



BODHICHARYA
Awaken the Heart by Opening the Mind



Programm Januar Februar März April 2017

Mehr auf www.bodhicharya.de

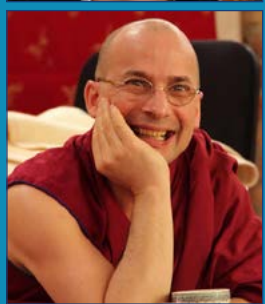
REGELMÄSSIGE KURSE IM BODHICHARYA JAN | FEB | MAR | APR 2017

Stand: 30.12.2016



MONTAGS
AB 16.1.
19:30-21 UHR

IRMI JEUTHER EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDLAGEN DES BUDDHISMUS & IN DIE ACHTSAMKEITSMEDITATION
Dieser Jahreskurs richtet sich an Menschen, die an einer lebendigen Auseinandersetzung mit buddhistischen Inhalten interessiert sind und die gerne meditieren lernen möchten. Es geht nicht so sehr darum, eine Menge Theorie und anzusammeln, sondern wirkliche Erfahrungen zu machen. Wir setzen uns immer wieder damit auseinander, was die Lehren Buddhas mit unserem Leben, unseren Problemen und Fragen zu tun haben, und wie wir sie nutzen können, um ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen. Quereinsteiger & Neuinteressierte sind herzlich willkommen, bequeme Kleidung wichtig. **IRMI JEUTHER** Meditationspraxis in der Kagyü-Tradition des tibetischen Buddhismus seit 1985, Diplomspsychologin **KONTAKT** → jeuther@lotus-consult.de **KOSTEN** auf Spendenbasis (Dana) **OHNE ANMELDUNG**.



MITTWOCHS:
GEISTIGE RUHE & METTA
19:30-21:00 UHR
DONNERSTAGS:
CHENREZIG-PRAXIS
20:45-21:30 UHR
FREITAGS:
MEDITATION
17:00-19:30 UHR

RESIDENZMÖNCH TENZIN PELJOR MEDITATIONS- UND PRAXISKURSE
MITTWOCHS: GEISTIGE RUHE & LIEBENDE GÜTE (METTA) (Ab 11.1.2017) Dieser Meditationskurs richtet sich an diejenigen, die geistige Ruhe bzw. inneren Frieden durch die Kultivierung von Konzentration entfalten möchten oder diejenigen, die mehr Liebe sich selbst und anderen gegenüber kultivieren möchten. Der Kurs besteht aus zwei Teilen, die gerne einzeln besucht werden können: 19:35-20:00 Uhr Shamatha-Meditation (geistige Ruhe, Einsicht), 20:15-21:00 Uhr Metta-Meditation (Liebende Güte).
DONNERSTAGS: CHENREZIG-PRAXIS: DER BUDDHA DES MITGEFÜHLS (Ab 9.2.2017)
FREITAGS: MEDITATIONSKURS: SCHULUNG IN MEDITATION (EINFÜHRUNG & VERTIEFUNG) (Ab 10.2.2017)
MÖNCH TENZIN PELJOR geb. in Gotha, Informatik- & Theaterstudium, 2005 von S.H. dem Dalai Lama vollordiniert, 2007 von Rinpoche Tulku Rinpoche als Residenzmönch in Bodhicharya Berlin eingesetzt. Gefangenenbetreuungskurs, lehrt regelmäßig in Bodhicharya, Tibethaus Frankfurt und vielen anderen Orten. Seit 2007 Studium am Istituto Lama Tsong Khapa / Italien. **KONTAKT** → tenzin@gmx.org **KOSTEN** auf Spendenbasis (Dana) **OHNE ANMELDUNG**



SONNTAGS
12.2.-9.4.2017
15:30-17 UHR
INFOABEND
SIEHE HOMEPAGE

+++ KURS FÜR KINDER +++ | GEFÜHLE VERSTEHEN. INNERLICH STARK SEIN.
EMOTIONALE INTELLIGENZ FÜR KINDER GASTVERANSTALTUNG Gefühle wie Sauersein und Mitgefühl kennt jeder: Sie können unterschiedlich wirken und Energien blockieren oder freisetzen. Darum fühlt sich jeder mal hilflos und ein andermal voller Kraft und Mut. Wir wollen erforschen, welche Gefühle uns stärken oder schwächen und wie wir mit verschiedenen Situationen mutig umgehen. Wir erlernen, wie wir Gefühle, die uns stark und mutig machen, wie einen Muskel trainieren können. **ALTER:** 8-11 Jahre **LEITUNG** Mönch Tenzin Peljor & Dr. Josefine Raasch. **KOSTEN** 160 € / erm. 120 € **ANMELDUNG** www.achtsamkeit-kinder.de → info@achtsamkeit-kinder.de

