

TIBETHAUS DEUTSCHLAND  
PROGRAMM  
JULI BIS DEZEMBER 2023





Improvisierte „Gebetsmühle“, Lingkor, Dharamsala

## INHALT | CONTENT

PROGRAMM ÜBERSICHT	4
PROGRAMM – FORTLAUFEND	8
BEREICHSÜBERGREIFENDE VERANSTALTUNGEN	12
BUDDHISMUS	14
Neue Studien- und Praxisprogramme	15
Buddhismus intensiver kennenlernen	17
Buddhismus allgemein	19
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG	26
Achtsamkeit und Stressbewältigung	27
Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®)	31
Soziales, emotionales und ethisches Lernen (SEEL)	33
Begleitung im letzten Lebensabschnitt (SÄLRIG)	34
Allgemeine Veranstaltungen	34
KUNST & KULTUR	36
Tibetische Feiertag und Feste	36
Themenschwerpunkt Pilgern und heilige Orte	38
Kulturreise	43
Tibetische Sprachkurse	44
Veranstaltungen speziell für Tibeter/innen	45
HEILKUNDE	46
WISSENSCHAFT	48
TIBETHAUS DIALOGFORUM	50
Rahmenbedingungen	51
Referent/innen	52
Tibethaus Shop	55

Tirelabbildung:  
Tibetischer Chörten  
mit einer kleinen Figur von  
Buddha Shakyamuni

## **MITTEN IN FRANKFURT – EIN TIBETHAUS FÜR DEUTSCHLAND**

Mit diesem Veranstaltungskalender möchten wir Sie über unser aktuelles Programm und unsere Projekte informieren. Das Tibethaus Deutschland, ein Frankfurter Kultur- und Bildungsinstitut, wurde 2005 von dem hohen tibetischen Würdenträger und Tibetologen S. E. Dagyab Rinpoche gegründet und steht seit 18 Jahren unter der Schirmherrschaft S. H. des XIV. Dalai Lama. Der Geshe Lharampa S. E. Zong Rinpoche ist der spirituelle Leiter des Tibethauses und Dagyab Rinpoche Senior Consultant.

Es ist uns eine Herzensangelegenheit, auf der Basis des jahrtausendealten indo-tibetischen Wissensschatzes, der Selbstreflexion und Mitgefühl betont, das Mit- und Füreinander zu stärken. Ausdrücklich setzen wir uns für die tibetische Kultur und Gemeinschaft weltweit als Inspirationsquelle ein. Durch moderne säkulare und spirituelle Angebote machen wir in unserem offenen Haus die indo-tibetische lebenspraktische Weisheit für alle zugänglich und nutzbar.

Die Schul- und Studentenbesuche im Tibethaus stehen unter der Schirmherrschaft der Bürgermeisterin der Stadt Frankfurt, Dr. Nargess Eskandari-Grünberg.

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

## **IN THE HEART OF FRANKFURT – A TIBET HOUSE FOR GERMANY**

*With this calendar of events we would like to inform you about our current program and projects. Tibet House Germany, a Frankfurt-based cultural and educational institute, was founded in 2005 by the high Tibetan dignitary and Tibetologist H. E. Dagyab Rinpoche and has been under the patronage of H. H. the XIV Dalai Lama for 18 years now. The young Geshe Lharampa H. E. Zong Rinpoche is the spiritual director of Tibet House and Dagyab Rinpoche Senior Consultant. It is a matter of the heart for us to strengthen togetherness on the basis of the millennia-old Indo-Tibetan treasure of knowledge, which emphasizes self-reflection and compassion.*

*We explicitly advocate Tibetan culture and community worldwide as a source of inspiration. Through modern secular and spiritual offerings, we make IndoTibetan practical wisdom accessible and usable for all in our open house. The school and student visits to Tibet House are under the patronage of the Mayor of the City of Frankfurt, Dr. Nargess Eskandari-Grünberg.*

