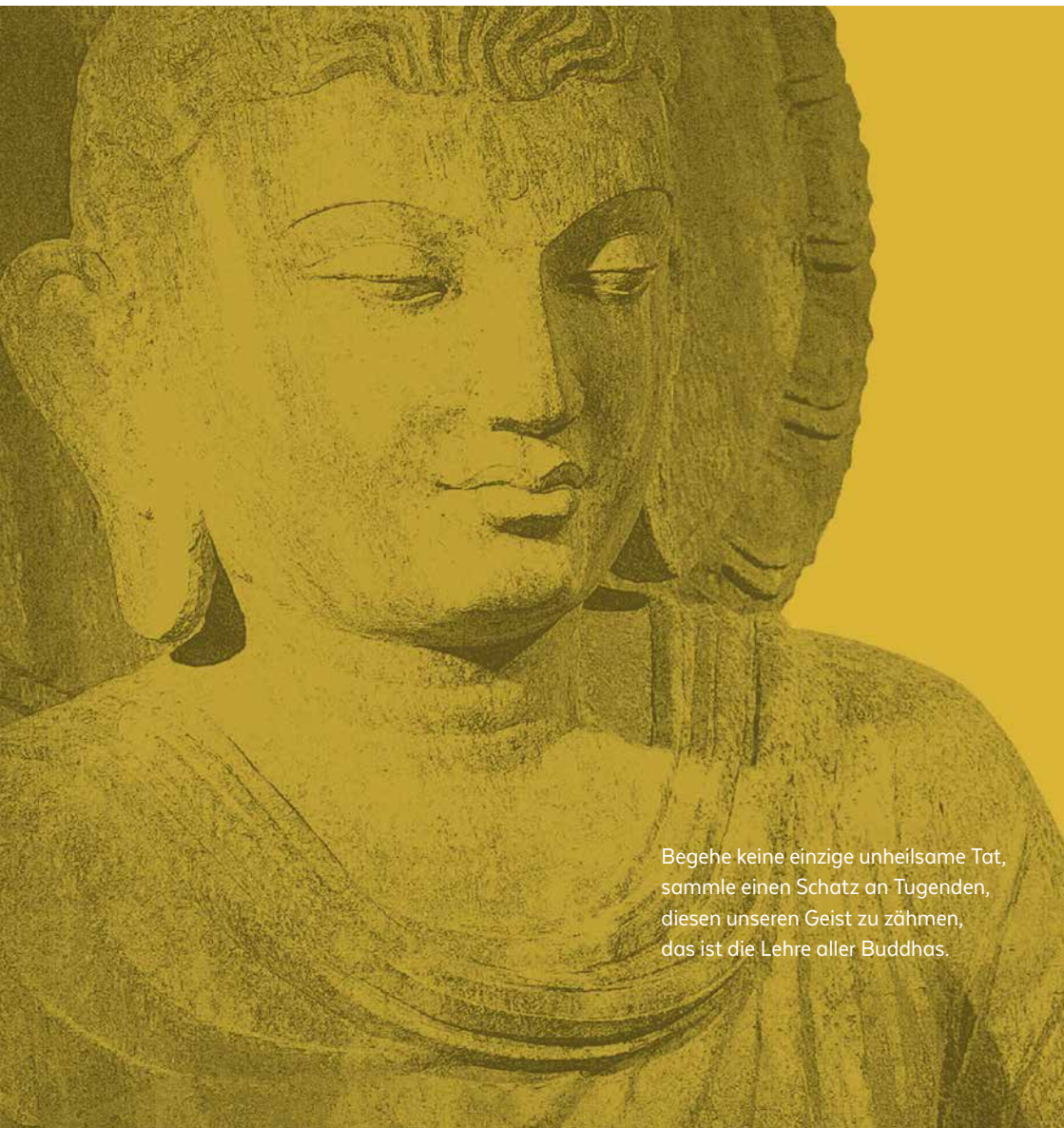


Verein für tibetischen Buddhismus e. V.



RIGPA

PROGRAMM AUG – DEZ



Begehe keine einzige unheilsame Tat,
sammle einen Schatz an Tugenden,
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.

Seminar
DZIGAR
KONGTRUL
RINPOCHE

Retreat
KHAMTRUL
RINPOCHE

Vortrag
CHAGDUD
KHADRO

04

MITGEFÜHL

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

Retreat
DIE KRAFT
DER LIEBE

Neuer Kurs
BODHICHARYA-
VATARA

Kurse
Offene
Angebote

09

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.

