

## HÖHEPUNKTE

### Buddhistisches Geistes training

Online-Studienprogramm mit Lopön Sonam Jamtsho



ONLINE

Die Tradition des *Lojong* (deutsch: „Geistes training“) ist eine der am weitesten verbreiteten Lehren in den tibetisch-buddhistischen Traditionen. Sie stellt die Praxis von Mitgefühl und Bodhichitta in den Vordergrund. In diesem Intensivstudium lernen wir anhand verschiedener Texte die philosophischen Hintergründe und praktische Anwendung dieser einzigartigen Lehre kennen.

AUF ENGLISCH  
[rigpa.de/lojong](http://rigpa.de/lojong)

21.11.–  
9.12.



### Beyond Samsara

Die vier Gedanken neu entdecken



VOR ORT/ONLINE

Die „Vier Gedanken, die den Geist von Samsara abwenden“ sind eine der wichtigsten Kontemplationen in der tibetischen Tradition. In diesem Seminar lernen wir sie mit einem frischen Blick kennen und erkunden, wie sie unsere Praxis lebendig werden lassen.

Seminar mit Verena Pfeiffer  
Dharma Mati Berlin & Online

12.+13.11.

## HÖHEPUNKTE – LEBEN & STERBEN

### Buddhistische Seelsorge: Einführung in Contemplative Care

Tagesseminar mit Mary Remington



VOR ORT/ONLINE

Mary Remington ist buddhistische Seelsorgerin und Leiterin der Abteilung für Spiritual Care am Good Samaritan Hospital in Suffern, NY. Ihre Beziehung zum Zen-Buddhismus begann im New York Zen Center for Contemplative Care im Jahr 2007. Sie bringt eine Fülle von Erfahrungen aus der kontemplativen Praxis im Rahmen spiritueller Betreuung im medizinischen Umfeld mit. Ein großer Teil ihrer direkten Seelsorge unterstützt Menschen mit Suchtproblemen, Behinderungen und Menschen am Lebensende.

Dharma Mati Berlin & Online

11.12.

### Deep Listening: Das Unausgesprochene hören

Erfahrungsorientierte Fortbildung in den Kernkompetenzen des Zuhörens



VOR ORT

Dharma Mati Berlin

15.+16.10.

Seminar mit Jens Pingel und Isabel Haber



ONLINE



mit Kirsten DeLeo

### Ganz da sein, wenn ein Leben endet

Ein Online-Workshop für alle, die sich für die Begleitung Sterbender interessieren

6.11. 10:00–12:00

## NEUES KURSPROGRAMM

### einfach sein

Erlebe Buddhistische Weisheit und wie du sie im Alltag anwenden kannst. Ganz auf dich zugeschnitten - mit täglichen Meditationen, wöchentlichem Kursabend und Gastvorträgen.

Fortlaufendes Kursprogramm, alle 6 Wochen ein neues Modul. Einstieg jederzeit möglich.

[rigpa.de/einfach-sein](http://rigpa.de/einfach-sein)



VOR ORT/ONLINE



### Calm & Clear: Entdecke Meditation

6-wöchiger Meditationskurs

**ab Oktober** in Berlin, Bielefeld, Düsseldorf, Fürth, Hamburg, Heidelberg, Kassel, München, Wiesbaden, Terlan/Südtirol und **Online ab 15.9.**

Lerne die Meditation kennen, wie sie seit über 2000 Jahren in der Tradition des Buddhas geübt wird. Dabei geht es nicht darum, möglichst wenig zu denken oder möglichst unbeweglich auf dem Boden zu sitzen. Wir lernen viel mehr, unser Herz zu öffnen und mit unseren Gedanken und Emotionen erst bekannt und schließlich befreundet zu werden.