MONTAG
8:00-8:30 & 8:30-9:00 **Offener Raum Meditation.** Offen für Alle für eine stille Morgen-Meditation ohne Anleitung. Medi-Raum 2
16:15-17:00 **Familien-Yoga** (kostenpfl. Gastveranst.), Nadja Haas, K-Raum, 10€, ohne Anmeldg., **KONTAKT** → www.nadjadances.com | Mobil: 0172-1341009
17:00-17:45 **Indischer Tanz für Kinder** (kostenpfl. Gastveranst.), Nadja Haas, K-Raum, 10€, ohne Anmeldg., **KONTAKT** → www.nadjadances.com | Mobil: 0172-1341009
17:45-18:30 **Indischer Tanz für Erwachsene** (kostenpfl. Gastveranst.), Nadja Haas, K-Raum, 12€, ohne Anmeldg., **KONTAKT** → www.nadjadances.com | Mobil: 0172-1341009
17:00-18:00 **AB APRIL: Angeleitete Meditation** in kurzen Sitzungen mit Zeit & Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch, Christiane Rambeck, Heilpraktikerin, Medi-Raum 1
18:00-19:00 **Stilles Sitzen und Gehmeditation OHNE** Anleitung, Jan.-März mit Harald Schwericke, ab April mit Christiane Rambeck, Heilpraktikerin, Medi-Raum 1
19:30-21:00 **Jahreskurs: Einführung in die Grundlagen des Buddhismus & Achtsamkeitsmeditation.** Quereinsteiger willkommen. Irmi Jeuther, Dipl.-Psychologin, Medi-Raum 1, **KONTAKT** → jeuther@lotus-consult.de
19:30-21:00 **Anusara-Yoga** (kostenpfl. Gastveranst.), Sonja Witte, Yoga-Lehrerin, K-Raum, 11€ | erm. 9€. **KONTAKT** → Sonja.Witte@gmx.net, Mobil: 0157-78 799 000
19:30-21:00 **JOL - Joy of Living - Tergar-Praxisgruppe:** Angeleitete Meditationen, Austausch, Diskussionen, kurze Video- oder Audio-Unterweisungen von Yongey Mingyur Rinpoche, Seseg & Dirk, Medi-Raum 2, **KONTAKT** → berlin@tergar.org

DIENSTAG
8:00-8:30 & 8:30-9:00 **Offener Raum Meditation.** Offen für Alle für eine stille Morgen-Meditation ohne Anleitung. Medi-Raum 2
17:30-19:15 **Kum Nye (Tibetisches Heilyoga).** Gabriele Kumlin, zertifizierte Kum Nye-Trainerin, Medi-Raum 1. **KONTAKT** → www.touchmovarts.de → KumlinGabriele@aol.com
18:00-19:30 **Iyengar-Yoga For All. Instructions in English** (kostenpfl. Gastveranst. | fee based guest event), Eliza Bishop, zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrerin, K-Raum, 11€ | erm. 9€. **KONTAKT** → elizabishop@gmail.com, Mobile: + 49 176 85660419, www.elizabishop.com
19:30-21:00 **Studienkurs Buddhismus: Der Stufenweg - Lamrim.** Residenz-Mönch Bhikshu Tenzin Peljor, Medi-Raum 1
20:00-22:00 **Buddha Talk** - Offene buddhist. Meditationsgruppe. Christoph Röll, Medi-Raum 2. **KONTAKT** → www.facebook.com/groups/buddha.talk.berlin

MITTWOCH
8:00-8:30 & 8:30-9:00 **Offener Raum Meditation.** Offen für Alle für eine stille Morgen-Meditation ohne Anleitung. Medi-Raum 2
10:00-12:30 **jed. 1. + 3. Mi. im Monat: Aufstellungsraum - System-, Struktur-, Körper- & Familienaufstellungen** (kostenpfl. Gastveranst.). Christa Freisewinkel, Systemische Coach & Supervisorin, Medi-Raum 1 od. 2, 20-35€. **KONTAKT** → kontakt@christa-freisewinkel.de, Tel. 0176 41059303
18:00-19:30 **Lebendige Meditation - Tsa Lung.** Kati Yahoul, von Tenzin Wangyal Rinpoche beauftragt, Medi-Raum 1, **KONTAKT** → da_wae@icloud.com
19:00-20:30 **Mindfulness Philosophy and Shinay Meditation Class. Instruction in English** (kostenpfl. Gastveranst. | fee based guest event). Eliza Bishop, Yoga teacher & meditation teacher, Medi-Raum 2, 7-10€. **KONTAKT** → elizabishop@gmail.com, Tel. 0176 85660419, www.elizabishop.com
19:30-21:00 **Meditationskurs: Geistige Ruhe und Liebende Güte.** Residenzmönch Tenzin Peljor, Medi-Raum 1, **KONTAKT** → www.tenzinpeljor.de