*We look forward to your visit!*

# PROGRAMMÜBERSICHT JULI BIS DEZEMBER

LEGENDE: **B** = Buddhismus, **P** = Persönlichkeitsentwicklung, **K** = Kunst und Kultur, **H** = Heilkunde, **W** = Wissenschaft + Tibethaus Dialogforum, **A** = Bereichsübergreifend, **T** = auf Tibetisch, **rb** = Veranstaltungen im Retreathaus Berghof im Spessart

JULI	
Fr. 7.7. B	<b>Die eigene Kraft realisieren</b> S. E. Zong Rinpoche
Sa. 8.7. B	<b>In der Buddha-Natur leben</b> S. E. Zong Rinpoche
So. 9.7. K/T	<b>Geburtstagsfeier Seiner Heiligkeit des Dalai Lama</b> S. E. Zong Rinpoche und Shenphen Rinpoche
Fr. 14. bis	<b>Sommerkurs mit S. E. Zong Rinpoche rb</b>
Sa. 22.7. B	Teil A (Tantra) 14. bis 16.7. <b>Sieben Medizin-Buddha-Ermächtigung</b> in der Tradition von Shantarakshita und Kommentarunterweisungen zur Praxis Teil B (Sutra) 17. bis 21.7. <b>Die Juwelenkette der Bodhisattvas</b>
Mi. 19.7. bis	<b>Langlebenspraxis für Dagyab Rinpoche – Weiße Tara</b>
Mi. 16.8. B	
Sa. 22.7. A	<b>Sommerfest des Tibethauses und des Retreathauses Berghof rb</b>
AUGUST	
Fr. 11.8. K	<b>Leben im tibetischen Kloster</b> Thoesam Rinpoche
Sa. 12.8. B	<b>Hält der Buddhismus, was er verspricht?</b> Die Vier Edlen Wahrheiten   Dr. Corina Aguilar-Raab
So. 13.8. T	<b>Tibetisch-Lektüre- und Konversationskurs (Stufe B2.2)</b> Thoesam Rinpoche
Fr. 18. bis	<b>Wir schreiben an unserer eigenen Biografie – Lamrim-Retreat rb</b>
Mi. 23.8. B	Annette Knüsel und Jochen Dienemann
Sa. 19.8. A	<b>Tag der offenen Tür im Tibethaus</b>
Fr. 25. bis	<b>Eintrittskarte in den Mandala-Palast rb</b>
So. 27.8. B	Die Welt des buddhistischen Tantra kennenlernen Elke Hessel
Do. 31.8. W	<b>Die Zukunft der Dalai Lamas</b> Thierry Dodin

## SEPTEMBER

- Sa. 2. und So. 3.9. B** **Bewusstsein und Wahrnehmung – Sich selbst und die Welt erforschen.**  
Beginn des neuen Studien- und Praxisprogramms  
Ehrw. Shenphen Rinpoche
- Mo. 4.9. H** **Hatha-Yoga-Kurs – Mittelstufe**  
Claudia Rauer
- Di. 5.9. H** **Hatha-Yoga-Kurs – Einsteiger**  
Claudia Rauer
- Di. 5.9. H** **Hatha-Yoga-Kurs – Geübte**  
Claudia Rauer
- Di. 5.9. P** **MBSR-8-Wochen-Kurs 5\_2023**  
Heike Merkle
- Do. 7.9. P** **MBSR-Vertiefungskurs über 4 Abende**  
Heike Merkle oder Christian Stöcker
- Fr. 8.9. P** **MBSR-Informationsabend**  
Christian Stocker und Heike Merkle
- Fr. 8. bis So. 10.9. B** **Die Natur des Geistes (Teil 1)**  
S. E. Dagyab Rinpoche und Dr. Cornelia Weishaar-Günter
- So. 10.9. W** **Selbst und Nicht-Selbst im Lichte von westlicher Philosophie und Buddhismus**  
Bhikshu Tenzin Peljor und Prof. Eva Schürmann
- Mo. 11.9. B** **Chöd-Ermächtigung von Machig Labdrön**  
Lama Tsültrim Allione
- Mi. 13.9. P** **Glückswerkstatt – Vertiefende Achtsamkeitsnachmittage für Kinder**  
Heike Merkle
- Fr. 15. und Sa. 16.9. A** **Weltspannung leben ist die größte Herausforderung des Menschen**  
Eine Tagung der SHERAB INITIATIVE
- Mi. 20. bis So. 24.9. B** **Einfach Sein rb**  
Retreat mit Birgit Justl und Martin Brüger
- Mi. 20.9. T** **Modernes Tibetisch für Anfänger/innen (Stufe A1.2)**  
Greta Yangchen
- Do. 21.9. H** **Tibetische Heilkunde – was kann sie uns heute lehren?**  
Prof. Dr. Klaus Jork
- Sa. 30.9. B** **Das Herz der buddhistischen Praxis: Meditation für ein besseres Leben**  
Birgit Justl und Martin Brüger