Meditationstag
FRISCHER GEIST,
OFFENES HERZ

Vorträge,
Seminare
RADIKAL
GLÜCKLICH

Kurse
Offene
Angebote

06

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.

Seminartag
MIT DEM TOD
FREUNDSCHAFT
SCHLIESSEN?

Sangha
ARE YOU READY?

Kurs
Offene
Angebote

12

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
Interdependence
Day
JETZT & ZUKUNFT
Eröffnung
NEUES ZENTRUM
DÜSSELDORF
Thementag
Vorträge, Seminar
Offenes Angebot

14

SANGHA

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

Übersicht
DER
VOLLSTÄNDIGE
RIGPA-PFAD
Fortbildung
EIN TEAM SEIN
Ausblick
PRAXIS-
INTENSIVE
ZEIT 2020

16

AUSSERDEM

**JUNGE
LEUTE
JAHR 2019**

Alle unter 25 Jahren
zahlen, was sie möchten.

ANGEBOTE

Seminar mit
**Dzigar Kongtrul
Rinpoche**
Seite 4

Herbst-Retreat mit
Khamtrul Rinpoche
Seite 5

MindUnbound –
interaktive
Meditationsevents für
junge Menschen
Seite 14

Thementag:
**Menschlichkeit –
Mitmenschlichkeit**
Seite 15

mind over tech –
human skills for
a digital world
Seite 15

**Interreligiöses
Kinderfest**
im Gräfekiez, Berlin
Seite 18

MITGLIED WERDEN

Mitglieder unterstützen,
dass 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

10.+11.8.

MIT DHARMA-
BEGLEIT-
PROGRAMM FÜR
MENSCHEN IM
ALTER VON
5 BIS 18 JAHREN

SEMINAR

Dzigar Kongtrul Rinpoche

**Tsewa: Ein Training
in Sanftmut**

Radikale Offenheit des
Herzens kann die Welt
verändern

Berlin





VORTRAG & ERMÄCHTIGUNG

Chagdud Khadro**13.9.****Tod und Sterben**

Sinn im Leben, Frieden im
Sterben finden

14.+15.9.

GASTVERANSTALTUNG

**Phowa-Retreat mit
Amitabha-Ermächtigung**

Spirituelle Praxis zur
Vorbereitung und Begleitung
des Sterbeprozesses

Haus MBA24

Max-Brauer-Allee 24, 22756
Hamburg



HERBST-RETREAT

10.-16.10. Khamtrul Rinpoche**Die Weisheit des Buddhismus**

MIT DHARMA-
BEGLEIT-
PROGRAMM FÜR
MENSCHEN IM
ALTER VON
5 BIS 18 JAHREN

Die ersten vier Tage werden
uns Khamtrul Rinpoche und die
Tokden lehren.

Ab dem 14.10. wird ein Team von
Rigpa-Dharmalehrer*innen uns
unterstützen, das Gehörte zu
vertiefen.

Berlin

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

VORTRÄGE, SEMINARE

**25.10.–
9.11.**



ERRIC SOLOMON

Radikal glücklich

Eine ungewöhnliche
Gebrauchsanleitung für
unseren Geist

25.–27.10.

28.10.

5.11.

6.11.

7.11.

8.+9.11.

Fürth Vortrag, Seminar

Bozen, Italien Vortrag

Wiesbaden Vortrag

Frankfurt Vortrag

Bad Saarow Vortrag

Berlin Vortrag, Seminar

MEDITATIONSTAG

24.11.

10:00–18:00



JABORAH ARNOUL

Frischer Geist, offenes Herz

Eine Einladung zur Meditation

Meditationstag mit Jaborah
Arnoul. Auf Spendenbasis zur
Eröffnung des neuen Zentrums.

Düsseldorf

”

Die Meditation hat mir geholfen,
in mein Leben einzuchecken, im
Hier und Jetzt anzukommen, zu
entschleunigen und Achtsamkeit
als eine große Kraft zu entdecken.

CHIARA

ORTE

BERLIN
FREIBURG
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.



A

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 vereinigende Praxis

A6

Meditation im Alltag in jedem Moment anwenden

ORTE

HAMBURG
KÖLN

KURS

B

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 möchten.