DONNERSTAG
8:00-8:30 & 8:30-9:00 **Offener Raum Meditation.** Offen für Alle für eine stille Morgen-Meditation ohne Anleitung. Medi-Raum 2
18:00-19:00 **Tai Chi** (kostenpfl. Gastveranst.). Yang-Stil mit allen „geheimen“ Spiralbewegungen und Energieaktivierungspunkten. Christian Orth, Medi-Raum 1, Kosten nach Absprache, Anmeld. erforderlich, **KONTAKT** → info@taichiwelt.de
19:15-20:45 **AB 9.2.: Lojong Studium & Praxis: Ein gutes Herz entwickeln.** Residenz-Mönch Bhikshu Tenzin Peljor, Medi-Raum 1.
20:45-21:30 **Buddha des Mitgefühls: »Das Wohl der Wesen, das den Raum erfüllt - Meditation & Rezitation des Großen Mitfühlenden«.** Chenrezig-Rezitation | Sadhana des großen Yogi Thangtong Gyalpo. Residenz-Mönch Bhikshu Tenzin Peljor, Medi-Raum 1

FREITAG
8:00-8:30 & 8:30-9:00 **Offener Raum Meditation.** Offen für Alle für eine stille Morgen-Meditation ohne Anleitung. Medi-Raum 2
17:00-19:30 **AB 10.2.: Schulung in Meditation. Erklärungen + Anleitung, Einführung + Vertiefung.** 17:00-18:00 Meditationen zur Geistigen Ruhe (Shamatha), 18:20-19:30 analytische Meditationen (Lamrim). Mönch Bhikshu Tenzin Peljor, Medi-Raum 1

SAMSTAG
Jeden 1. Samstag im Monat:
15:00 **Bodhicharya zum Kennenlernen:** Besichtigung des Zentrums mit Führung. Harald Schwericke, **KONTAKT** → harald.schwericke@gmx.de

SONNTAG
17:00-20:00 **Khordong - Padmasambhava-Praxis mit TSOG.** (Gastveranst.) Thomas Löffler, Christian Bräter, Medi-Raum 2, **KONTAKT** → christian.braeter@khordong.de
11:00-13:00 **Karmapa-Videos & Langbenedicten für S.H. Karmapa Ogyen Trinley Dorje.** Termine: 15.1. | 22.1. | 5.2. | 19.2. | (26.2.) Als Zentrum, das S.H. bereits 2x besucht hat, wollen wir ihn mit 250.000 Rezitationen für sein langes Leben unterstützen. Medi-Raum 2, Christiane Uekermann, **KONTAKT** → uekermann@snafu.de
Manchmal am 2. SO im Monat:
11:00-12:00 **Erlernen der Grüne-Tara-Praxis - auch für Neueinsteiger.** Mit Radek und Carola. Medi-Raum 2, **KONTAKT** Carola Meyer, 0171 649 7287, → carolameyer1@gmx.net
Jeden letzten SO im Monat:
ab 11:00 **Bodhicharya-Frühstück.** Lockeres Zusammensein mit Austausch & Frühstück in der Sangha-Lounge. Tenzin Peljor & Shannon Ludwig laden ein. **KONTAKT** → harald.schwericke@gmx.de
15:30-17:00 12.2.-9.4.2017 **Gefühle verstehen. Innerlich stark sein.** Emotionale Intelligenz für Kinder (8-11 J.) (kostenpfl. Gastveranst.). Mönch Bhikshu Tenzin Peljor & Dr. Josefine Raasch. 160€ | erm. 120€. **INFOABEND** 7.9. um 18:30 Uhr → www.achtsamkeit-kinder.de **KONTAKT** → info@achtsamkeit-kinder.de

UNREGELMÄSSIG
18:00-19:00 **Guru-Rinpoche- und Dakini-Tage mit Tsok-Praxis.** (Dauer ca 1 Std.) Termine: SA 7.1. | SO 22.1. | MO 6.2. | DI 21.2.2017 - weitere Termine bitte der Homepage entnehmen

DHARMA-SHOP:
Buddhistische Bücher, Postkarten, Geschenke, Praxistexte, Räucherstäbchen und weitere schöne Accessoires. Da wir dort ehrenamtlich arbeiten, haben wir folgende **Öffnungszeiten:** MO 16-19 Uhr | DO 17-19 Uhr | FR 16-19 Uhr | an Event-Weekenden

Wenn Sie Meditation lernen möchten und an einer psychischen Erkrankung leiden, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem behandelnden Arzt. Die Lehrveranstaltungen, Rituale, Aktivitäten und Gespräche bei uns sind **kein Ersatz** für eine psychologische oder psychiatrische Behandlung, bitte holen Sie sich auf jeden Fall auch professionelle Hilfe. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Es kann immer wieder zu kurzfristigen **TERMINÄNDERUNGEN** und neuen Events kommen, deshalb empfehlen wir **ALLE TERMINE MIT WWW.BODHICHARYA.DE ABZUGLEICHEN!**

