



# Tibetisch-Buddhistisches Zentrum Berlin e.V.

## Tendar Chöling

Habsburgerstraße 10 / 10781 Berlin-Schöneberg  
[www.tibetzentrum-berlin.de](http://www.tibetzentrum-berlin.de) [info@tibetzentrum-berlin.de](mailto:info@tibetzentrum-berlin.de)

Tel/Fax: 030 / 833 93 62

**Öffnungszeiten:** Donnerstags 16:00 - 18:00 Uhr,  
zu den Veranstaltungszeiten und nach Voranmeldung.

Das Zentrum ist ca. 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn geöffnet.

### Zentrumsferien: 21. Juni bis 3. August 2012

Tendar Chöling ist ein tibetisch-buddhistisches Zentrum der Gelug-Tradition. Nach dem Vorbild des Dalai Lama wirken wir darauf hin, die uralten asiatischen Wege der Geistesschulung und Lebenspraxis für unsere heutige Zeit fruchtbar zu machen. Unter der ständigen Leitung eines hochrangigen Gelehrten und tibetischen Mönchs bieten wir allen Interessierten ein Studien- und Meditationsprogramm, das alle Bereiche des tibetischen Buddhismus umfasst. Nähere Informationen zu unserem Zentrum und unseren Aktivitäten finden Sie auf unserer Homepage.

**Rundmail:** Bitte teilen Sie uns Ihre Email-Adresse mit, wenn Sie aktuelle Veranstaltungshinweise, Informationen zu Sonderveranstaltungen oder Programmänderungen per Email erhalten möchten.

Unsere regelmäßigen Termine		
Mo	Offene geleitete Meditation oder: Kum Nye – Tibetisches Heilyoga	19:00-21:00 Uhr
Di	Lamrim Jampel Shalung vom 5. Dalai Lama: (Studienkurs der Stufen des buddhistischen Pfades)	19:00-21:00 Uhr
Mi	Briefe an einen Freund (Studienkurs)	19:00-21:00 Uhr
Do	Rezitationen und Gebete (Tara, Chenresig, Mahakala)	19:00-21:00 Uhr
Fr	Vorträge, Praxisabende und andere Veranstaltungen	19:00-21:00 Uhr
Sa	Chenresig-Intensiv-Praxis mit Geshela einmal im Monat, den zweiten Samstag	11:00-17:15 Uhr

## Unsere Preisstruktur

Unser Zentrum wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge, Spenden und Kursgebühren finanziert. Wir haben aber eine Preisstruktur entwickelt, die es allen ermöglichen soll, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Jeder ist, unabhängig der finanziellen Situation, in unserem Zentrum herzlich willkommen!

### **Kursen mit festgelegter Gebühr:**

Die reguläre Kursgebühr und den ermäßigte Satz finden Sie bei der jeweiligen Kursbeschreibung. Weitere Ermäßigungen sind möglich. Fragen Sie uns einfach.

Mitglieder (Regulär: € 13,- / ermäßigt € 8,- pro Monat) zahlen generell nur den ermäßigten Satz.

Fördermitglieder (ab € 60,- pro Monat) können an jeder\* unserer Veranstaltungen kostenfrei teilnehmen. (\* Für die Teilnahme bei einer Ermächtigung zahlen Sie einfach den ermäßigten Satz.)

### **Kurse mit Dana-Spendenempfehlung:**

Die Dana-Spendenempfehlung, die wir bei einigen Veranstaltungen nennen, dient als Orientierungshilfe für die Höhe der Spende. Die Spende ist freiwillig und Sie können sie einfach in unsere große rote Spendenbox einwerfen oder dem Kursleiter überreichen. (Der Sanskrit-Begriff "Dana" bedeutet u.a. "freiwilliges Geben".)

### **Mitgliedschaft**

Um an unserem Programm teilnehmen zu können, müssen Sie kein Mitglied sein. Wir würden uns aber freuen, wenn Sie uns helfen würden, mit Ihrem Mitgliedsbeitrag die finanzielle Basis für den Verbleib unseres Lehrers, Geshe Rigzin Gyaltzen, und den Erhalt unseres Zentrums zu sichern.

