



# Bodhicharya

# Programm Juni-August 2017

Für mehr Infos und aktuelle Terminänderungen: [www.bodhicharya.de](http://www.bodhicharya.de).

## ÜBER BODHICHARYA

### Spirituelle Leitung: Rinpoche Tulku Rinpoche

1952 in Osttibet geboren und als Inkarnation des Abtes des Rigul Klosters anerkannt, musste Rinpoche noch als Kind ins indische Exil fliehen. Dort wurde er unter anderem von seinen Hauptlehrern, dem 16. Karmapa Rigpe Dorje und Dilgo Khyentse Rinpoche, ausgebildet. Rinpoche ist ein Vertreter der »Rime«-Bewegung, die sich gegen das Sektierertum im tibetischen Buddhismus wendet. Seit mehr als zwanzig Jahren bereist er regelmäßig den Westen. Er spricht fließend Englisch, ist ein Kenner der westlichen Mentalität und versteht es auf einzigartige Weise, die Inhalte des tibetischen Buddhismus für das moderne Denken zugänglich zu machen. Rinpoche ist Mitbegründer und Ehrenvorsitzender von Bodhicharya International und Bodhicharya Deutschland e.V.

### Dana

Nach buddhistischer Tradition bietet Bodhicharya alle Veranstaltungen zu den Lehren des Buddha auf freiwilliger Spendenbasis an. Dies ist die Praxis des »Gebens von Dharma«. Um die Kosten für die Veranstaltungen decken und mit einer Spende

Dankbarkeit gegenüber den Lehrern ausdrücken zu können, ist Bodhicharya auf die finanzielle Großzügigkeit der Teilnehmer und Besucher angewiesen. Dies ist die Praxis des »Gebens von materiellen Dingen«. Mit Ihrer finanziellen Gabe ermöglichen Sie ebenso das Fortbestehen des Berliner Bodhicharya-Zentrums. Gastveranstaltungen sind meistens mit Gebühren verbunden.

**Das nächste Programm** erscheint zum September 2017. Details zu den Angeboten finden Sie auf der Internetseite [www.bodhicharya.de](http://www.bodhicharya.de). Wir wünschen Ihnen viel Freude und tiefe Einsichten, Sarva Mangalam!

### Ehrenamt

Bodhicharyas Existenz und Fortbestehen fußt im wesentlichen auf dem umfangreichen und großzügigem Engagement seiner ehrenamtlichen Mitarbeiter. Wenn Sie Interesse an einem ehrenamtlichen Engagement haben, fühlen Sie sich eingeladen uns zu kontaktieren.

### Kontakt

Bodhicharya Deutschland e.V., Kinzigstr. 25–29, 10247 Berlin; Bürozeit Mo. 15–17 Uhr u. Mi. von 12 bis 14; Tel.: 030.29 00 97 39, In dringenden Fällen: 0176.74 75 65 16, E-Mail: [info@bodhicharya.de](mailto:info@bodhicharya.de)




**BODHICHARYA**  
Erwecke dein Herz und öffne deinen Geist

## Regelmäßiges Wochenprogramm Juni-August 2017



Es kann immer zu kurzfristigen Terminänderungen kommen, deshalb empfehlen wir alle Termine unter [www.bodhicharya.de](http://www.bodhicharya.de) abzugleichen

### täglich

08.00 – 08.30	Offener Raum Meditation	M2
08.30 – 09.30	Offener Raum Meditation	M2
	Offen für alle, für eine stille Morgen-Meditation. Es gibt keine Anleitung. Bitte kommen Sie pünktlich entweder um 8 Uhr oder um 8:30 Uhr, damit eine störungsfreie Meditationsphase gewährleistet ist.	