ORTE

BERLIN
HEIDELBERG
MÜNCHEN

OFFENES ANGEBOT

D

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
HEIDELBERG
KASSEL
KÖLN
MÜNCHEN
STUTTGART
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

KASSEL
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
HAMBURG
HEIDELBERG

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 kurz zu verweilen und einfach nur zu sein? Mit einer kurzen Anleitung begleiten wir dich durch die Mittagsmeditation.



Wahres Mitgefühl entspringt nicht dem Wunsch, anderen zu helfen, die schlechter dran sind, sondern aus der Erkenntnis, dass wir mit allen Lebewesen verbunden sind.

PEMA CHÖDREN

13.–17.9.

MIT WOCHENEND-
OPTION



ANDREW WARR

HERBST-RETREAT

Die Kraft der Liebe

**Buddhas Medizin für
Zuversicht und Vertrauen**

Die Meditation der liebenden Güte baut die Gewohnheiten, die unsere natürlichen Gefühle der Liebe blockieren, langsam ab. Sie verbindet uns auf einfache und tiefgründige Weise mehr und mehr mit unserem inneren Reichtum an aufrichtiger und bedingungsloser Liebe.

Bad Saarow

ORTE

DÜSSELDORF
HAMBURG
KASSEL

KURS

F

Mitgefühl kultivieren

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.

ab 5.10.



KURS



Shantidevas Bodhicharyavatara

Der Weg des sanften Kriegers

Beginn des Sangha-Studiums der Bodhicharyavatara im Rahmen des Alles Umfassenden Pfades. Offen für alle auf Grundlage einer regelmäßigen Meditationspraxis.

In allen Rigpa-Zentren
und -Gruppen



SHANTIDEVA

Wer sich ersehnt, das Leid des
Lebens zu besiegen,
und wer sich wünscht, die Not der
anderen zu beenden,
wer danach trachtet, unendlich
viele Freuden zu erleben,
möge Bodhichitta nie den Rücken
wenden.

Alle anderen Tugenden gleichen
dem Bananenbaum:
Sie tragen ihre Frucht, doch dann
ist ihre Kraft verbraucht.
Bodhichittas wundersamer Baum
jedoch trägt unaufhörlich
Früchte über Früchte,
unvermindert, und hört nicht
auf zu wachsen.

Bodhicharyavatara
Kapitel 1 Vers 8 & 12

ORTE

KURS



Lojong

Sieben Punkte des Geistestraining

Die Mahayana-Tradition des Buddhismus kennt eine einzigartige Logik des Mitgefühls: Je mehr wir unsere eigene Selbstbezogenheit überwinden und ein mitfühlendes Herz für andere entwickeln, desto mehr werden wir tiefe innere Zufriedenheit und Glück erfahren.

ORTE

BERLIN
HAMBURG
KASSEL
KÖLN
MÜNCHEN

OFFENES ANGEBOT



Meditation der liebenden Güte

Unser gutes Herz kultivieren

Du möchtest den Reichtum natürlich entstehender, bedingungsloser Liebe enthüllen, den jeder 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.



Weitere Informationen zu Mitgefühl gibt es auf unserer Webseite unter

rigpa.de/angebot/mitgefuehl

ORTE
BERLIN

OFFENES ANGEBOT



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.

” Liebende Güte und Mitgefühl zu praktizieren hilft mir, mich mit anderen zu verbinden. Ich fühle eine Offenheit gegenüber allem, was mir begegnet. Ich kann Hindernisse gut überwinden und Freude in mir entfachen, die den Menschen um mich zu Gute kommt.

INGRID



LOTUS LOUNGE
CAFE | RESTAURANT | SHOP

☕ ✂ 📖

Lesen stärkt die Seele.

NEU!
Bestell-Buchhandlung

Bücher aller Art
bis 15:30 Uhr bestellen,
am nächsten Tag abholen.

Mo-Sa 12:00-19:00
Shop: 030 23255060
lotuslounge@rigpa.de

Im buddhistischen
Zentrum Dharma Mati
Soorstr. 85, 14050 Berlin

lotus-lounge.de

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

SOGYAL RINPOCHE

SEMINARTAG

9.11.

10:00–16:00

Are you ready?