STUPA

WWW.STUPA-BERLIN.DE WWW.BETTERPLACE.ORG/DE/PROJECTS/39280-STUPA-BERLIN-PROJEKT

Liebe Freunde des Stupa-Bau-Projektes,

in den letzten Wochen des Jahres 2016 ist es uns gelungen **DEN INNEREN TEIL** des Stupa abzuschließen. Das ist für uns ein riesiger Erfolg! Wir sind allen Spendern und Helfern sehr dankbar für jede Form der Unterstützung, die Sie in den vergangenen Jahren und Monaten dem Stupa-Projekt widmen konnten. Vielen vielen Dank für alle Stunden, für die vielen Gaben zur Füllung und für Geldspenden, die den Bau erst möglich gemacht haben. Die Wochen mit den Lamas, die den Innenbau gefüllt und gesegnet haben, und die Weihungen waren für alle bewegend.

Im Laufe der kommenden Monate wird der **AUSSENBAU** vervollständigt. Für die Fertigstellung der verschiedenen Bauabschnitte werden Spenden in recht großen Höhen benötigt. Bitte bleibt dem Projekt treu, vielen Dank!

WORKSHOPS werden weiterhin stattfinden: Ab 17. Januar finden dienstags tagsüber, von 11 Uhr - 17 Uhr. Was sind die Inhalte der Workshops? Wir organisieren eine kleine, feine Dauerausstellung, die Aufschluss geben kann über die Bedeutung und den Wert eines Stupa-Baus. Auch die Herstellung kleiner Stupa-Modelle ist in Vorbereitung, die später dem Fundraising für das Stupa-Projekt dienen. Und ab dem Frühjahr braucht dann auch der **GARTEN** als Umgebung des Stupa wieder helfende Hände. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Eurer Stupa-Workshop Team

KONTAKT → stupa-berlin@bodhicharya.de



SPENDEN FÜR DEN BAUBEGINN DES STUPA IM HERBST 2016 AN: **BODHICHARYA DEUTSCHLAND E.V. • GLS GEMEINSCHAFTSBANK**
BLZ 43 06 09 67 • IBAN: DE 53 43 060 967 40 28 114 208 • BIC: GENODEM1GLS (BOCHUM)



BAU-PROJEKT: Wir benötigen weiterhin finanzielle Unterstützung, um den Haupttempel, die Stupa und die Nebengebäude für weitere Kurs- und Wohnräume auszubauen. Aktuelles zum Thema „Building Bodhicharya Berlin“ finden Sie auf bbb.betterplace.org.

BODHICHARYA DEUTSCHLAND und Bodhicharya International stehen unter der spirituellen Leitung von **S. E. Ringu Tulku Rinpoche** und folgen dem nicht-sektiererischen Ansatz der „Rime“-Bewegung. Bodhicharya steht innerhalb der Linie der Karma Kagyü Tradition des tibetischen Buddhismus und unter der spirituellen Schirmherrschaft, des **XVII. Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje**,



ist aber offen für die Lehren aller buddhistischen Traditionen und lädt regelmäßige eminente und erfahrene buddhistische Meister/innen ein, damit sie Buddhas Lehre lehren können. Der spirituelle Leiter, Ringu Tulku Rinpoche, wurde von Lehrern aller vier tibetisch-buddhistischen Traditionen ausgebildet. Seine Hauptlehrer sind S.H. 16. Karmapa und S.H. Dilgo Khyentse Rinpoche. Er studierte und lehrte außerdem an verschiedenen Universitäten in Indien.

Seine Heiligkeit der **XVII. Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje** besuchte Bodhicharya Berlin jeweils auf seinen ersten beiden Europa-Reisen in den Jahren 2014 und 2015.



SPENDEN FÜR BODHICHARYA: Bodhicharya Berlin ist hauptsächlich durch ehrenamtliche Mitarbeiter organisiert. Um den Erhalt und laufenden Betrieb des Zentrums zu sichern und Dharma-Unterweisungen auf Spendenbasis anbieten zu können, ist das Zentrum dringend auf Sponsoren und Spenden angewiesen. Kontoverbindung: Bodhicharya Deutschland e.V. • Konto-Nr.: 4028114200 • BLZ: 43060967 • GLS BANK • IBAN: DE75430609674028114200 • BIC: GENODEM1GLS (BOCHUM) • BANK: GLS GEMEINSCHAFTSBANK
EHRENAMT: Bodhicharyas Existenz und Fortbestehen fußt im Wesentlichen auf dem großzügigen Engagement seiner ehrenamtlichen Mitarbeiter. Wenn Sie Interesse an ehrenamtlicher Mitarbeit haben, kontaktieren Sie uns: MITARBEIT@BODHICHARYA.DE