Sie können jederzeit Ihren Mitgliedsbeitrag (siehe oben: „Kurse mit festgelegter Gebühr“) Ihren finanziellen Gegebenheiten anpassen. Informieren Sie uns bitte einfach darüber. Unsere Mitgliedsbeiträge haben keine Mindestlaufzeit und sind monatlich kündbar.

### **Spenden:**

Wir freuen uns über jede Spende. Spenden können steuerlich geltend gemacht werden, da unser Verein vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt ist.

### **Unsere Bankverbindung:**

Tibetisch-Buddhistisches Zentrum Berlin e.V. , Postbank Berlin, BLZ: 100 100 10  
Kontonummer: 118051103

*Der Heftumschlag zeigt ein Thanka (Rollbild) von Buddha Shakyamuni, dem Gründer des Buddhismus. Wir danken den Musées d'Art et d'Histoire, Brüssel für die Abdruckerlaubnis.*

## Unser spiritueller Leiter: Geshe Rigzin Gyaltzen



**Geshe Rigzin Gyaltzen** ist buddhistischer Mönch, Gelehrter und seit 2003 ständig anwesender geistliche Leiter von Tendar Chöling.

1964 in Tibet geboren, floh er nach Indien und trat in das Exil-Kloster Sera Je ein. Nach vielen Jahren intensiven Studiums und Praxis wurde ihm dort der höchste akademische Titel „Geshe-Lharampa“ verliehen.

Vertiefende Studien der buddhistischen Tantras absolvierte er an der Kloster-Universität Gyü-me.

### Gebete für Kranke und Verstorbene:

Geshela führt auf Wunsch Gebete für Kranke und Verstorbene, Sterbebegleitung und andere buddhistische Rituale, wie das Füllen von Statuen, durch. Auch für persönliche Gespräche steht Geshela gern zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin.



**Lobsang Gedun**, kurz LoGen, lebt seit 2001 in unserem Zentrum, unterstützt Geshela und unterrichtet die tibetische Sprache. LoGen wurde 1977 in Ostt Tibet geboren, wurde nach seiner Flucht zunächst Mönch und studierte im Exil-Kloster Sera Je die buddhistischen Lehren.

### Tibetisch-Unterricht:

LoGen bietet ab Juli 2012 wieder Tibetisch-Unterricht für Anfänger und Fortgeschrittene in Einzel- und Kleingruppen-Unterricht an.

## Geshelas Übersetzer:

**Jürgen Manshardt** studiert und praktiziert Buddhismus seit 1979, davon sieben Jahre als Mönch. Er ist Übersetzer und Herausgeber buddhistischer Literatur. Er arbeitet als Seminarleiter, wissenschaftlicher Fachberater, Autor, ist Gestalttherapeut und Kuratoriumsmitglied der Buddhistischen Akademie Berlin.

## Besuch von Geshe Tenpa Chöpel



Wir freuen uns sehr, dass der Ehrw. Geshe Tenpa Chöpel, ein wunderbarer, herzlicher Meister, Begründer und erster Leiter unseres Zentrums, zugesagt hat, unser Zentrum zu besuchen.

Die Veranstaltungen mit ihm, voraussichtlich im ersten Halbjahr 2012, werden in einem Sonderprogramm und über unseren Rundmail-Verteiler angekündigt.

## Dozenten und Kursleiter:

**Bärbel Behar-Kremer** ist seit 1985 praktizierende Buddhistin und eine der Gründerinnen unseres Zentrums. Seit 1980 arbeitet sie als Heilpraktikerin und Körpertherapeutin in Berlin. Bärbel oder Nina Zlonicky unterrichtet vierzehntägig montags das tibetische Heilyoga Kum Nye.