### Mind: Lerne deinen Geist kennen

6-wöchiger Meditationskurs

**ab Mitte November**, Online und in vielen deutschen Städten

Was ist das eigentlich, unser „Geist“? Gibt es da mehr als nur Gedanken und Emotionen? Was passiert mit unserem Gedankenkarussell und unseren Gefühlen in der Meditation? In diesem Kurs erkunden wir Buddhistische Perspektiven darauf und lernen praktische Methoden, um die Natur unseres Geistes kennenzulernen.

### Gemeinsame Morgenmeditation

Mo–Fr 7:30–8:15

EINTRITT FREI



ONLINE

[rigpa.de/morgenmeditation](http://rigpa.de/morgenmeditation)

## NATIONALES PROGRAMM

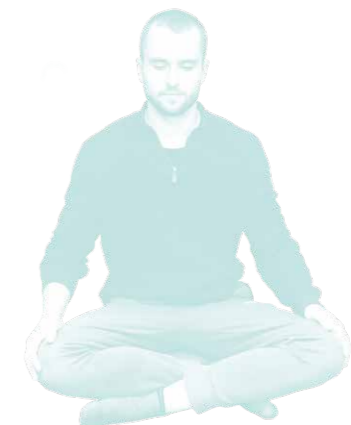
### drop-in Meditationen

EINTRITT FREI



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.



### einfach sein

Gemeinsame Morgenmeditation | **Mo–Fr** 7:30–8:15

### Meditation des ruhigen Verweilens

**Mo** 19:00–20:00

### Praxisabend: Was Meditation wirklich ist

**Di** 19:00–20:00

### Meditation der liebenden Güte

**Do** 19:00–20:00

### Heilsame Kraftquelle

Meditation bei Verlust und Krankheit | **4. So** im Monat 19:00–20:00

[rigpa.de/online](http://rigpa.de/online)

## Dharma Mati

ist Rigpas Stadtzentrum in Berlin-Charlottenburg.

Es wurde im Jahr 2007 eröffnet und wird seitdem wird es von zahlreichen Besucher\*innen als ein Ort der Stille und Inspiration im Trubel Berlins sehr geschätzt.

### Kontakt

Tel. 030 232 550 10  
Mo–Fr 12:00–16:00  
[info@rigpa.de](mailto:info@rigpa.de)

„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.

[rigpa.de/dharma-mati](http://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](mailto:info@rigpa.de)  
Mo–Fr 12:00–16:00

# Über uns

Rigpa wurde 1979 von dem tibetisch-buddhistischen Lehrer Sogyal Rinpoche gegründet. In Deutschland ist der Rigpa e.V. ist 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, Meditationsanfänger\*innen, Menschen in Krisensituationen, Philosophie-Interessierte und langjährige buddhistische Praktizierende. In unseren Zentren, Gruppen und online sind alle willkommen.



## RIGPA

### 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 kostenlose bzw. vergünstigte Teilnahme an unseren Programmen, kostenlosen Zugang zur Video-Plattform Prajna, u. v. m.

[rigpa.de/mitgliedschaft](http://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](http://rigpa.de/newsletter)

### ZENTREN

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

[rigpa.de/zentren](http://rigpa.de/zentren)

#### AACHEN

0241 872453  
aachen@rigpa.de  
[rigpa.de/aachen](http://rigpa.de/aachen)

#### ALLGÄU

allgaeu@rigpa.de  
[rigpa.de/allgaeu](http://rigpa.de/allgaeu)

#### BAD SAAROW

badsaarow@rigpa.de  
[rigpa.de/bad-saarow](http://rigpa.de/bad-saarow)

#### BERLIN

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

#### BREMEN

0421 73486  
bremen@rigpa.de  
[rigpa.de/bremen](http://rigpa.de/bremen)

#### BIELEFELD

05231 3051415  
bielefeld@rigpa.de  
[rigpa.de/bielefeld](http://rigpa.de/bielefeld)

#### DÜSSELDORF

0173 6284504  
duesseldorf@rigpa.de  
[rigpa.de/duesseldorf](http://rigpa.de/duesseldorf)