BODHICHARYA DEUTSCHLAND E.V.
KINZIGSTR. 25-29 • 10247 BERLIN
030-290 09 739
WWW.BODHICHARYA.DE
E-MAIL:
PROGRAMM@BODHICHARYA.DE

Bürozeit: Mo 15-17 Uhr + Mi 12-14 Uhr
Tel.: +49-30-290 09 739
In dringenden Fällen: +49-176-747 56 516

IMPRESSUM
Herausgeber: Bodhicharya Deutschland e.V., Kinzigstr. 25 • 10247 Berlin
Vi.S.d.P. + Redaktion: S. M. Eltschig
Gestaltungsidee: grudengrafik
Bilder: Mitglieder des Sangha & Wikimedia
Redaktionsschluss: 30.12.2016
Erscheinungsweise: 3x im Jahr
Auflage: 2.500 Exempl. • Druck: Flyeralarm
Nächstes Programm: vorauss. Mai 2017.

ES KANN IMMER ZU KURZFRISTIGEN TERMINÄNDERUNGEN UND AUCH PAUSEN VON KURSEN KOMMEN. DESHALB EMPFEHLEN WIR ALLE TERMINE MIT WWW.BODHICHARYA.DE ABZUGLEICHEN!

BODHICHARYA-EVENTS

HIGHLIGHTS JAN | FEB | MAR | APR 2017

Wenn Sie Meditation lernen möchten und an einer psychischen Erkrankung leiden, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem behandelnden Arzt. Die Lehrveranstaltungen, Rituale, Aktivitäten und Gespräche bei uns sind kein Ersatz für eine psychologische oder psychiatrische Behandlung, bitte holen Sie sich auf jeden Fall auch professionelle Hilfe. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

7.-8. JANUAR

SA + SO
10-17 UHR

13.-14. JANUAR

FR 19:30-21:00 UHR
SA 11-17 UHR

24.-25. MÄRZ

FR 19:30-21:00 UHR
SA 11-17 UHR

18. JANUAR

MI 19:30-21 UHR

19. JANUAR

DO 19:30-21 UHR

20.-21. JANUAR

FR AB 19:30 UHR
SO BIS 17 UHR

10.-12. FEBRUAR

FR 19:30-21 UHR
SA 10-12 UHR & 15-18 UHR,
SO 10-12 UHR & 14-16 UHR

17.-19. FEBRUAR

FR VORTRAG
19:30-21 UHR
SA + SO
9-17 UHR

24.-26. FEBRUAR

FR
19:30-21:30 UHR
SA+SO
11-13 + 15-17 UHR

1.-5. MÄRZ

MI-FR
19:30-21:30 UHR
SA 11-13 + 15-17
SO 10:30-12:30 +
14:30-16:30 UHR

10.-12. MÄRZ

FR 19:30 UHR
SA 10-17 UHR
SO 10-13 UHR

10.-12. MÄRZ

FR 19:30 UHR
SA 10-17 UHR
SO 10-13 UHR

1.-2. APRIL

SA+SO
10-17 UHR

**VORAUSSICHTLICH
13.-16. APRIL**

25. MAI

**START
27.-29. MAI**

IRMI JEUTHER ACHTSAMKEITSWOCHE ENDE ZUM NEUEN JAHR Sprache: deutsch, optional English.

Wir werden an beiden Tagen in Achtsamkeit schweigen und stilles Sitzen üben mit Gehmeditation zwischen den einzelnen Sitzungen. Auch während der Mittagspause, die wir gemeinsam verbringen, schweigen wir. Jeder bringt etwas mit und wir teilen miteinander. Ganz am Schluss werden wir uns darüber austauschen, wie wir die beiden Tage erlebt haben und was wir von diesem Wochenende für das Neue Jahr 2016 und unsere Praxis zuhause mitnehmen. **IRMI JEUTHER**, Meditationspraxis in der Kagyü-Tradition des tibetischen Buddhismus seit 1985, Diplompsychologin. **MIT ANMELDUNG** → jeuther@lotus-consult.de – bitte auch mitteilen, was ihr zum Essen mitbringt.

CHRISTA FREISEWINKEL GASTVERANSTALTUNG MitGefühl...