Tag für die Rigpa-Sangha

Der tibetische Buddhismus verfügt über ein reiches Wissen und eine Vielzahl an Methoden zur Unterstützung von Menschen, die krank sind, im Sterben liegen oder verstorben sind. Doch wenn es wirklich soweit ist – sind wir dann bereit?

Düsseldorf

SEMINARTAG

7.12.

10:00–18:00

Mit dem Tod Freundschaft schließen?



KIRSTEN DELEO,
BEATE
DIRKSCHNIEDER

Alles, was lebt, ist endlich. Wie würde sich unser Leben ändern, wenn wir diese unausweichliche Realität annähmen? Dieser Tag ist eine Einladung, die tieferen Dimensionen von Sterben, Tod und Menschsein zu erkunden.

Berlin

ORTE

BERLIN



GUNDULA STARK,
ROBERT
HOFBERGER

KURS



Im Spiegel des Todes

Das tibetisch-buddhistische Verständnis von Sterben und Tod

Eine neue Perspektive auf den Tod gewinnen und so das Leben neu genießen lernen. Finde eine Möglichkeit, dem Sterben nicht hilflos zu begegnen, sondern mit Zuversicht.

ORTE

BAD SAAROW
BERLIN
BIELFELD
DÜSSELDORF
FREIBURG
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 Spiritual Care Abende wenden sich an Menschen aller Lebens- und Glaubensrichtungen.

99 Die Praxis der heilsamen Kraftquelle hat mir nach dem Tod meiner Mutter nicht nur Trost und Halt gespendet – auf erstaunliche Weise hat sich die Beziehung zu meiner Mutter über die Zeit verändert, und es hat eine sehr grundlegende Versöhnung stattgefunden.

ROBERT

ORTE

DÜSSELDORF
KÖLN

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.



BERUFLICHE FORTBILDUNG

Deep Listening

Das Unausgesprochene hören

19.–20.10. Dharma Mati

Soorstraße 85, 14050 Berlin
Trainer Jens Pingel

13.–17.11. Sukhavati

Zentrum für Spiritual Care
Karl-Marx-Damm 25, 15526 Bad Saarow
Trainer Rosamund Oliver, Jens Pingel

sukhavati.eu

Wenn sich ein tiefes 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

22.9.

10:00–16:00

**JUNGE
LEUTE
JAHR 2019**

MIND | HEART | REALITY

MindUnbound

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.

Berlin

29.9.

10:00–15:30

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.

Berlin

EINTRITT FREI

10.11.

11:00–20:00

**JUNGE
LEUTE
JAHR 2019**MIT PROGRAMM
FÜR 5- BIS
18-JÄHRIGE

THEMENTAG

**Menschlichkeit –
Mitmenschlichkeit****Visionen für unsere Zukunft**

Der elfte Rigpa Thementag beschäftigt sich damit, wie wir uns mit der natürlichen Quelle, mit der in uns allen vorhandenen angeborenen menschlichen Natur, unserer natürlichen Veranlagung zu Güte, Mitgefühl und Fürsorge, immer wieder verbinden können.

Berlin

AMJEE NAMGYAL
PHUNRAB

VORTRÄGE UND SEMINAR

**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.

Lu-Jong – Einführung und Praxisübungen**16.11.** 19:00 Düsseldorf

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

29.11. 19:30 Wiesbaden**5.12.** 19:00 Bad Saarow**Tibetisches Heilyoga Lu-Jong, Kum Nye****30.11.** 10:00–17:00 Wiesbaden**7.12.** 10:00–17:00 Bad Saarow

FEIER

23.11.

11:00–18:00

**Eröffnung des neuen
Rigpa-Zentrum
Düsseldorf**

Alle sind herzlich zur Eröffnung und Einweihung unseres Meditationszentrums in neuen Räumlichkeiten in der Kronprinzenstraße eingeladen!