# PROGRAMMÜBERSICHT JULI BIS DEZEMBER

## OKTOBER

Mo. 2.10. P	<b>MBSR-8-Wochen-Kurs 6_2023</b> Christian Stocker
Do. 5.10. P	<b>Achtsamkeitskurs für Kinder</b> Heike Merkle
Do. 5.10. P	<b>Stressfrei durch das Abitur – Achtsamkeitskurs für Jugendliche</b> Heike Merkle
Mo. 9.10. P	<b>Gelassener und liebevoller im Familienalltag</b> (Mindful Compassionate Parenting) 10-Wochen-Programm   Heike Merkle
Do. 12.10. H	<b>Energiesysteme des Menschen und ihre Bedeutung für die Gesundheit</b> Prof. Dr. Klaus Jork
So. 15.10. P	<b>Körper und Geist im Einklang: Bogenschießen als Achtsamkeitspraxis rb</b> Christian Stocker und Martin Schnell
Do. 19.10. K	<b>The Beauty of the Lines – Die Schönheit der Linien</b> Vernissage zu den Mustang-Zeichnungen von Luigi Fieni
Sa. 21.10. K	<b>TIBETAN MUSTANG: A Cultural Renaissance</b> Symposium und Book Lounge Dr. Amy Heller, Luigi Fieni, Dr. Kenneth Parker
Fr. 27.10. W	<b>Das Bild des Buddha – Vom Symbol zum Abbild</b> Dr. Michael Henss
Di. 31.10. bis So. 5.11. B	<b>Medizin-Buddha-Praxisretreat rb</b> Bob Lindeman
Di. 31.10. P	<b>MBSR-8-Wochen-Kurs 7_2023</b> Heike Merkle

## NOVEMBER

Ab November B	<b>The Basis of Good Qualities –</b> <b>Sunday afternoon Dharma-Talks with H. E. Zong Rinpoche</b>
Fr. 3.11. P	<b>Musiktherapie in der Begleitung von Sterbenden</b> Dr. Marco Warth
Do. 9.11. H	<b>Gesundsein bedeutet, im „Gleichgewicht“ zu sein</b> Prof. Dr. Klaus Jork
Fr. 10.11. K	<b>Auf Buddhas Pfaden – Besuch der vier traditionellen heiligen Orte des Buddhismus</b> Minka Hauschild
Sa. 11.11. P	<b>Einführungstag in SEE Learning</b> Dr. Corina Aguilar-Raab, Silvia Wiesmann u. a.
Sa. 18. und So. 19.11. B	<b>Mut zur Stille: Mit Wissen und innerem Forschen in die Stille kommen</b> (Beginn des Praxisprogramms) I Bhikshu Tenzin Peljor