### montags

16.15–17.00	Yoga für Eltern + Kinder (Gastveranstaltung: 10 €)	Raum K
	Nadja führt Große und Kleine auf spielerische Art an Yoga-Posen heran. Mit Musik und Spaß können alle sich bewegen und entspannen. <b>Nadia Haas</b> → <a href="mailto:nadjahaas@gmail.com">nadjahaas@gmail.com</a>	
17.00 – 17.45	Indischer Tanz für Kinder (Gastveranstaltung: 10 €)	Raum K
17.45 – 18.30	Indischer Tanz für Erwachsene (Gastveranstaltung: 10€)	Raum K
	In diesem Kurs teilt Nadja ihre Erfahrung mit dem Indischen Tanz. Indischer Tanz ist zutiefst spirituell und voller Lebensfreude. Sie unterrichtet eine Fusion von Bollywoodtanz und Tempeltanz. 10 €. <b>Nadia Haas</b> → <a href="mailto:nadjahaas@gmail.com">nadjahaas@gmail.com</a>	
17.00 – 18.00	Meditation	M1
18.00 – 19.00	Meditation	M1
	17:00–18:00 Uhr: Angeleitete Achtsamkeitsmeditationen in kurzen Sitzungen mit Zeit und Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch 18:00–19:00 Uhr: Vertiefung der zuvor erklärten Meditationen in längeren, nicht angeleiteten Sitzungen. Kurssegmente können auch einzeln besucht. Bitte rechtzeitig einzutreffen. <b>Christiane Rambeck</b> → Info: <a href="mailto:chrisradha@web.de">chrisradha@web.de</a>	


19.30 – 21.00	Einführung in die buddhistische Lehre und Praxis	M1
	Jahreskurs für alle, die an einer lebendigen Auseinandersetzung mit buddhistischen Inhalten interessiert sind. Wir meditieren, hören die Grundlagen der Lehre, prüfen, machen Erfahrungen und diskutieren darüber. Neuinteressierte sind herzlich willkommen. <b>Irimi Jeuther</b> → <a href="mailto:kontaktjeuther@lotus-consult.de">kontaktjeuther@lotus-consult.de</a>	
19.30 – 21.00	Anusara Yoga bis 31.7. (Gebühr: 11 €, ermäßigt 9 €)	K
	Gastveranstaltung. Anusara Yoga legt viel Wert auf ein freudiges, spielerisches und trotzdem sehr präzises Ausrichten des Körpers – immer im Einklang mit dem Puls des Atems. Der Kurs ist für alle geeignet, egal ob blutiger Anfänger oder Vollzeityogi. <b>Sonja Witte</b> → <a href="mailto:Sonja.Witte@gmx.net">Sonja.Witte@gmx.net</a>	

### Dienstags

11:00 – 17:00	Stupa Workshop	M3
	Der Schwerpunkt des Workshops liegt zur Zeit auf der Herstellung von kleinen Stupa-Modellen, die aus Silikon-Formen gegossen werden. Ansprechpartner hierfür ist Marcel. <b>Jane Pathan Friedewald, Marcel Everling, Andreas Kleffel, Birgit Khoury</b> → <a href="mailto:stupa-berlin@bodhicharya.de">stupa-berlin@bodhicharya.de</a>	
17.30 – 19.15	Kum Nye – Tibetisches Heilyoga ab 4.7. (Spende 5-20 €)	M1
	Gastveranstaltung. Tibetisches Heilyoga ist ein aus der Tibetischen Medizin und dem Tibetischen Buddhismus überliefertes Selbstheilungs- und Entspannungssystem, welches sich unmittelbar auf unser inneres Gleichgewicht auswirkt. (Spende empfohlen 5-20 €) <b>Gabriele Kumlin</b> → <a href="mailto:KumlinGabriele@aol.com">KumlinGabriele@aol.com</a>	
18:00 – 19:30	Iyengar Yoga For All (Gebühr: 11 € /erm. 9 €)	K
	Gastveranstaltung. No matter what physical state you start with, yoga improves your general health and attitude to your body. Further, regardless of age, health, or background – yoga is non-competitive and helps each person attain results to the best of their ability. Instruction in English. <b>Eliza Bishop</b> → <a href="mailto:elizabishop@gmail.com">elizabishop@gmail.com</a>	
19.30 – 21.00	»Die Praxis der Sechs Paramitas« (nach 4. Juli Sommerpause)	M1
	Grundlage dieses Studien- und Praxiskurses ist Rinpoche Tulku Rinpoches Kommentar »Eine Anleitung zur tibetisch-buddhistischen Praxis« zu Gampopas Werk »Der Juwelenschmuck der Befreiung«. Verteilt auf zehn Abende lernen wir die Sechs Paramitas kennen. <b>Kati Yahoual</b> → <a href="mailto:da_wae@icloud.com">da_wae@icloud.com</a>	