Weitere Informationen
rigpa.de/duesseldorf

Düsseldorf

ANZEIGE

MIND human skills for
OVER a digital world
TECH **30.10.**
17:00
20:00 **BERLIN**
mindovertech.com

**Mind over Tech**

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 tiefen 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.“

FORTBILDUNG

15.–17.11. **Ein Team sein**
FR 18:00 – SO 14:00
Mitgefühl in der Handlung
Nach der Krise: Wie machen wir weiter?
Berlin

AUSBlick

2020 **Praxisintensive Zeit**

8.–12.2. **Rigdzin Düpa Intensiv** Berlin
19.2.–23.2. **Yang Nying Pudri Drupchö** Berlin
24.2. **Losar** Berlin
26.2. **Riwo Sangchö** Berlin
4.–8.3. **Tendrel Nyesel Drupchö** Berlin
15.–19.3. **Chime Pakme Nyingtik** Bad Saarow

GL	MY	VYV	VYH	DZ
Grundlagen des buddhistischen Pfades	Mahayana	Vajrayana – vorbereitende Praktiken	Vajrayana – Hauptpraktiken	Dzogchen
Meditation Mitgefühl Weisheit Grundlagen des Buddhismus Überblick über den Pfad	Lojong Bodhichitta Zuflucht und Bodhisattva-Gelübde	Einführung in die vorbereitenden Übungen (Ngöndro) Ngöndro-Praxis Einführung in Vajrayana	Ermächtigungen Sicht, Meditation und Handlung Tägliche Sadhana-Praktiken Tsa-Sum Drupchö, Drupchen	Trekchö Tögal



RIGPA-GRUPPE Aachen



Infos: Jörg Piroth, 0241 81146 und 0172 9970241
aachen@rigpa.de, rigpa.de/aachen

OFFENES ANGEBOT

🕒 Termine bitte erfragen



RIGPA-GRUPPE Allgäu



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



RIGPA-GRUPPE Bad Saarow



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

Die Kraft der Liebe Retreat **13.–17.9.**

Deep Listening Seminar **13.–17.11.**

Radikal glücklich Vortrag **7.11. 19:00**

Eine Einführung in den Prozess des
Sterbens aus der Sicht der Tibetischen

Kunst des Heilens **5.12. 19:00**

Lu-Jong, Kum Nye Einführung, Übung **7.12. 10:00–17:00**

OFFENE ANGEBOTE

🕒 Do, 19:00–20:00

🕒 1. Mo, 19:00–20:00

SANGHA

Chime Pakme Nyingtik **15.–19.3.**



RIGPA-ZENTRUM Berlin



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

Dzigar Kongtrul Rinpoche **10.+11.8.**

MindUnbound **22.9.**

Interdependence Day **29.9.**

Khamtrul Rinpoche **10.–16.10.**

Mindovertech **30.10.**

Menschlichkeit – Mitmenschlichkeit **10.11.**

Radikal glücklich **8.+ 9.11.**

KURSE

🕒 A1 Mi, 19:00–21:15, ab 21.8.

🕒 A2 Mi, 19:00–21:15, ab 23.10.

🕒 A3 Mi, 19:00–21:15, ab 27.11.

🕒 H Fr–So, 20.–22.9.

OFFENE ANGEBOTE

🕒 C Mo, 19:00–20:30

🕒 D Di, 19:00–20:00

🕒 E Mo–Fr, 12:30–13:00

🕒 G Do, 19:00–20:00

🕒 I 1. Mo, 19:00–20:30

🕒 O Do, 20:00–20:30

🕒 S ab 5.10., So monatl. und Mo 19:00–21:00

FÜR KINDER UND ELTERN

Familien-Wochenende in Menz **2.–4.8.**

Interreligiöses Kinderfest im Gräfekiez **20.9.**

SANGHA

Bodhicharyavatara **ab 5.10.** So monatl. und Mo 19:00–21:00

Rigdzin Düpa Intensiv **8.–12.2.2020**

Yang Nying Pudri Drupchö **19.–23.2.2020**

Losar **24.2.2020**

Riwo Sangchö Tag **26.2.2020**

Tendrel Nyesel Drupchö **4.–8.3.2020**

A1–A6, 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
H Im Spiegel des Todes
I Heilsame Kraftquelle

J Video-Abend
O Tonglen
S Bodhicharyavatara
T Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben



RIGPA-GRUPPE Bielefeld



23

Infos: Stefan Rehme, 05231 3051415
 bielefeld@rigpa.de, rigpa.de/bielefeld

OFFENE ANGEBOTE

- C** Di, 20:15–21:45, ab 3.9., 14-tägig
- I** 1. Mo, 18:00–19:30, ab 2.9.