<b>Mo. 20.11. P</b>	<b>Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®)</b> 10-Wochen Grundlagenkurs   Dr. Corina Aguilar-Raab
<b>Mo. 27.11. bis</b>	<b>Reise zu den tibetischen Klöstern nach Südindien</b>
<b>So. 10.12. K</b>	Thoesam Rinpoche
<b>Do. 30.11. P</b>	<b>MBSR-Informationsabend</b> Christian Stocker und Heike Merkle
<b>DEZEMBER</b>	
<b>Fr. 1.12. K</b>	<b>Pilgern – Wege der Stille</b> Das neue Lichtbildwerk von Dieter Glogowski und Andrea Nuss
<b>Sa. 2.12. H</b>	<b>Yoga für mobile Hüften und Knie</b> Claudia Rauer
<b>Sa. 2. und</b>	<b>Sichtweise des Madhyamaka in Vier Erinnerungen</b>
<b>So. 3.12. B</b>	Dr. Cornelia Weishaar-Günther
<b>So. 3.12. P</b>	<b>Weisheitsgeschichten am Kamin im Retreathaus Berghof rb</b> Elke Hessel und Robert Jandaka
<b>Do. 7.12. K</b>	<b>Tsongkhapa Lichterfest – Ganden Ngamchö</b> Shenphen Rinpoche
<b>Fr. 8.12. W</b>	<b>Ein Jesuit in Tibet: Christlich-buddhistische Begegnungen in der Mission Ippolito Desideris im frühen 18. Jahrhundert</b> (Kooperationsveranstaltung, im Linden-Museum Stuttgart)   Dr. Karsten Schmidt
<b>Fr. 8.12. K</b>	<b>Lapchi, ein abgelegener tibetischer heiliger Ort in Nepal</b> Dr. Katia Buffetrille
<b>Sa. 9.12. B</b>	<b>Mandalas, weibliche Buddhas und komplexe Rituale: Buddhistisches Tantra in Tibet</b> Elke Hessel
<b>Mi. 27. bis</b>	<b>Achtsam Altes loslassen und ankommen im Neuen:</b>
<b>So. 31.12. P</b>	<b>Yoga, Achtsamkeit und Meditation zum Jahresübergang</b> Claudia Rauer

Wenn nicht anders vermerkt, finden alle Veranstaltungen vor Ort im Tibethaus bzw. im Retreathaus Berghof statt.

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich zu unseren Veranstaltungen rechtzeitig an und möglichst direkt über unsere Homepage. Alternativ per Email, Telefon. Für die Kurse im Retreathaus Berghof immer über diesen Link anmelden: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/>  
Programmänderungen (z.B. wegen Erkrankung des Referenten) sind selten, dennoch schauen Sie möglichst vor der Veranstaltung noch einmal auf unsere Homepage/Aktuelles. Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie gerne unser Büro.

## MONTAG

### Offene Meditation am Montagmorgen

Meditationskurs | Shenphen Rinpoche

Zu Beginn der Woche ist es hilfreich, dem eigenen Geist bewusst Ruhe und Konzentration zu schenken. Hierzu bietet unser tibetischer Residenzlehrer, Shenphen Rinpoche, am Morgen eine regelmäßige, offene Meditationssitzung an, zu der alle herzlich eingeladen sind. Die Veranstaltung ist für jedes Level geeignet, egal, ob man gerade erst anfängt oder bereits seit vielen Jahren regelmäßig meditiert. Die Meditation findet in der Regel jeden Montag außer an Feiertagen und in den Tibethaus-Ferien (siehe S. 51) statt. Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Zeit | jeweils 8 bis 8.40 Uhr

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Buddhismus-Bereich.

---

### Stilles Sitzen

Leitung | Pierre Gorsegner

Jenseits der Hektik des Alltags können wir Ruhe in uns selbst finden, indem wir sitzen mit allem, was uns erscheint. Pierre Gorsegner (jap. Zen Soto- hu) leitet durch diesen offenen Abend, der im schönen Schreinraum des Tibethauses stattfindet. Die Praxiszeit ist unterteilt in zwei Einheiten mit je 30 Minuten und einer Gehmeditation dazwischen. Es wird keine Anleitungen geben, so dass es möglich ist, Zazen, Atembetrachtung oder eine eigene stille Praxis zu machen. Etwas Erfahrung in Meditation ist daher nötig. Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Buddhismus-Bereich.

