HÖHEPUNKTE

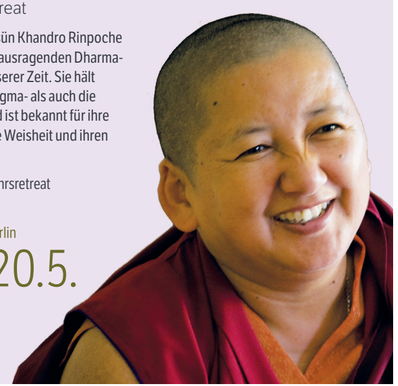
I.E. Mindrolling Jetsün Khandro Rinpoche

VOR ORT

Frühjahrsretreat

Mindrolling Jetsün Khandro Rinpoche zählt zu den herausragenden Dharma-Lehrerinnen unserer Zeit. Sie hält sowohl die Nyingma- als auch die Kagyü-Linie und ist bekannt für ihre durchdringende Weisheit und ihren Humor.

rigpa.de/fruehjahrsretreat



Dharma Mati Berlin

17.–20.5.

Dungse Jampal Norbu

VOR ORT/ONLINE

Mut und Mitgefühl in einer chaotischen Welt

Dungse Jampal Norbu ist der Sohn und Dharma-Erbe von Dzigar Kongtrul Rinpoche. Dungse-la lehrt klassischen Mahayana-Buddhismus für moderne Meditierende. Die lebensnahe und frische Qualität seiner Belehrungen wird sehr geschätzt.

Dharma Mati Berlin & online

16.+17.4.

rigpa.de/hoehepunkte

HÖHEPUNKTE

Andy Karr

VOR ORT/ONLINE

Die Sicht des Mahayana und ihre Verbindung zu Vajrayana

Andy Karr ist Schriftsteller, Fotograf, Meditierender und buddhistischer Lehrer. Er studierte Buddhismus in den USA im San Francisco Zen Center unter Shunryu Suzuki Roshi und unter Chögyam Trungpa Rinpoche in Boulder, Colorado. Heutzutage lehrt Andy hauptsächlich Mahayana-Sicht und -Meditation, sowie Mahamudra.

Dharma Mati Berlin & online

22.–24.3.

Was passiert, wenn wir sterben?

VOR ORT

Einführung in die tibetisch-buddhistische Sicht auf Lebensende und Tod

mit Beate Dirkschnieder

Dharma Mati Berlin

28.4.

Clear Mind, Open Heart: Entdecke Meditation & Resilienz

ONLINE

Online-Kurs mit Ruth Seehausen

Do 15.2.–4.4. | jeweils 19:00–20:30

Was, wenn es in dir einen Ort gibt, der dir die sanfte Kraft geben kann, dich der alltäglichen Flut der Eindrücke und Aufgaben zu stellen? In diesem Kurs probieren wir gemeinsam aus, wie wir Momente der Stille und Stärke in uns selbst finden können.

bodhi.rigpa.de

MEDITATION & BUDDHISMUS

einfach sein

VOR ORT/ONLINE

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

Resilienz: Der Weg zu innerer Stärke

einfach sein

Meditationskurs für Einsteiger*innen

ab Februar in Bielefeld, Düsseldorf, Köln, Fürth, Hamburg, Heidelberg, Kassel, München

Anforderungen, Termine, viel zu viele Informationen und Eindrücke... Oft haben wir das Gefühl, dass wir nur noch reagieren auf all das, was auf uns einströmt.
In diesem Kurs wollen wir erforschen, wie wir mit diesem täglichen Stress besser umgehen können. Dazu nutzen wir eine Jahrtausende alte Methode, um innere Kraft zu entwickeln: die Meditation. So kommen wir wieder in Kontakt mit einer natürlichen Resilienz, die uns allen innewohnt.

Meditation im Alltag

6-wöchiger Einführungskurs

Ab April online und in verschiedenen Städten

Betrachten wir die Meditationspraxis als einen Zufluchtsort, der sich vom Rest unseres Alltags unterscheidet? Was, wenn wir den Nutzen der Meditation nur dann wirklich erfahren, wenn wir die Praxis und unser tägliches Leben nicht voneinander trennen?

rigpa.de/einfach-sein

ONLINE MEDITATIONEN

drop-in Meditationen

ONLINE

Komm zur Ruhe und verbringe Zeit mit dir selbst - ganz einfach von Zuhause aus. Erfahrene Meditationslehrer*innen leiten diese Online-Meditationen mit verschiedenen Schwerpunkten und stehen für Fragen zur Verfügung.