### Mittwochs


10.30 – ca. 13.00	Aufstellungen am 1. und 3. Mittwoch (Gebühr: 20–34 €)	M1/2
	Gastveranstaltung. Neue Perspektiven führen zu neuen Sichtweisen, Lösungen entstehen. Wir beginnen mit einer Meditation. 1-2 Themen werden aufgestellt. Die Aufstellungen sind achtsamkeits- und körperorientiert. Die Herzebene und die Stille stehen im Mittelpunkt der Arbeit. <b>Christa Freisewinkel</b> kontakt@christa-freisewinkel.de	
18.00 – 19.30	Lebendige Meditation – Tsa Lung (nach 5. Juli Sommerpause)	M1
	Die Übungen des Tsa Lung dienen dazu die körperlichen und geistigen Energien wieder in Einklang zu bringen. Man findet in seine Mitte zurück. Diese Praxis hat mir persönlich vertieft Meditation überhaupt erst ermöglicht. <b>Kati Yahoual</b> → <a href="mailto:da_wae@icloud.com">da_wae@icloud.com</a>	

19:45 – 20:45	Meditationskurs Mahamudra 1	M1
	Dreijahreskurs in Mahamudra-Meditation (Sutra-Weg) unter der Supervision von Lama Tsultrim Gelek, der Bodhicharya mehrmals im Jahr besucht. Ergänzend zu seinen Anleitungen haben wir diesen wöchentlichen Trainingskurs, der die tägliche Praxis zuhause unterstützen soll. Erfahrene Meditierer und Anfänger sind willkommen. <b>Irimi, Kati, Marlene</b> → <a href="mailto:marlene@eltschig.de">marlene@eltschig.de</a>	


### donnerstags

18:00 – 19:00	Tai Chi (mit Teilnahmegebühr)	
	Gastveranstaltung. Wir üben den Alten Yang-Stil mit allen „geheimen“ Spiralbewegungen und Energieaktivierungspunkten. Christian Orth trainiert seit über 30 Jahren die inneren Kampfkünste Asiens. Er hat eine eigene Schule. <b>Info/Anmeldung: Christian Orth</b> , → <a href="mailto:info@taichiwelt.de">info@taichiwelt.de</a>	
19:30 – 21:00	»Sich verstehen – sich lenken. Buddhistische Wege zu Klarheit und Freiheit« endet 29.6. Im September neues Thema.	M1
	Der klassische Buddhismus lehrt zielgerichtete Techniken, mit denen man sein eigenes Handeln und sich selbst immer besser versteht. Eine erhöhte Wahrnehmung der inneren Mechanismen ermöglicht es, leidbringende Muster in sich zu durchbrechen und gleichzeitig hilfreiche Potentiale zu stärken: der Schlüssel zu jeder positiven Veränderung. <b>Leitung: Nicola Hernández</b> → Kontakt: <a href="mailto:info@bodhicharya.de">info@bodhicharya.de</a>	
19:30 – 21:00	Joy Of Living nach Minyur Rinpoche (jetzt immer Do)	K
	Meditationen (Atem-, Gehmeditation u.a.), Austausch und Diskussionen. Wir folgen dem Tergar Praxisgruppen-Curriculum, entwickelt durch Yongey Mingyur Rinpoche und basierend auf seinem Buch „Buddha und die Wissenschaft vom Glück“. <b>Kursleitung: Dirk, Norman</b> → Kontakt: <a href="mailto:berlin@tergar.org">berlin@tergar.org</a>	