---

### Hatha-Yoga-Kurs – Mittelstufe (vor Ort + live online)

Leitung | Claudia Rauer

Im AYUR-Yoga vereinen sich Erkenntnisse aus der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda und aus Konzepten der westlichen Anatomie. Durch genaue Ausrichtung und Anpassung der Übungen werden verspannte Muskeln gelöst und gekräftigt, so dass sich der Körper wieder richtig ausrichten kann und in sein ursprünglich harmonisches Bewegungskonzept zurückfindet. Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen).

Kursbeginn: 4.9., letzter Termin am 11.12.2023 (12 Termine). Kein Unterricht am 2.10., 16.10. und 23.10.2023.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr**

Regulär 210 Euro | Mitglieder 125 Euro

## DIENSTAG

### **Hatha-Yoga-Kurs – Einsteiger**

Leitung | Claudia Rauer

Behutsame Einführung in einfache Yoga-Übungen und harmonische Übungsabläufe, die zu mehr Flexibilität und Gelassenheit führen. Wir legen den Fokus auf dynamische Abläufe, Atemübungen und Meditation. Der Kurs ist für Anfänger/innen mit und ohne Yoga-Erfahrung sowie für Senior/innen geeignet und ist als Präventionskurs zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen).

Kursbeginn: 5.9., letzter Termin am 12.12.2023 (12 Termine). Kein Unterricht am 3.10., 17.10. und 24.10.2023.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | jeweils 18 bis 19.30 Uhr**

Regulär 210 Euro | Mitglieder 125 Euro

---

### **Hatha-Yoga-Kurs – Geübte**

Leitung | Claudia Rauer

Beschreibung siehe Montagskurs für Mittelstufe.

Kursbeginn: 5.9., letzter Termin am 12.12.2023 (12 Termine). Kein Unterricht am 3.10., 17.10. und 24.10.2023.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | jeweils 19.45 bis 21.15 Uhr**

Regulär 210 Euro | Mitglieder 125 Euro

## MITTWOCH

### Geleitete Meditation

Leitung | Birgit Justl, Martin Brüger und Pierre Gorsegner

In diesem offenen Kurs, an dem jeder teilnehmen kann, werden grundlegende buddhistische Meditationen, die zur Beruhigung des Geistes sowie zur Entwicklung von Achtsamkeit, Mitgefühl und Erkenntnis führen, vorgestellt und gemeinsam praktiziert. Einmal im Monat leitet der langjährige Zen-Praktizierende Pierre Gorsegner die Meditation aus seiner Tradition an.

In den Tibethaus-Ferien findet die Meditation nicht statt (siehe Seite 51). Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Buddhismus-Bereich.

---

### Vajrayogini-Praxisgruppe (live online)

Gemeinsames Praktizieren ist eine gute Stütze für die persönliche Praxis – wenn man beginnt, aber auch für „Fortgeschrittene“. Wir rezitieren und meditieren auf Basis der ausführlichen „Sadhana“ (3. Auflage 2013, Tibethaus Verlag). Dabei bleibt auch Raum für Austausch und Fragen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Jenang in Vajrayogini nach der Naropa-Tradition oder der Vajrayogini-Wang mit 37 Gottheiten (Osterkurs 2023).

In den Tibethaus-Ferien findet die Meditation nicht statt (siehe Seite 51).

Erstmalige Anmeldung ist erforderlich.

### Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Buddhismus-Bereich.



Mani-Mauer, Lingkor, Dharamsala

## SONNTAG

### **Wochenendausklang im Tibethaus Gespräche und Meditation am frühen Sonntagabend**

Leitung | Dirk Schwindling

Regelmäßig am Sonntagabend bieten wir eine kurze, allgemeine Orientierung an zu den aktuellen Veranstaltungen im Tibethaus. Hinzu kommt eine einführende Erläuterung grundsätzlicher Gedanken und Strukturen der buddhistischen Lehre und Traditionen. Mit einer geführten Atemmeditation üben wir uns darin, unseren Geist zu beruhigen und zu stabilisieren.