**Jan Köhler**, geb. 1979, Buddhist, engagiert sich im Vorstand unseres Vereins und studiert seit vielen Jahren die buddhistischen Lehren von Sutra und Tantra. Er vermittelt in seinen Vorträgen die zeitlose Weisheit des Buddhismus in klarer Weise und zeigt praktisch auf, wie die buddhistischen Lehren in den Alltag integriert werden können.

**Nicola Hernádi** ist Tendar Chöling seit vielen Jahren eng verbunden und bemüht sich seit 1998 um ein Verständnis der Lehren des Buddhismus. Zu diesem Zweck hat sie an der FU und HU Indische Philologie und Zentralasienwissenschaften studiert, und sich intensiv mit den Sprachen und der Geschichte der textlichen Überlieferung Indiens und Tibets sowie der buddhistischen Kunst Asiens befasst.

**Evelyn Haferkorn-Müller** ist seit über 20 Jahren Buddhistin und mit Tibet verbunden. Sie studierte buddhistische Philosophie in einem 7-jährigen Studium im Tibetischen Zentrum e.V. (Hamburg). Über 2 Jahre lang unterrichtete sie Lamrim in der JVA Tegel.

# Regelmäßige Veranstaltungen

## Montags:

### **Offene Meditationen**

*Leitung: Nicola Hernádi*

„Wenn Du Buddhist bist, sei ein Buddhist des 21. Jahrhunderts!“ Zitat S.H. Dalai Lama. Die Lehren des Buddha sind ein zeitloser Schatz an Hilfen, seinem Leben Sinn, einen Wert und eine Ausrichtung zu geben, und die „bunten Abende“ der Offenen Meditation bieten Gelegenheit, sich für ihr Verständnis Zeit zu nehmen, und es durch Meditation und gemeinsame Analyse zu vertiefen. Sie sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gedacht. Eine gute Gelegenheit, Tendrar Chöling kennen zu lernen. Zum sich häufig spontan anschließenden „Dharma-Stammtisch“ in einem Lokal nach Wahl um die Ecke ist jeder herzlich willkommen.

*Dana-Spende von € 5,00 erbeten.*

*Jeden ersten, dritten (und fünften-) Montag im Monat,  
19:00-21:00 Uhr.*

### **Kum Nye - Tibetisches Heilyoga**

*Leitung: Bärbel Behar-Kremer / Nina Zlonicky*

Kum Nye verbindet Körper- und Meditationsübungen, die aus alten tibetischen Schriften stammen. Die Übungen lösen Verspannungen, öffnen Geist und Körper und bringen beides in harmonische Balance. Zudem unterstützt Kum Nye die Meditation, da es den Geist beruhigt und klärt. Probestunde ohne Voranmeldung jederzeit möglich.

*DANA-Spende von € 5,00 - € 7,00 erbeten.*

*Jeden zweiten und vierten Montag im Monat,  
19:00-21:00 Uhr.*

## Dienstags:

### Lamrim - Der Stufenweg zur Erleuchtung

*Leitung: Geshe Rigzin Gyaltzen*

Lamrim ist eine in Tibet entstandene, systematische Darstellung der gesamten Belehrungen des Buddhas. Lamrim ist für seine leicht verständliche und praktikable Weise, die umfangreiche Lehre des Buddhas darzulegen, weithin bekannt und sehr geschätzt. In diesem Studienkurs werden die gesamten Lehrinhalte des Buddhismus von Geshela in klarer Weise erläutert und durch Meditation und Diskussion vertieft.

Ziel des Kurses ist die Gewinnung eines fundierten Überblicks über die buddhistische Lehre und deren praktische Umsetzung.

**Der Text, den wir dieses Jahr studieren,** ist der Lamrim Jampel Shalung, die „heiligen Worte Manjushris“, vom großen 5. Dalai Lama Ngawang Lobsang Gyatso.

Einstieg jeweils zu Beginn eines neuen Themas empfehlenswert. Für alle Interessierten geeignet. Gasthörer sind herzlich willkommen.