EINTRITT FREI

einfach sein

Gemeinsame Morgenmeditation

Mo–Fr 7:30–8:15 | rigpa.de/morgenmeditation

Kraft der Stille

Gemeinsame Abendmeditation | **Di** 19:00–20:00

Meditation der liebenden Güte

Do 19:00–20:00

Tonglen Meditation

Eine Mitgefühlspraxis | **Do** 20:00–20:30

Heilsame Kraftquelle

Meditation bei Verlust und Krankheit | **Fr** 18:30–19:30

rigpa.de/online

Dharma Mati

Das Dharma Mati ist Rigpas Stadtzentrum in Berlin-Charlottenburg und wurde im Jahr 2007 eröffnet. Seitdem wird es von zahlreichen Besucher*innen als ein Ort der Stille und Inspiration im Trubel Berlins sehr geschätzt.

„Dharma Mati" ist Sanskrit und bedeutet „Verständnis des Dharma". In diesem Sinne ist es unser Anliegen, zu einem Verständnis der Lehre Buddhas beizutragen. An der Schnittstelle zwischen der tibetisch-buddhistischen Tradition und einer lebendigen Metropole wie Berlin bieten wir ein Veranstaltungsprogramm rund um die Themen Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben sowie zu buddhistischer Philosophie und Kultur.

Kontakt

Tel. 030 232 550 10
Mo–Fr 12:00–16:00
info@rigpa.de

rigpa.de/dharma-mati

LOTUS LOUNGE

Café, Restaurant, Shop, Vegetarische Küche, Kaffee & Kuchen und vieles mehr.

GÄSTEHAUS

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

RAUMVERMIETUNG

Moderne Veranstaltungsräume individuell ausgestattet. Hauseigenes Catering möglich.

KONTAKT

Tel. 030 232 55010, info@rigpa.de
Mo–Fr 12:00–16:00

RIGPA

Über uns

RIGPA

Rigpa wurde 1979 von dem tibetisch-buddhistischen Lehrer Sogyal Rinpoche gegründet. In Deutschland ist der Rigpa e.V. seit über 30 Jahren ein eingetragener, gemeinnütziger Verein. Rigpa ist offen für alle Schulen des Buddhismus und schafft eine Umgebung, in der diese Lehren erforscht und erfahren werden können.

Unser Veranstaltungsangebot in 18 Städten richtet sich an Neugierige, Meditations-anfänger*innen, Menschen in Krisensituationen, Philosophie-Interessierte und langjährige buddhistische Praktizierende. In unseren Zentren, Gruppen und online sind alle willkommen.

rigpa.de

Mitglied werden

Jede*r kann Mitglied des Rigpa e.V. werden. Mit einem monatlichen Mitgliedsbeitrag unterstützt du unsere Arbeit und unsere Vision, die buddhistischen Lehren im Westen zugänglich zu machen. Dafür erhältst du kostenfrei bzw. vergünstigte Teilnahme an unseren Programmen, kostenlosen Zugang zur Video-Plattform Prajna, u. v. m.

rigpa.de/mitgliedschaft

Kontakt

Rigpa e.V.
Soorstraße 85
14050 Berlin

Tel. 030 232 550 10
Mo – Fr 12:00 – 16:00

info@rigpa.de
www.rigpa.de

Du möchtest immer aktuell informiert sein?
Melde dich zu unserem Newsletter an.

rigpa.de/newsletter

ZENTREN

Rigpa ist in 18 deutschen Städten mit Zentren und Gruppen vertreten. Viele von ihnen haben ein eigenes Kurs- und Veranstaltungsangebot.

AACHEN
0241 872453
aachen@rigpa.de
rigpa.de/aachen

ALLGÄU
allgaeu@rigpa.de
rigpa.de/allgaeu

BAD SAAROW
Sukhavati – Zentrum für Spiritual Care
badsaarow@rigpa.de
rigpa.de/bad-saarow