### Freitags

18.00	Chenrezigpuja	M1
	mit Radek → Kontakt: <a href="mailto:programm@bodhicharya.de">programm@bodhicharya.de</a>	

### Samstags

15:00 – 17:00	Bodhicharya zum Kennenlernen	M2
	Jeden 1. Samstag im Monat gibt es die Möglichkeit, das Bodhicharya Zentrum zu besichtigen und kennen zu lernen. Führung durch Harald Schwericke oder Marlene Eltschig. Wir freuen uns auf Sie! → Kontakt: <a href="mailto:harald.schwericke@gmx.de">harald.schwericke@gmx.de</a>	

### Sonntags

10:00 – 11:00	Sadhana-Rezitation der Grünen Arya Tara	M2
	Jeden 1. Sonntag im Monat Sadhana-Rezitation der Grünen Arya Tara auf tibetisch (schnelles Rezitationstempo). Auf Grund der Komplexität dieser Praxis empfehlen wir das Studium des Sadhanas und der dazugehörigen Kommentare. <b>Kursleitung: Hans-Jürgen Köhler   Lutz Hartmann</b> → Hans-Jürgen Köhler 0179-5167 559	
11:00 – 12:00	Erlernen der Rezitation der Grünen Tara Auf tibetisch	M2
	Jeden 2. Sonntag Erlernen der Praxis der Grünen Arya Tara, auf tibetisch (langsame Rezitation) „Die Grüne Tara befreit von inneren Hindernissen und Ängsten. Sie schenkt Liebe, Freude und Mitgefühl jedem, der sich ihr vertrauensvoll zuwendet.“ <b>Anfangszeit kann variieren – anrufen!</b> Kontakt: Carola 030 – 3 44 33 16, <a href="mailto:carolameyer1@gmx.net">carolameyer1@gmx.net</a>	
ab 9.30	Tara im großen Tempel	Tempelraum
	3. und 4. Sonntag Tara im großen Tempel mit Radek Genauere Anfangszeit auf der Website bestätigen Kontakt. Radek : → <a href="mailto:programm@bodhicharya.de">programm@bodhicharya.de</a>	
17:00 – 20:00	Padmasambhava-Schnelles Tsok	M2
	Padmasambhava gilt als eine Inkarnation des Buddhas Amitabha in der sich die Siddhis aller Buddhas aller Zeiten manifestierten. <b>Kontakt Khordong: khordong@freenet.de</b>	
11:00 – 13:00	Karmapa-Videos & Langlebensmantra	M2
	Einmal im Monat. nächste Termine: 9.7.   6. 8. Als Zentrum unter der Schirmherrschaft S.H. des 17. Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje wollen wir eine Auswahl aus seinen hervorragenden Belehrungen und Vorträgen gemeinsam ansehen und mit Rezitationen sein langes Leben unterstützen. <b>Christiane U.</b> → <a href="mailto:programm@bodhicharya.de">programm@bodhicharya.de</a>	

### GURU RINPOCHE + DAKINI TAGE

Gemeinsame Tsok-Praxis jeweils ab 17:45 Uhr zu wechselnden Terminen	M2
	MO 19. Juni 2017   Dakini Tag MO 03. Juli 2017   Guru Rinpoche Tag MI 19. Juli 2017   Dakini Tag MI 02. August 2017   Guru Rinpoche Tag DO 17. August 2017   Dakini Tag DO 31. August 2017   Guru Rinpoche Tag FR 15. September 2017   Dakini Tag SA 10. September 2017   Guru Rinpoche Tag <b>Björn</b> → 0178 – 80 17 596

weitere VERANSTALTUNGEN:  
siehe WEB: [www.bodhicharya.de/programm](http://www.bodhicharya.de/programm)