*Monatsgebühr: regulär: € 40,- / ermäßigt: € 28,-.*

*Dienstags, 19:00-21:00 Uhr.*

<b>Monat:</b>	<b>Lamrim-Thema:</b>
Januar	Vertrauen / Kostbare Menschengeburt
Februar	Tod und Vergänglichkeit
März	Die leidvollen Bereiche
April	Zuflucht
Mai	Zuflucht / Karma
Juni	Der Weg zur Befreiung

## Mittwochs:

### **Brief an einen Freund**

*Leitung: Geshe Rigzin Gyaltzen*

Dieser Brief des bedeutenden buddhistischen Philosophen Nagarjuna richtet sich mit Ratschlägen an einen befreundeten König. Der Text in Versform beschreibt in klarer Verständlichkeit den gesamten Weg des Mahayana. Besonders geeignet ist der Text, um religiöse Praxis, mit dem täglichen Leben und der Arbeit zu verbinden.

*Monatsgebühr: regulär € 40,- /ermäßigt: € 28,-.*

*Mittwochs, 19:00-21:00 Uhr.*

## Donnerstags:

### **Rezitationen und Gebete**

*Leitung: Geshe Rigzin Gyaltzen oder LoGen*

Gemeinsam rezitieren wir, überwiegend in tibetischer Sprache, den Lobpreis an die 21 Taras und Praxistexte zu Chenresig (Sanskrit: Avalokiteshvara) und Mahakala. Tara ist die Verkörperung der Heilsaktivitäten und Chenresig die des Mitgefühls aller Buddhas. Mahakala ist eine Erscheinungsform von Chenresig und hilft, Hindernisse zu überwinden. Die Rezitationen hinterlassen einen stark reinigenden Eindruck im Geist. Ihre heilsame Kraft hat schon vielen Menschen, die unter Krankheit litten, sich in schwierigen Lebensumständen befanden oder Fortschritte in der Praxis erzielen wollten, sehr geholfen. Bei diesen Meditationen besteht auch die Möglichkeit, für Verstorbene oder leidende und bedrängte Wesen zu beten.

*Für alle, die Vertrauen in die entsprechende Praxis haben.*

*DANA-Spenden erbeten. Donnerstag 19:00-21:00 Uhr.*

## Freitags:

Freitags finden Vorträge, Praxisabende und andere Veranstaltungen statt. Siehe: „einmalige Veranstaltungen“.

## Einmal im Monat, den zweiten Samstag:

### Chenresig-Intensiv-Praxis mit Geshela

*Leitung: Geshe Rigzin Gyaltzen*

An diesem Tag wollen wir gemeinsam mit Geshela das Mantra vom Buddha des Mitgefühls, Chenresig (Sanskrit: Avalokiteshvara), OM MANI PADME HUM, ca. 10.000-mal rezitieren. Am Ende des Jahres werden es etwa 100.000 Mantren sein. Das Mantra lässt die elementaren Qualitäten des Mitgefühls in uns wachsen.

Wer wenig Zeit hat kann auch an einzelnen Sitzungen oder Terminen teilnehmen; zudem können diejenigen, die mehr Mantren rezitieren möchten, am Praxistag über die reguläre Zeit hinaus diese rezitieren.

Praxistag ohne Übersetzer; Geshela ist aber gern bereit, Fragen zu beantworten. Jeder ist herzlich willkommen; auch wer keine Einweihung erhalten hat.

*Pro Tag: € 25,- / ermäßigt: € 15,-*

*11:00-17:00 Uhr*

14.01.	11.02.	10.03.	14.04.	12.05.	09.06.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

## An wechselnden Wochentagen:

### Lama Chöpa / Guru Puja

*Leitung: Geshe Rigzin Gyaltzen*

Die Lama Chöpa (Sanskrit: Guru Puja) ist ein segensreiches meditatives Ritual aus dem Höchsten Yoga-Tantra. Gemeinsam mit Geshela rezitieren wir den Lama Chöpa-Text vom Panchen Lama Lobsang Tschökyi Gyaltzen und bringen u.a. den Erleuchteten, Zufluchtobjekten und Meistern Opfergaben dar.