BERLIN
030 23255010
(Mo–Fr, 12–16:00)
info@rigpa.de
rigpa.de/berlin

BREMEN
0421 73486
bremen@rigpa.de
rigpa.de/bremen

BIELEFELD
05231 3051415
bielefeld@rigpa.de
rigpa.de/bielefeld

DÜSSELDORF
0173 6284504
duesseldorf@rigpa.de
rigpa.de/duesseldorf

FRANKFURT
0172 3695867
frankfurt@rigpa.de
rigpa.de/frankfurt

FREIBURG
freiburg@rigpa.de
rigpa.de/freiburg

FÜRTH
0151 23642708
franken@rigpa.de
rigpa.de/fuerth

HAMBURG
0170 9840551
hamburg@rigpa.de
rigpa.de/hamburg

HANNOVER
0171 8584852
hannover@rigpa.de
rigpa.de/hannover

HEIDELBERG
0173 6336831
heidelberg@rigpa.de
rigpa.de/heidelberg

KASSEL
kassel@rigpa.de
rigpa.de/kassel

KÖLN
0221 5890425
koeln@rigpa.de
rigpa.de/koeln

MÜNCHEN
089 81039934
muenchen@rigpa.de
rigpa.de/muenchen

STUTTGART
07042 92516
stuttgart@rigpa.de
rigpa.de/stuttgart

WIESBADEN
0163 3171284
wiesbaden@rigpa.de
rigpa.de/wiesbaden

rigpa.de/zentren

PROJEKTE

Wisdom for Society

Rigpas Plattform für aktuelle gesellschaftliche Diskurse

Wisdom for Society ist der Ort für Inhalte, Dialoge und Events, die unsere aktuelle (gesellschaftliche, ökologische und politische) Lebensrealität reflektieren – mit, inspiriert durch, oder zurückgeführt auf buddhistische Perspektiven. Dabei geht es insbesondere darum, einen Raum für einen gesellschaftlichen und inhaltlichen Diskurs zu öffnen und persönliche Erfahrungen zu teilen.
Unsere Motivation ist es dabei, Perspektiven aufzuzeigen, die bereits seit Jahrzehnten aus der Erfahrung mit buddhistischen Inhalten und Praktiken schöpfen. Dazu gibt es verschiedene Formate – Artikel, Videos, Podcasts, sowie online und analoge Events.

wisdomforsociety.de

Prajna

Dharma-Videos on demand

Prajna

Prajna bietet einen Schatz der Weisheit aus der tibetisch-buddhistischen Tradition – mit einer riesigen Sammlung von Belehrungen zahlreicher Meister*innen, die in Tibet lebten und lehrten, bis hin zu den jungen westlichen und tibetischen Lehrer*innen von heute. Diese umfangreiche Sammlung stammt nicht nur aus einer einzelnen Tradition, sondern aus allen Schulen des tibetischen Buddhismus und auch aus anderen spirituellen Traditionen – im unvoreingenommenen Geist des Rimé (nicht-sektiererischer Geist). Die Mitgliedschaft bei Prajna ist für das Jahr 2024 in der Rigpa-Mitgliedschaft enthalten.

prajnaonline.org

Rigpé Yeshé

Kinder, Teenager und Familien sind ein wichtiger Teil der Rigpa-Community. Mit dem Programm von Rigpé Yeshé können sie alle einen freudvollen und authentischen spirituellen Pfad erleben. Kinder und Teenager lernen, sich selbst besser zu verstehen und ihre eigenen inneren Ressourcen zu entdecken.

Events

24.3. **Offener Familientag im Kölner Rigpa-Zentrum**
3.– 5.5. **Familienretreat im Haus Annaberg/Bonn**
21.– 23.6. **Teenagerretreat in der Eifel**

Mehr Informationen und Anmeldung: koeln@rigpa.de

SANGHA

Als *Sangha* (Sanskrit) oder *gendün* (tibetisch) bezeichnen wir die Gemeinschaft der spirituellen Freund*innen, mit denen wir gemeinsam den buddhistischen Pfad beschreiten. Sie gibt uns den Rahmen und die Unterstützung für unseren Weg.

DER WEG DER GROSSEN VOLLKOMMENHEIT
***Der alles-umfassende Pfad zur Erleuchtung* (AEPE)**
VOR ORT/ONLINE
- **Monatliche Live-Sitzungen und Sangha-Treffen**
- **Wöchentliche Praxis- und Studiengruppen**

Informationen und Anmeldung: rigpa.de/aepe

DAS BESTE AUS UNSEREM LEBEN MACHEN
Belehrungen von Patrick Gaffney, mit dt. Studiengruppe
Save-the-Date: ab April
ONLINE

PRACTICAL WISDOM
Vertiefungstag mit Naomi Gassler
17.3. in München
VOR ORT

GURU RINPOCHE DER HEILUNG
Sangha-Events mit Kirsten Czeczor
6.+7.4. in Wiesbaden
20.4. in Kassel
27.4. in Heidelberg
VOR ORT

NGÖNDRO WOCHENENDE: DARBRINGUNG DES MANDALAS
Studium und Praxis mit Karin Behrendt
20.+21.4. in Düsseldorf
VOR ORT

SANGHA-MATINEE 'HEILUNG, TOD & STERBEN'
Begleitung von Sangha-Freunden am Lebensende
So 2.6. 10:00–12:00
ONLINE

rigpa.de/sangha

Programm Januar–August 2024

RIGPA