### Impressum

Herausgeber: Bodhicharya Deutschland e.V., Kinzigstr. 25, 10247 Berlin | V.i.S.d.P.: Christiane Uekermann | Redaktion: Programmteam | Gestaltung: grudengrafik | Redaktionsschluss: Mai 2017 Erscheinungsweise: 3–4x im Jahr | Auflage: 1.000 Exemplare | Druck: Häuser KG |

Für mehr Infos und aktuelle Terminänderungen: [www.bodhicharya.de](http://www.bodhicharya.de)

# Liebe Interessierte und Freunde von Bodhicharya

**Es gibt Neuigkeiten zum Stupabau!** Nach der Fertigstellung und Füllung des inneren Kerns durch die weltweit bekannten Bauer von Stupas, dem Ehrwürdigen Chöje Lama Puntsok und Khenpo Namgyal gab es in der kalten Winterzeit eine Ruhepause für den Bau. Zwischenzeitlich wurde der Weiterbau eifrig diskutiert um alle Möglichkeiten für eine optimale Bauweise auszuloten.

Dank großzügiger Spenden können Anfang Juli die Maurerarbeiten begonnen werden, um der glockenähnlichen „Bumpa“ die erste, grobe Form zu verleihen. Ein externer Berater, der in fachmännischen Teams viele Stupas weltweit mitgebaut hat, wird uns und unsere professionellen Bauleute mit seinen Erfahrungen unterstützen.

Es wäre wunderbar, wenn an diesem Ort der Stille und des Friedens, hier in Berlin-Friedrichshain bald und in voller Größe ein Stupa entstehen könnte. Damit wir den Sommer über, bis zum Herbst, zügig durcharbeiten können, bedarf es Ihrer tatkräftigen finanziellen und anderweitigen Unterstützung.

**Unser herzlicher Dank geht an alle diejenigen, die dieses Projekt bisher freigiebig unterstützt haben.**

**Am Samstag, 19. August ist Stupa Infotag!** An diesem Tag kann man sich über den Bau informieren, Angebote vor Ort wahrnehmen und mit eigenen Skills das Fundraising für den Bau unterstützen.

Ein nach der Tradition gefüllter und geweihter Stupa ist ein **Symbol für Frieden, Liebe und Mitgefühl**. Er verkörpert die gewaltfreie Botschaft des Buddhas und wird hierdurch zu einem Monument für den Weltfrieden. Er hat eine **positive Wirkung auf den Menschen und das Leben im Allgemeinen** und reinigt die Umwelt.

Mehr Informationen: [www.stupa-berlin.de](http://www.stupa-berlin.de)

**Geldspenden** (Steuer abzugsfähig):  
**Bodhicharya e.V. – Stupa-Projekt**  
**IBAN: DE53 4306 0967 4028 1142 08**

**BIC: GENODEM1GLS**

oder über die Spendenplattform:

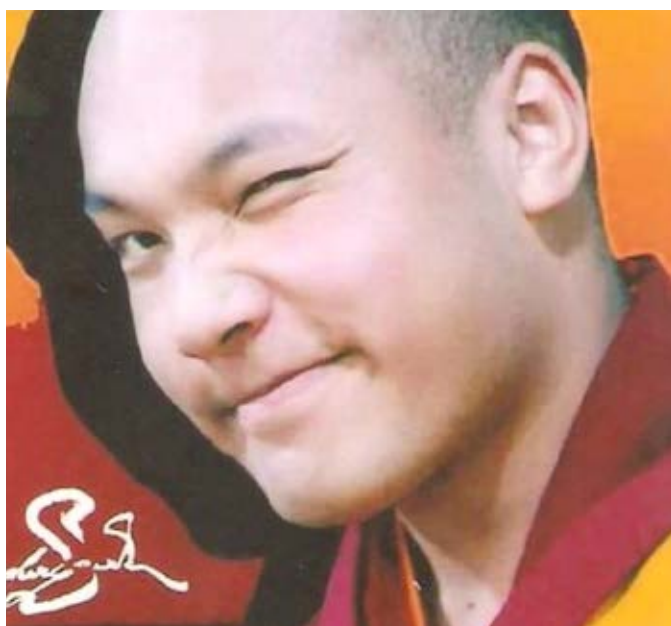
[www.betterplace.org/de/projects/39280-stupa-berlin-projekt](http://www.betterplace.org/de/projects/39280-stupa-berlin-projekt)  
Sachspenden:

Siehe [www.stupa-berlin.de/mithilf-spenden/sachspende](http://www.stupa-berlin.de/mithilf-spenden/sachspende)

Kontakt: [bodhicharya.de](http://bodhicharya.de), Telefon: 0176.747 565 16

## Veranstaltungen Mai-August 2017

Für mehr Infos und aktuelle Terminänderungen: [www.bodhicharya.de](http://www.bodhicharya.de)



### Sonntag 25.06.2017 Geburtstag von S.H. dem 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje

Der 25.06. ist der offizielle 32. Geburtstag Seiner Heiligkeit dem 17. Gyalwang Karmapa.

Der Karmapa gilt als lebender Buddha, sein Titel bedeutet „derjenige, der Buddha-Aktivität ausführt“. Das Bodhicharya Zentrum steht unter seiner spirituellen Schirmherrschaft. Zu unserer großen Freude und Ehre hat H.H. Karmapa unser Zentrum im Jahr 2014 und 2015 besucht.

Aus Anlass seines Geburtstags, möchten wir alle ab 17 Uhr ins Bodhicharya (K-Raum) einladen.

Wir werden Videos mit Belehrungen Seiner Heiligkeit zeigen und zusammen Mantren rezitieren.

Zur Feier wird es auch Tee und Kuchen geben.

Termine:  
17.00 – 19.30  
Ort: (K-Raum)  
Anmeldung: keine  
Anmeldung nötig  
Beitrag: Dana-Prinzip



### 23. – 25.06.2017 »Das tibetische Totenbuch – The Tibetan Book of the Dead for the Living«

mit **Dr. Francesca Fremantle**

Der Übergang zwischen Leben und Tod eröffnet die Möglichkeit, die wahre Natur des Geistes zu erkennen und dadurch Befreiung zu erlangen. Francesca Fremantle präsentiert den Text nicht als Leitfaden für Sterbende, sondern für die Lebenden. Nach buddhistischer Sicht ist nichts permanent und alles im ewigen Wandel. Das tibetische Totenbuch lehrt uns, wie wir diesen immer währenden Kreislauf von Tod und Wiedergeburt durchschauen können.

**Dr. Francesca Fremantle** war seit vielen Jahren Schülerin von Chögyam Trungpa. Fremantle arbeitete eng mit Chögyam Trungpa an der Übersetzung des tibetischen Buches der Toten (Shambhala) von 1975 zusammen. [1]

Termine:  
Vortrag: Freitag 23.6.  
19:00 Uhr  
€12/ ermässigt €7

Seminar: 24. – 25.6. /  
Sa 10 – 18 Uhr, So 10 – 16  
Uhr  
€80/ erm. €40

Anmeldung:  
Kai Schoormann  
0178-7632767,  
longchen@free.de



### Sa 01.07. – So 02.07.2017 | Bodhicharyavatara Kapitel 2 – Bekenntnis der Übel

mit **Do Tulku und Arne**

In diesem Kurs werden Do Tulku und Arne in zehn Wochenenden die zehn Kapitel des wunderbaren Klassikers »Bodhicharyavatara – Eintritt in das Leben der Erleuchtung« von dem indischen Mahasiddha Shantideva erklären.