Januar:	03. (Di) und 18. (Mi)
Februar:	02. (Do) und 17. (Fr)
März:	03. (Sa) und 17. (Sa)
April:	01. (So) und 16. (Mo)
Mai:	01. (Di), 15. (Di) und 30. (Mi)
Juni:	14. (Do) und 29. (Fr)



*Je Tsongkhapa Lobsang Dragpa, der Begründer der Gelug-Tradition*

# Einmalige Veranstaltungen

Diese sind in der Monats-Übersicht **fett** markiert

## Veranstaltungen im Januar:

### **Begierde und Buddhismus**

*Vortrag von Jan Köhler*

Begierde ist ein zentraler Begriff im Buddhismus und die Befreiung davon sehr relevant. Dennoch ist nicht jede Form von Begierde schädlich, manche Wünsche müssen sogar gefördert werden. Freiheit von Begierde heißt nicht, dass man kein Glück erfahren kann oder soll. Um ein gutes Verständnis zu entwickeln zwischen dem, was aufzugeben und dem, was anzunehmen ist, wird Jan Köhler dieses Thema beleuchten.

**27. Januar (Fr)**, 19:00-21:00 Uhr;

*DANA-Spende von 5-7 € erbeten*

## Veranstaltungen im Februar:

### **Tibet - Land der Yoginis**

*Vortrag von Evelyn Haferkorn-Müller*

In Tibet gab es nicht nur außergewöhnliche Yogis, sondern auch ebenso außergewöhnliche weibliche Yogis: die Yoginis. Neben Vajrayogini und Machig Labdrön werden auch weniger bekannte Yoginis in ihrer hilfreichen Rolle als Quelle der Weisheit und Inspiration für viele männliche Meister gezeigt werden.

**3. Februar (Fr)**, 19:00-21:00 Uhr;

*DANA-Spende von 5-7 € erbeten*

## **Buddhistisches Wutmanagement**

*Vortrag von Jan Köhler*

Viele Menschen würden gern geduldiger sein, und doch besteht Unklarheit, wie man ohne Wut z.B. sein Durchsetzungsvermögen bewahrt. Nicht alles, was man unter Wut versteht, ist schädlich. Zudem gibt es unterschiedliche Arten von Wut als auch von Geduld und es gibt verschiedene Wege, Wut zu überwinden und sogar zu nutzen.

Wie man ohne Wut leben kann, ohne Einbußen in der Lebensqualität, ohne Selbstbetrug und unterdrückte Gefühle erklärt Jan Köhler in diesem Vortrag.

**24. Februar (Fr), 19:00-21:00 Uhr;**

*DANA-Spende von 5-7 € erbeten*

## **Veranstaltungen im März:**

### **Buddha Shakyamuni Einweihung**

*Gewährt von Geshe Rigzin Gyaltzen*

Buddha Shakyamuni ist der Gründer des Buddhismus unserer Zeit und somit der "Urbuddha". Er verkörpert alle Tugenden wie Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Praktizierende, die sich an Buddha Shakyamuni wenden, stellen eine Verbindung mit den Qualitäten des Erwachten her und können diese für sich und andere nutzen.

*Diese Einweihung gehört dem Kriya-Tantra an. Bitte am Tag der Einweihung auf Reinlichkeit achten und auf Fleisch, Eier, Knoblauch, Zwiebeln, Alkohol und Nikotin, soweit möglich, verzichten. Traditionell überreichen die Schüler nach Abschluss der Einweihung dem Meister Spenden als Danksagung. Gern können Sie sich dieser Tradition anschließen.*