RIGPA-GRUPPE Bremen



16

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

OFFENES ANGEBOT

- C** Termine bitte erfragen



RIGPA-ZENTRUM Düsseldorf



80

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

HÖHEPUNKTE

Lu-Jong Einführung, Übungen **16.11.** 19:00–21:00
Eröffnung neues Zentrum **23.11.** 11:00–18:00
Frischer Geist, offenes Herz **24.11.** 10:00–18:00

KURSE

- F** Sa+So, 19.+20.10., 10:00–17:00
- T** Mi, 19:00–21:00, ab 25.9.

OFFENE ANGEBOTE

- C** Di, 19:00–21:00
- I** So, 19:00–20:30, monatlich

SANGHA

Einführung in die Ngöndro **ab 10.10.** 19:00–21:00
 Are you ready? **9.11.** 10:00–16:00



RIGPA-ZENTRUM Frankfurt



23

Dreieichstraße 39, 60594 Frankfurt
 Infos: Knut Koschmieder
 frankfurt@rigpa.de, rigpa.de/frankfurt

HÖHEPUNKTE

Radikal glücklich **6.11.**

OFFENES ANGEBOT

- C** Mo und Mi, 19:00–20:30



RIGPA-ZENTRUM Freiburg



25

Haus Diva
 Lise-Meitner-Straße 12, Raum 007, 79100 Freiburg
 Infotelefon mit AB: 0761 4893900
 freiburg@rigpa.de, rigpa.de/freiburg

OFFENE ANGEBOTE

- A** Termine auf Anfrage
- C** 1. und 3. Mi, 20:15–21:15
- I** Termine auf Anfrage

**RIGPA-ZENTRUM
Fürth**

Turnstraße 7, 90763 Fürth
 Infos: Michaela Jansen, 09621 761408
 franken@rigpa.de, rigpa.de/fuerth

HÖHEPUNKTE

Radikal glücklich **25.–27.10.**

OFFENE ANGEBOTE

- C** Do, 19:00–20:00
- I** 2. Do im Monat, 19:00–20:00



Sommerpause August

**RIGPA-ZENTRUM
Hamburg**

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

HÖHEPUNKTE

Dharma-Studium mit Sonam Jamtsho **Termine erfragen**

Chagdud Khadro Vortrag **13.9.** 19:30–21:30

Chagdud Khadro Phowa-Retreat **14.+15.9.** 9:00–18:00

KURSE

- B** Mo, 18:30–20:30 | 19.8., 9.9., 23.9., 14.10.
- F** Mo, 19:00–21:00 | 4.11., 11.11., 02.12., 16.12.,
13.01. und Sa, 10:30–16:30 | 23.11., 25.01.

OFFENE ANGEBOTE

- C** 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

**RIGPA-GRUPPE
Hannover**

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

Sommerpause August und September

**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

HÖHEPUNKTE

Meditationstag, So, monatlich **ab 20.10.** 9:45–17:30

KURSE

- A1** ab 17.10.
- A2** ab 28.11.
- S** Mo 19:00–21:00, ab 14.10.

OFFENES ANGEBOT

- D** Do, 19:00–20:00, 10.10. + 21.11.

**RIGPA-ZENTRUM
Kassel**

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

KURS

- F** Termine bitte erfragen

OFFENE ANGEBOTE

- C** Mi, 19:00–20:30
- G** 1. Di im Monat, 18:00–19:30
- I** Mo, 19:30–21:00, monatlich

A1–A6, 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

H Im Spiegel des Todes

I Heilsame Kraftquelle

J Video-Abend

O Tonglen

S Bodhicharyavatara

T Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben



RIGPA-GRUPPE Kiel



10

Infos: Rüdiger Klimmek, 0431 5466752

kiel@rigpa.de, rigpa.de/kiel



RIGPA-ZENTRUM Köln



110

Aachener Straße 60–62, 50674 Köln

Infotelefon: 0221 5890425 (AB)

Infos: Klaus Schmitz-Syré, 0221.72 46 88

Rainer Beule, koeln@rigpa.de, rigpa.de/koeln

HÖHEPUNKTE

Coming together Sangha-Tag **9.11. 10:00–14:00**

KURSE

A5 Mo, 18:30–20:30 ab 2.9.

A6 Mo, 18:30–20:30 ab 7.10.

T So, 11:00–17:00, monatlich ab 3.11.