13.-14.1.2017 ...IN BEWEGUNG / HERZENSKRAFT UND SELBSTLIEBE Sprache: deutsch. Der Fokus dieses Tages liegt darin, die Bewegung aus dem Herzen und das Ruhen in der Präsenz, des „einfach sein“ zu vertiefen, um ein Fundament für das Bewusstsein der eigenen Herzenskraft und Selbstliebe zu schaffen. Durch die Aktivierung von Selbstmitgefühl und Liebe wird ein Raum des Vertrauens geschaffen.
24.-25.3.2017 ...LEBEN / HERZENSWISHEIT UND FURCHTLOSIGKEIT Sprache: deutsch. Aus offenem Herzen leben, furchtlos sich verschenken, Liebe zu sein und auszustrahlen. Frieden im Herzen und in der Welt. Wäre das nicht wunderschön? In diesem Workshop ...!
CHRISTA FREISEWINKEL Dipl. Kommunikationswirtin, Systemische Coach & Supervisorin, Systemische Körperpsychotherapeutin, Aufstellungen & Hypnose, Meditation & Buddhismus seit 1996. **KOSTEN** 20 – 25 € Raummiete + Spende für die Leitung, **INFO + ANMELDUNG** www.christa-freisewinkel.de → kontakt@christa-freisewinkel.de | Mobil: 0176 41059303

DO TULKU RINPOCHE GEISTIGE UNRUHE & DIE NATUR DES BEWUSSTSEINS Sprache: englisch | deutsch. Do Tulku Rinpoche gibt einen Abendvortrag über unser Potential zum Erwachen und zu beständigem innerem Frieden im Bodhicharya-Zentrum Berlin. **DO TULKU RINPOCHE** geb. 1985 in Südindien. Im Alter von 17 Jahren wurde er von S.H. Sakya Trizin als 6. Raktrul Rinpoche erkannt. Sein elfjähriges Training in buddhistischer Philosophie, Praxis und Debatte absolvierte er mit dem Titel eines Acharya im Dzongsar Khyentse Chokyi Lodro Institut. Dort und auch in Schulen, lehrte er anschließend für ein Jahr und leitete Retreats für Mönche. Er erhielt Belehungen, Übertragungen und Einweihungen von einigen der größten Meistern unserer Zeit. Rinpoche ist Übersetzer im 84000 Projekt und Laienpraktizierender mit Familie. Do Tulku Rinpoche wird geschätzt für seine gelehrte, interaktive und oft unkonventionelle und humorvolle Art, mit der er die buddhistischen Lehren vermittelt. **KONTAKT** → programm@bodhicharya.de **KOSTEN** auf Spendenbasis (Dana), **OHNE ANMELDUNG**.

KHENPO KARMA NAMGYAL DIE SECHS VOLLKOMMENHEITEN Sprache: englisch | deutsch. Diese Sechs Paramitas sind Übungen, die für alle Menschen relevant sind, die das Potential des eigenen Geistes entfalten und mehr innere Freiheit und Glück basierend auf inneren Qualitäten erfahren möchten. **KHENPO KARMA NAMGYAL**: Lehrer an der Universität (Shedra) von Lama Phuntsoks Kloster Karma-Lekshey-Ling in Kathmandu, Nepal. Besucht seit 3 Jahren die Karma-Kagyü-Zentren in Deutschland und hat maßgeblich an den Vorbereitungen für den Bau der Friedensstupa im Kamalashila-Institut mitgewirkt und den Bau des Bodhicharya-Stupa leitend begleitet (Foto). Enger Schüler von S.H. dem 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje und hat viel Zeit mit ihm verbracht. **INFO** → www.leksheyling.org **KONTAKT** → programm@bodhicharya.de **KOSTEN** auf Spendenbasis (Dana), **OHNE ANMELDUNG**.

KATI YAHOUAL TSA-LUNG-WINTERRETREAT. Sprache: deutsch, optional English. Wir 'wissen' es, und dennoch ist uns oft nicht bewusst, dass Körper und Geist ein Energiesystem sind. Sich nach einem Arbeitstag, unter traurigen Umständen oder mit euphorischer Emotionen in die geistige Sammlung zu finden kann ziemlich schwierig sein. Die Übungen des Tsa Lung bringen die körperlichen und geistigen Energien wieder in Einklang. Man findet in einen natürlichen, ungekünstelten Zustand der Sammlung. Das ist Meditation. Wir lernen das Tsa-Lung-Training im Detail auf der äußeren, inneren und geheimen Ebene kennen und vertiefen so unsere Meditation. **KATI YAHOUAL**, 54 Jahre, verheiratet, seit 23 Jahren auf dem buddhistischen Weg, seit 19 Jahren Schülerin von Ringu Tulku Rinpoche. Übersetzerin für Dharma Belehungen aller buddhist. Traditionen seit 1998. Arbeitet unter dem Künstlernamen Katie LaVoix international als Komponistin, Texterin, Sängerin und Stimmtrainerin. **ANMELDUNG** → programm@bodhicharya.de