#### FRANKFURT

0172 3695867  
frankfurt@rigpa.de  
[rigpa.de/frankfurt](http://rigpa.de/frankfurt)

#### FREIBURG

freiburg@rigpa.de  
[rigpa.de/freiburg](http://rigpa.de/freiburg)

#### FÜRTH

0151 23642708  
franken@rigpa.de  
[rigpa.de/fuerth](http://rigpa.de/fuerth)

#### HAMBURG

0170 9840551  
hamburg@rigpa.de  
[rigpa.de/hamburg](http://rigpa.de/hamburg)

#### HANNOVER

0171 8584852  
hannover@rigpa.de  
[rigpa.de/hannover](http://rigpa.de/hannover)

#### HEIDELBERG

0173 6336831  
heidelberg@rigpa.de  
[rigpa.de/heidelberg](http://rigpa.de/heidelberg)

#### KASSEL

0561 92044035  
kassel@rigpa.de  
[rigpa.de/kassel](http://rigpa.de/kassel)

#### KÖLN

0221 5890425  
koeln@rigpa.de  
[rigpa.de/koeln](http://rigpa.de/koeln)

#### MÜNCHEN

089 81039934  
muenchen@rigpa.de  
[rigpa.de/muenchen](http://rigpa.de/muenchen)

#### STUTTGART

07042 92516  
stuttgart@rigpa.de  
[rigpa.de/stuttgart](http://rigpa.de/stuttgart)

#### WIESBADEN

0163 3171284  
wiesbaden@rigpa.de  
[rigpa.de/wiesbaden](http://rigpa.de/wiesbaden)

### 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](http://wisdomforsociety.de)

### Prajna

Dharma-Videos on demand



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 2022 in der Rigpa-Mitgliedschaft enthalten.

[prajnaonline.org](http://prajnaonline.org)

### Rigpé Yeshe

Kinder, Teenager und Familien sind ein wichtiger Teil der Rigpa-Community. Mit dem Programm von Rigpé Yeshe 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.

### In Verbindung sein

miteinander, mit Buddha,  
Dharma und Sangha, mit sich selbst

Rigpé Yeshe Familientreffen in der Natur, 18.9., Wiesbaum

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.

[rigpa.de/sangha](http://rigpa.de/sangha)

#### LINEAGE & SANGHA FESTIVAL

Wir feiern 35 Jahre Rigpa in Deutschland!  
1.–3.10.

vor Ort in vielen lokalen Zentren & Online



VOR ORT/ONLINE

#### LEID & GLÜCK IN ERLEUCHTUNG VERWANDELN

Neuer Lojong-Kurs für die Sangha

ab Oktober in Berlin, Köln, München und Wiesbaden und als Video-On-Demand Online



VOR ORT/ONLINE

#### ARE YOU READY – BIST DU BEREIT?

Begegnungen in der Sangha



ONLINE

„Plötzlich und unerwartet ...“ Umgang mit plötzlichen Unglücks- oder Notfällen | So 9.10. 10:00–12:00 mit Robert Hofberger und Toralf Dietzel

„Beten ist sich betten“

Über die Kraft des Bittens, Betens und Anrufens  
So 4.12. 10:00–12:00 mit Kirsten Czezor und Dagmar Tinschmann

#### EINFÜHRUNG IN DIE TIBETISCHE SCHRIFT

Online-Kurs mit Theresa Bachhuber

1.9.–13.10., donnerstags jeweils 19:00–20:00



ONLINE

#### TREFFEN FÜR ALLE KURSLEITER\*INNEN

Online | 17.+18.9.



ONLINE

#### KURSLEITER\*INNEN TRAINING MODUL 1

im November



ONLINE

### Save the Date: Winterretreat

Dharma Mati Berlin & Online  
[rigpa.de/winterretreat](http://rigpa.de/winterretreat)

28.12.-1.1.