**Erklärungen:** 24. März (Sa), 10:30-13:00 Uhr.

*Regulär: € 10,-, ermäßigt: € 6,-*

**Segenseinweihung:** 25. März (So), 14:00-16:30 Uhr.

*Regulär: € 30,-, ermäßigt: € 22,-*

<b>Januar 2012</b>			
So	01.		
Mo	02.	19:00-21:00	offene Meditation
Di	03.	17:00-19:00	Lama Chöpa
		19:00-21:00	Lamrim ( Thema: Vertrauen)
Mi	04.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	05.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	06.		
Sa	07.		
So	08.		
Mo	09.	19:00-21:00	Kum Nye
Di	10.	19:00-21:00	Lamrim ( Thema: Kostbare Menschengeburt)
Mi	11.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	12.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	13.		
Sa	14.	11:00-17:00	Avalokiteshvara Praxistag
So	15.		
Mo	16.	19:00-21:00	offene Meditation: „Helfen und helfen lassen – Aspekte des Mitfühlens“
Di	17.	19:00-21:00	Lamrim ( Thema: Kostbare Menschengeburt)
Mi	18.	17:00-19:00	Lama Chöpa
		19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	19.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	20.		
Sa	21.		
So	22.		
Mo	23.	19:00-21:00	Kum Nye
Di	24.	19:00-21:00	Lamrim ( Thema: Kostbare Menschengeburt)
Mi	25.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	26.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	27.	19:00-21:00	<b>Begierde und Buddhismus</b> (siehe S. 10) <i>Vortrag von Jan Köhler</i>
Sa	28.		
So	29.		
Mo	30.	19:00-21:00	offene Meditation: „Wenn Leerheit geschmeckt hat...“
Di	31.	19:00-21:00	Lamrim ( Thema: Kostbare Menschengeburt)

<b>Februar 2012</b>			
Mi	01.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	02.	19:00-21:00	Lama Chöpa
Fr	03.	19:00-21:00	<b>Tibet - Land der Yoginis</b> (siehe S. 10) <i>Vortrag von Evelyn Haferkorn-Müller</i>
Sa	04.	Ab 10 Uhr	Zentrumfrühjahrsputz
So	05.		
Mo	06.	19:00-21:00	offene Meditation: „Vierundachtzigtausend Fettnäpfe – Umgang mit den eigenen Fehlern“
Di	07.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Tod und Vergänglichkeit)
Mi	08.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	09.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	10.		
Sa	11.	11:00-17:00	<b>Avalokiteshvara-Praxistag</b>
So	12.		
Mo	13.	19:00-21:00	Kum Nye
Di	14.	19:00-21:00	Lamrim(Thema: Tod und Vergänglichkeit)
Mi	15.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	16.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	17.	19:00-21:00	Lama Chöpa
Sa	18.		
So	19.		
Mo	20.	19:00-21:00	offene Meditation: „Die vertrackte Praxis der Großzügigkeit“
Di	21.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Tod und Vergänglichkeit)
Mi	22.	Ab 18 Uhr	<b>Tibetisches Neujahr „Losar“</b> mit Gebeten, Rezitationen, Essen und Trinken Bitte etwas zu essen / trinken mitbringen
Do	23.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	24.	19:00-21:00	<b>Buddhistisches Wutmanagement</b> (siehe S. 11) <i>Vortrag von Jan Köhler</i>
Sa	25.		
So	26.		
Mo	27.		
Di	28.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Tod und Vergänglichkeit)
Mi	29.	19:00-21:00	Brief an einen Freund

<b>März 2012</b>			
Do	01.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	02.		
Sa	03.	17:00-19:00	Lama Chöpa
So	04.		
Mo	05.	19:00-21:00	offene Meditation: „Skepsis, Zweifel, Verwirrung, Fragen und die klare, leuchtende Natur des Geistes“
Di	06.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Die leidvollen Bereiche)
Mi	07.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	08.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete (Chotrul Düchen)
Fr	09.		
Sa	10.	11:00-17:00	Avalokiteshvara Praxistag
So	11.		
Mo	12.	19:00-21:00	Kum Nye
Di	13.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Die leidvollen Bereiche)
Mi	14.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	15.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	16.		
Sa	17.	17:00-19:00	Lama Chöpa
So	18.		
Mo	19.	19:00-21:00	offene Meditation: „Lam Rim, Turbo-Geh-Hilfen zur Erleuchtung“
Di	20.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Die leidvollen Bereiche)
Mi	21.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	22.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	23.		
Sa	24.	10:30-13:00	<b>Buddha Shakyamuni Kommentar</b> (siehe S.11)
So	25.	14:00-16:30	<b>Buddha Shakyamuni Einweihung</b> (siehe S.11)
Mo	26.	19:00-21:00	Kum Nye
Di	27.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Die leidvollen Bereiche)
Mi	28.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	29.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	30.		
Sa	31.		