**Do Tulku** 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.

**Arne Schelling** studiert und praktiziert Buddhismus seit 1989 unter der Leitung verschiedener Meister aller tibetischen Traditionen, insbesondere der Khyentse-Linie.

Termine:  
11.00 – 13.00  
15.00 – 17.00

weiterer Termin  
9./10.12.2017

Ort: Meditationsraum 1 (M1)  
Anmeldung:  
programm@bodhicharya.de

Beitrag: Dana-Prinzip

Die Teilnahme an einzelnen  
Kursteilern ist möglich.



### 07. – 09.07.2017 | Achtsamkeitsmeditation

Gastveranstaltung mit **Frank Pleschke**

Ort: Meditationsraum 1 (M1), Anmeldung: [fpleschke@googlemail.com](mailto:fpleschke@googlemail.com), Beitrag: Dana-Prinzip

Termine:  
Fr. 19.30  
Sa 9.00 – 17.00 mit Pause  
So 9.00 – 13.00



### 17. – 23.07.2017 | Mystic Living Programm: Yoga, Meditation und Ayurveda

Veranstaltung von Bodhicharya Kalkutta

mit **Chirashree Ghosh, Sudhir Maheshwari, Abhishek Maheshwari**

Das Programm richtet sich an Personen, die zeitlose östliche Tradition der körperlichen und geistigen Transformation und des Lebensstilmanagements auf ihrer tiefsten Ebene kennenlernen oder vertiefen wollen. Auch Yogalehrer können von diesem Kurs profitieren. Der Kurs gibt die Gelegenheit den Geist wiederzubeleben und Werkzeuge und Techniken in ihrer reinsten Form zu üben. Die Lehrer:

**Chirashree Ghosh** Expertin für Ashtanga Vinyasa Yoga, Musik und Ayurveda-Therapeutin.

**Sudhir Maheshwari** Spezialist für Raja Yoga (Pranayam, Pratyahara, Dharana & Dhyana) und Meditation Er war viele Jahre im Ashram von Paramahansa Yoganada.

**Abhishek Maheshwari** Hatha-Yoga-Spezialist und ayurvedischer Koch

Termine:  
Kurs 1  
7.00 – 10.00  
Kurs 2  
10.30 – 13.30  
Kurs 3  
18.30 – 21.30

350€ ganze Woche, alle  
Kurse, mit Essen  
150€ pro einzelnen Kurs

Ort: Meditationsraum 1  
(M1) und Tempelraum

Anmeldung: programm@  
bodhicharya.de  
Mobil: 0176 74 75 65 16



### Sa 29.07. – So 30.07.2017 | »Meditationen zur Kultivierung Geistiger Ruhe – Shamatha«

mit **Tenzin Peljor**

An diesem Wochenende werden unterschiedliche buddhistische Methoden zur Erlangung geistiger Ruhe vorgestellt und geübt. Normalerweise ist unser Geist wie ein Äffchen, das ständig von einem zum anderen Objekt umherspringt. Es ist erstaunlich schwer, die Aufmerksamkeit auch nur für wenige Sekunden auf einen Punkt zu richten. Die Schulung geistiger Ruhe erfordert daher viel Ausdauer und fortgesetzte Übung.

**Mönch Tenzin Peljor** wurde im Jahr 2006 von S.H. dem Dalai Lama zum Mönch ordiniert und im Jahr 2007 zum Residenzmönch von Bodhicharya durch Ringu Tulku Rinpoche berufen. Mit Buddhismus beschäftigt er sich seit 1995.

Termine:  
Freitag: 19:30 – 21:00  
„Übungen in Konzentration  
und Einführung in Metta-  
Meditation“  
Samstag/Sonntag:  
10:30 – 13:00  
15:00 – 17:00  
mit gemeinsamen Mittag-  
essen und Pausen

Ort: Meditationsraum 1  
(M1)  
Anmeldung: keine  
Anmeldung nötig  
Beitrag: Dana-Prinzip



### 07. – 09.07.2017 | Aus der Rolle fallen

mit **Christa Freisewinkel**

Dieser Aufstellungstag bietet die Gelegenheit, spielerisch die eigenen Lebensrollen zu betrachten und einfach mal aus der Rolle zu fallen und neue Perspektiven zu entdecken.