VOR ORT/ONLINE

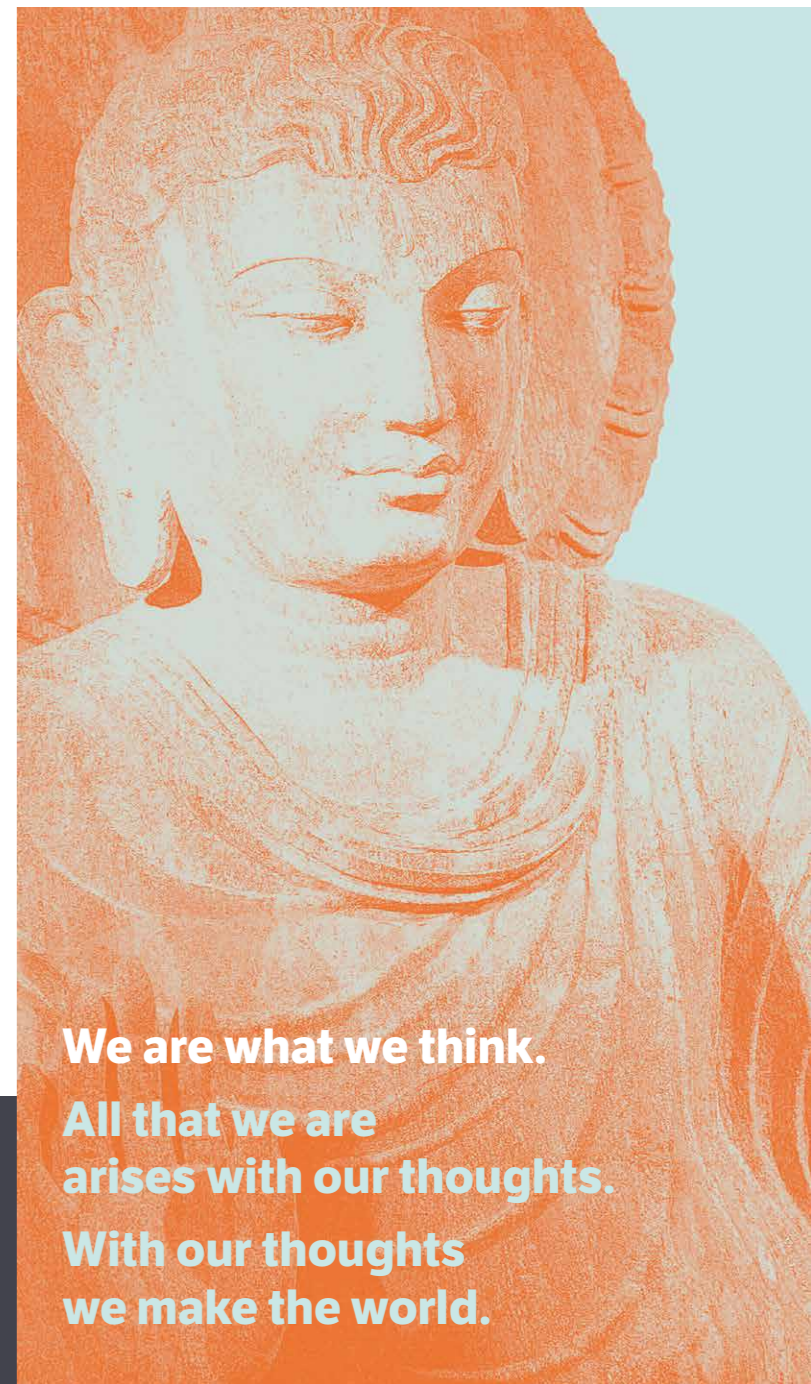
Das jährliche Winterretreat ist dazu da, gemeinsam die Lehren von Weisheit und Mitgefühl zu praktizieren und uns von den Meister\*innen der Vergangenheit und Gegenwart inspirieren zu lassen.

# 2022

## Programm September–Dezember



RIGPA



We are what we think.

All that we are  
arises with our thoughts.

With our thoughts  
we make the world.