OFFENE ANGEBOTE

C Mi, 18:30–20:00 (außer letzter Mi)

G Mo, 18:30–20:00

I letzter Mi, 18:30–20:00

J Fr monatlich, 19:00–20:30, Termine bitte erfragen



RIGPA-ZENTRUM München



176

Plauener Straße 2, 80992 München

Eingang Quedlinburger Straße

Infos: Erika Bachhuber, 089 81039934

muenchen@rigpa.de, rigpa.de/muenchen

HÖHEPUNKT

Meditation und Qigong 23.11. 10:00–17:00

KURSE

A2 28.+29.9., 10:00–17:00

A3 19.+20.10., 10:00–17:00

A4 16.+17.11., 10:00–17:00

A5 7.+8.12., 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

Bodhicharyavatara ab 5.10.



RIGPA-ZENTRUM Stuttgart



30

Stuttgarter Straße 17a, 70734 Fellbach

Infos: Elisabeth Zielburg, 07153 72730

stuttgart@rigpa.de, rigpa.de/stuttgart

OFFENES ANGEBOT

C Do 19:30–21:00 | 12.9., 19.9., 10.10., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 5.12., 12.12., 19.12.

SANGHA

Tsok-Praxis Di 24.9., Di 8.10., Mi 23.10., Mi 6.11., Fr 22.11., Fr 6.12., Sa 21.12.

Lha Bab Düchen Di 19.11.

Sanghatage Sa 12.10., 16.11., 14.12

- A1–A6, 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
- H

Im Spiegel des Todes
- I

Heilsame Kraftquelle

- J

Video-Abend
- O

Tonglen
- S

Bodhicharyavatara
- T

Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben



Sommerpause Juli bis August

RIGPA-ZENTRUM

Wiesbaden



51

Oranienstraße 54, 65185 Wiesbaden

Infos: Beate Schmidt-Faber, 0178 8226741

wiesbaden@rigpa.de, rigpa.de/wiesbaden

HÖHEPUNKTE

Radikal glücklich

Vortrag

5.11.

19:00–21:00

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

29.11.

19:30

Lu-Jong, Kum Nye

30.11.

10:00–17:00

KURS

 Do, 20:00–21:30, ab 10.10.

OFFENE ANGEBOTE

 1., 3., 4. Sa, 9:30–10:30

 3. So, 17:00–18:30

SANGHA

Bodhicharyavatara

Mo

20:00–21:30

Riwo Sangchö

Di

8:30–9:30

Ngöndro

Do

8:45–9:45

Sa

1., 3., 4., 8:30–9:30

ÖSTERREICH

RIGPA

Innsbruck



2

RIGPA

Salzburg



1

Info: Herbert Rudolf Bodlak

+43 676 84974541, rigpa.salzburg@gmail.com

RIGPA

Wien



17

Fasholdgasse 3/7, 1130 Wien

Info: rigpa.wien@gmail.com

TSCHECHIEN

RIGPA



12

Info: +420 722247727

DÄNEMARK

RIGPA



2

Info: +45 3322 4090

Dharma Mati

Das Dharma Mati ist Rigpas Stadtzentrum in Berlin-Charlottenburg und wurde 2007 feierlich eröffnet. Seitdem wird es als ein Ort der Stille in der Stadt von vielen Besuchern und Besucherinnen sehr geschätzt. Zugleich bietet das Dharma Mati ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm rund um die Themen Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben sowie zu buddhistischer Philosophie und Kultur an.

VERANSTALTUNGEN



Für alle, die Meditation und Buddhismus kennenlernen oder vertiefend studieren und praktizieren möchten. Einführungen für Schulklassen und andere interessierte Gruppen.

LOTUS LOUNGE



Café, Restaurant, Shop, Bestell-Buchhandlung. Vegetarische Küche, Kaffee & Kuchen, vieles mehr.

GÄSTEHAUS



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

RAUMVERMIETUNG



Moderne Veranstaltungsräume individuell ausgestattet. Hauseigenes Catering möglich.

KONTAKT



Tel. 030 23255010, info@rigpa-zentrum-berlin.de
Mo/Mi 14:00–17:00 und Di/Do, 10:00–12:30

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 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. Und wir bieten offene Abende, Kurse und Retreats zu Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben und buddhistischer Philosophie 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 ist Sogyal Rinpoche, der Autor des *Tibetischen Buchs vom Leben und vom Sterben*.



RIGPA

rigpa.de