Termine:  
11.00 – 17.00  
50 – 90 Euro  
(nach eigenem Ermessen)  
Anmeldung:  
kontakt@christa-freisewinkel.de  
Bitte die Veranstaltung  
nochmals auf der Webseite  
gegenchecken!



### 07.– 09.08.2017 | Die 7 Punkte des Geistesstrainings, 09.08.2017 Einweihung „4 Kadampa Gottheiten“

mit **Zurmang Gharwang Rinpoche**

H.E. Zurmang Gharwang Rinpoche wird vom 07.–09. August 2017 im Bodhicharya Berlin lehren und die „7 Punkte des Geistesstrainings“ sowie die Einweihung zu den „4 Kadampa Gottheiten“ (Buddha Shakyamuni, Avalokiteshvara, Tara und Achala) geben.

**Zurmang Gharwang Rinpoche** wurde als Prinz des königlichen Hofes in Sikkim geboren. Er wurde vom 16ten Gyalwa Karmapa als 12te Reinkarnation der Gharwang Tulkus anerkannt. Er hat ein großes Kloster in Sikkim gegründet, das zahlreiche soziale und medizinische Projekte unterhält. Rinpoche lehrt weltweit Tibetisch Buddhistische Meditationspraxis und Philosophie.

Termine: bitte auf der Web-  
seite nachsehen

Ort: Meditationsraum 1 (M1)  
oder großer Tempelraum

Info: programm@  
bodhicharya.de  
Anmeldung nicht unbedingt  
notwendig.

Beitrag: Dana-Prinzip



### 19.08.2017 | Stupa Infotag

An diesem Tag kann man sich über den Bau informieren, Angebote vor Ort wahrnehmen und mit eigenen skills das Fundraising für den Bau unterstützen: **Skill-Auction** – mit meinen Fähigkeiten den Stupa-Bau unterstützen ([www.stupa-berlin.de](http://www.stupa-berlin.de))

Termin: ganztägig

Info:  
programm@bodhicharya.de  
Anmeldung nicht unbedingt  
notwendig.



### FR 01.09. – SO 03.09.2017 | »Liebende Güte – Metta Meditationen« mit Tenzin Peljor

mit **Tenzin Peljor**

„Wenn jemand wirklich wird, dann muss er die Qualitäten von liebender Güte und Mitgefühl immer weiter entfalten. Und wer diese Tugenden besitzt, wird jeden in seiner Nähe glücklich machen.“ – Khunu Lama

An diesem Wochenende üben wir uns konzentriert in den Methoden zur Kultivierung liebender Güte. Zuerst üben wir, uns selbst Wohlwollen und Liebe entgegen zu bringen. Ausgehend von einer verbesserten Selbstakzeptanz, weiten wir in einem zweiten Schritt unseren Fokus und beziehen Freunde und Fremde in die Übungen ein. Mit Meditationen zum Vergeben und Einsichtsmeditationen zum Loslassen von Rache und Groll, können wir uns dann der stärksten Herausforderung stellen, zu versuchen eine warmherzige Freundlichkeit gegenüber zu entfalten, die uns geschadet haben – ohne dabei den zugefügten Schaden zu negieren.

Termine:  
Freitag: 19:30 – 21:00  
„Übungen in Konzentration  
und Einführung in Metta-  
Meditation“

Samstag / Sonntag:  
10:30 – 13:00  
15:00 – 17:00 Uhr  
mit gemeinsamen Mittag-  
essen und Pausen

Ort: Meditationsraum  
1 (M1)

Anmeldung: keine Anmel-  
dung nötig

Beitrag: Dana-Prinzip