LAMA TSULTRIM GELEK ÜBER „DARING STEPS“ VON RINGU TULKU RINPOCHE, TEIL 3 Sprache: französisch | deutsch. Lama Tsultrim, der seit mehreren Jahren Bodhicharya regelmäßig besucht, wird weiterhin Ringu Tulku Rinpoches Buch »Daring Steps – Traversing the Path of the Buddha« (»Mutige Schritte – Den Pfad des Buddha gehen«) unterrichten. Der Text behandelt den buddhistischen Weg der inneren (oder spirituellen) Entwicklung und wie wir ihn im alltäglichen Leben in die Praxis umsetzen. **LAMA TSULTRIM**, geb. 1955 in Grenoble, Schüler von Kalu Rinpoche und Bokar Rinpoche und seit 1985 ordiniert, hat das traditionelle 3-Jahres-Retreat von 1988 bis 1992 absolviert. Er ist der spirituelle Leiter des Zentrums »Bodhicharya-France« in Lusse/Lothringen und weiterer assoziierter Zentren unter der spirituellen Leitung von Ringu Tulku Rinpoche. **KONTAKT** → programm@bodhicharya.de **KOSTEN** auf Spendenbasis (Dana), **OHNE ANMELDUNG**.

TERGAR-SEMINARLEITER HOLGER YESHE DEN GEIST ZUR RUHE BRINGEN | JOY OF LIVING 1 MEDITATIONS-WORKSHOP GASTVERANSTALTUNG Sprache: deutsch. In diesem Meditations-Workshop werden wir lernen, wie Achtsamkeit und Gewahrsein dabei helfen, einen friedvollen Geist zu erfahren. Die Praxis der Meditation ermöglicht uns jegliche Erfahrungen, selbst schwierige Emotionen oder Schmerz, in Ursache von Freude zu verwandeln. Im Laufe dieses Wochenendes werden wir all unsere Erfahrung mit achtsamem Gewahrsein erkunden. **Training der Tergar-Community nach Yongey Mingyur Rinpoche**. **HOLGER YESHE** Meditation seit 1999 in verschiedenen Buddhistischen Traditionen., ordiniert seit 2010. **INFO** Tergar International → www.tergar.org **KOSTEN** 100 €; erm. 65 € **ANMELD.** → berlin@tergar.org (Teilnehmerzahl begrenzt)

GESHE NGAWANG JANGCHUB DIE ENTWICKLUNG VON GEDULD UND FREUDIGER TATKRAFT Sprache: englisch | deutsch. Geshe-la wird anhand der Übungen für Bodhisattvas (Lebewesen, die nach dem vollen Erwachen streben) darlegen, wie man mit Wut und Hass umgehen, sie vermindern und überwinden kann, wie man die Tugend der Geduld (friedliche Akzeptanz) entwickelt, Faulheit überwindet und energiegeladene freudige Tatkraft kultiviert. **GESHE NGAWANG JANGCHUB**, geb. in Lingshed/Ladakh, mit 13 Jahren als Mönch in der tibetisch-buddhistischen Tradition ordiniert. Über 20 Jahre Ausbildung. Seit 1997 Reisen in den Westen, Unterricht in buddhistischen Zentren und Retreatleitungen. Heute betreut er als Laien-Geshe viele Schüler. 1996 gründete er das Nonnenkloster in Lingshed. Er unterstützt mit vielen anderen Projekten arme Familien und Menschen in Lingshed und Umgebung; das »Hostel« in Choglamsar/Leh, »Amchis« (Tradition. Medizin), »Lingshed House«/Südindien. Geshe-la ist für seine herzlichen, mitfühlenden und praxisbezogenen Belehungen bekannt. **KONTAKT** → programm@bodhicharya.de **KOSTEN** auf Spendenbasis (Dana), **OHNE ANMELDUNG**.

CHAMTRUL RINPOCHE WIEDERGEURT, TRAUMYOGA, NEUN FAHRZEUGE & GEISTESTRAINING Sprache: englisch | deutsch. Chamtrul Rinpoche wird bei seinem 11. Besuch im Bodhicharya in seiner klaren präzisen Art »Die neun schrittweisen Fahrzeuge zur Erleuchtung« aus der Nyingma Tradition und »Das sieben Punkte Geistestraining« von Atisha lehren. Der Text zum Geistestraining zeigt kraftvolle Methoden auf, wie man Egoismus vermindern und überwinden kann und schrittweise Altruismus entfaltet. **KHENPO CHAMTRUL RINPOCHE LOBSANG GYATSO** Wiedergeburt des 3. Chamtrul Rinpoche, Oberhaupt des Tashi Chöling Klosters / Osttibet. Umfassende Ausbildung im Sera Larong Kloster, einer der bedeutendsten Klosteruniversitäten Tibets. Schüler von Kyabje Khenpo Jigme Phuntsok. **KONTAKT** → programm@bodhicharya.de **KOSTEN** auf Spendenbasis (Dana), **OHNE ANMELDUNG**.