<b>April 2012</b>			
So	01.	17:00-19:00	Lama Chöpa
Mo	02.	19:00-21:00	offene Meditation: „Mut zur Veränderung“
Di	03.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Zuflucht)
Mi	04.	19:00-21:00	Brief an einen Freund (Saga Dawa Düchen)
Do	05.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	06.		
Sa	07.		
So	08.		
Mo	09.	19:00-21:00	Kum Nye
Di	10.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Zuflucht)
Mi	11.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	12.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	13.		
Sa	14.	11:00-17:00	Avalokiteshvara Praxistag
So	15.		
Mo	16.	19:00-21:00	offene Meditation: „Einen Personal -Trainer zur Erleuchtung finden“
Di	17.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Zuflucht)
Mi	18.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	19.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	20.		
Sa	21.		
So	22.		
Mo	23.	19:00-21:00	Kum Nye
Di	24.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Zuflucht)
Mi	25.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	26.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	27.		
Sa	28.		
So	29.		
Mo	30.	19:00-21:00	offene Meditation: „Sollen, können, dürfen, müssen – Buddhas antiautoritärer Führungsstil“

<b>Mai 2012</b>			
Di	01.	17:00-19:00	Lama Chöpa
		19:00-21:00	Lamrim (Thema: Zuflucht)
Mi	02.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	03.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	04.		
Sa	05.		
So	06.		
Mo	07.	19:00-21:00	offene Meditation: „Gewaltlosigkeit für Loser“
Di	08.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Karma)
Mi	09.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	10.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	11.		
Sa	12.	11:00-17:00	Avalokiteshvara Praxistag
So	13.		
Mo	14.	19:00-21:00	Kum Nye
Di	15.	17:00-19:00	Lama Chöpa
		19:00-21:00	Lamrim (Thema: Karma)
Mi	16.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	17.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	18.		
Sa	19.		
So	20.		
Mo	21.	19:00-21:00	offene Meditation: „Sterben, Tod und ich“
Di	22.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Karma)
Mi	23.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	24.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	25.		
Sa	26.		
So	27.		
Mo	28.	19:00-21:00	Kum Nye
Di	29.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: Karma)
Mi	30.	17:00-19:00	Lama Chöpa
		19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	31.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete

<b>Juni 2012</b>			
Fr	01.		
Sa	02.		
So	03.		
Mo	04.	19:00-21:00	offene Meditation: „Maden mit der Zunge retten- Asangas Himmelfahrt“
Di	05.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: mittlere Ausrichtung)
Mi	06.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	07.	19:00-21:00	Rezitationen und Gebete
Fr	08.		
Sa	09.	11:00-17:00	Avalokiteshvara Praxistag
So	10.		
Mo	11.	19:00-21:00	Kum Nye
Di	12.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: mittlere Ausrichtung)
Mi	13.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	14.	19:00-21:00	Lama Chöpa
Fr	15.		
Sa	16.		
So	17.		
Mo	18.	19:00-21:00	offene Meditation: „Trotz Krise sein Glück vermehren“
Di	19.	19:00-21:00	Lamrim (Thema: mittlere Ausrichtung)
Mi	20.	19:00-21:00	Brief an einen Freund
Do	21.	<b>Beginn Zentrumsferien (bis 3. August)</b>	



*Chenresig, der Buddha des Mitgeföhls*