GABRIELE KUMLIN KUM NYE - TIBETISCHES HEILYOGA RETREAT Sprache: deutsch. Tibetisches Heilyoga ist ein Selbstheilungs- und Entspannungssystem aus der tibetischen Tradition, das direkt auf unser inneres Gleichgewicht wirkt. Die langsamen Körperübungen führen zu innerer Gelassenheit. Kum-Nye eignet sich besonders für gestresste Menschen und ist leicht zu lernen. Tarthang Tulku Rinpoche machte Kum-Nye dem Westen zugänglich. **GABRIELE KUMLIN**: Körper- u. Bewegungstherapeutin, 1993-1994 Retreat & Lehrerausbildung im Nyingma Institut (Tarthang Tulku Rinpoche) & autorisiert zu lehren. → www.touchmovarts.de **NUR MIT ANMELDUNG** → kumlingabriele@aol.com **KURSGEBÜHR** auf Spendenbasis: 80-140€

CHRISTA FREISEWINKEL START DER FORTBILDUNG ZUM AUFSTELLUNGS- & KÖRPER COACH / THERAPEUT*IN Sprache: deutsch. Die Fortbildung verbindet Aufstellungen mit systemisch, körperorientierten, intuitiven Methoden, Hypnose, Achtsamkeit, Tanz, Trance, Meditation und Herzarbeit. Aus dem lebendigen Zusammenspiel der Systeme haben sich neue Formen und Arbeitsweisen entwickelt. Diese wirken auf Körper, Geist und Seele. **CHRISTA FREISEWINKEL** Dipl. Kommunikationswirtin, Systemische Coach & Supervisorin, Systemische Körperpsychotherapeutin, Aufstellungen & Hypnose, Meditation & Buddhismus seit 1996. **KOSTEN, INFO + ANMELDUNG** www.christa-freisewinkel.de → kontakt@christa-freisewinkel.de | Mobil: 0176 41059303

TSERING PALDRON DER UMGANG MIT EMOTIONEN - DIE WOLKEN ZERSTREUEN Sprache: englisch | deutsch. Es fällt leicht sich in aufkommende Emotionen zu verstricken, besonders im Umgang mit anderen. Aber wir können negativen Gefühlen auch positiv begegnen und diese psychische Energie nutzen, um die darin wohnende Weisheit zu entdecken. Mit Meditation können wir auch schwierige Emotionen wie Selbstverachtung, Gleichgültigkeit, Zynismus und Hass im Moment des Geschehens betrachten. **TSERING PALDRON**, geb. in Lissabon, spiritueller Weg seit 1973. Dreijähriges Gruppenretreat in Frankreich in den 80ern. Lehrt seit über 20 Jahren auf Wunsch von Ringu Tulku Rinpoche, organisiert die Bodhicharya Summercamps in Portugal. Tsering Paldrön lehrt auf besonders warmerherzige, humorvolle und praktische Weise. **KONTAKT** → programm@bodhicharya.de **KOSTEN** auf Spendenbasis (Dana), **OHNE ANMELDUNG**.

RINGU TULKU RINPOCHE Sprache: englisch | deutsch. Unser spiritueller Leiter Ringu Tulku Rinpoche kommt! Genauere Veranstaltungshinweise entnehmen Sie bitte kurzfristig der Homepage. **RINGU TULKU RINPOCHE** wurde in Ost-Tibet geboren, wuchs in Indien auf und studierte umfangreich in Gangtok und Varanasi bis zum Abschluss eines Acharya. Seit 1990 lehrt er auf Einladung von Sogyal Rinpoche und Akong Rinpoche in Europa, und S.H. 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje hat ihn zu seinem Repräsentanten in Europa ernannt. **KONTAKT** → programm@bodhicharya.de **KOSTEN** auf Spendenbasis (Dana), **OHNE ANMELDUNG**.

DEMNÄCHST: LANGE NACHT DER RELIGIONEN Sprache: deutsch. Himmelfahrt findet die Lange Nacht der Religionen wieder statt – diesmal im Rahmen des Evangelischen Kirchentages, wo die Lange Nacht der Religionen auch erworben wird. Es werden viele Teilnehmer erwartet und im BC wollen wir ein ausführliches Programm anbieten. Das Programm wird noch erarbeitet und bald online gestellt. **KONTAKT** → programm@bodhicharya.de **KOSTEN** auf Spendenbasis (Dana), **OHNE ANMELDUNG**.

DEMNÄCHST: ARNE SCHELLING STUDIUM DES KLASSIKERS »BODHICHARYAVATARA - EINTRITT IN DAS LEBEN DER ERLEUCHTUNG« AN 10 WOCHE NENDEN. KAPITEL 1 - DIE VORZÜGE DES STREBE NS NACH DEM ERWACHEN Sprache: deutsch. In diesem Kurs wird Arne in zehn Wochenenden die zehn Kapitel des wunderbaren Klassikers »Bodhicharyavatara« des indischen Mahasiddha Shantideva erklären. **TERMINE 2017** Kap. 2 - 19.+20.8. | Kap. 3 - 9.+10.12.2017