**Beginn: 11.6.2023, dann alle 2 Wochen (genaue Termine auf der Homepage).**

Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### **Zeit | jeweils 18 bis 19 Uhr**

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Buddhismus-Bereich.

## BEREICHSÜBERGREIFENDE VERANSTALTUNGEN

SAMSTAG 19. AUGUST 2023

### Tag der offenen Tür im Tibethaus

Das Tibethaus Deutschland stellt sich mit seinen vielfältigen Aktivitäten vor und freut sich auf Ihren Besuch. Wir bieten kurze Vorträge zu Tibet, seiner Kultur, Heilkunde und Philosophie an, aber auch Workshops zum Thema Achtsamkeit, Stressbewältigung; Schnupperkurse für das Erlernen der tibetischen Sprache, tibetische Musik und vieles mehr. Auch gibt es leckeren süßen tibetischen Tee und den berühmt-berüchtigten Buttertee, den jeder einmal probiert haben sollte!

Der Nachmittag wird – wenn es das Wetter zulässt – mit einem kleinen Gartenbrunnenfest im tibetischen Garten der Achtsamkeit abgeschlossen. Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Zeit | 14 bis 18 Uhr**

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Kulturbereich.

---

FREITAG 15. UND SAMSTAG 16. SEPTEMBER 2023

### Weltspannung leben ist die größte Herausforderung des Menschen.

Eine Tagung im Tibethaus Deutschland

Die größte Herausforderung des Menschen ist „Weltspannung leben“\*. Dieser prägende Begriff stammt vom Religionsphilosophen Martin Buber (1878-1965), der sich zeitlebens mit dem anthropologischen Prinzip des Dialogs auseinandergesetzt hat. Sein Credo lautete, dass der Mensch erst Mensch durch den Dialog mit dem anderen wird – vom Ich zum Du. Der indische Religionsphilosoph Nagarjuna (ca. 2. Jh. n. Chr.) begründete die buddhistische Schule vom Mittleren Weg mit dem zentralen Konzept des Abhängigen Entstehens. Damit verbunden ist der sogenannte Vierkant (1. Entweder, 2. Oder, 3. Sowohl – Als auch, 4. Weder – Noch), der in der indo-tibetischen Philosophie eine wichtige Stellung einnimmt und den wir in der heutigen Gesellschaft an vielen Stellen für die Gestaltung von Dilemmata sinnstiftend einsetzen können.

Aus diesem Anlass soll unsere Tagung „Weltspannung leben“ dazu beitragen, uns mit den verschiedenen Facetten unseres Seins wieder in Verbindung zu bringen und zu schauen, wie wir uns eine resilientere Haltung zu eigen machen und gemeinsam mit den Herausforderungen der nächsten Jahre umgehen können. Beiträge und Workshops aus Psychologie, Religionsphilosophie, Anthropologie, Politologie, Leadership, Aufstellungsarbeit und Entwicklungsarbeit geben Anregungen und zeigen verschiedene Perspektiven auf, wie wir einerseits unsere Dialogbereitschaft wieder stärken und andererseits den Spannungen, den verschiedenen Dilemmata eine neue Sichtweise abgewinnen können.

Begrüßung durch S. E. Zong Rinpoche

\* „Weltspannung leben ist die hohe Probe unseres Seins“, aus: „Daniel, Gespräche von der Verwirklichung“, Insel Verlag, 1913

## VORTRÄGE

- Dr. Armin von Ungern-Sternberg (Leiter des Amtes für multikulturelle Angelegenheiten der Stadt Frankfurt)  
**Multikulturalität und ihre Herausforderungen am Beispiel der Stadt Frankfurt**
- Prof. Dr. Susanne Maaß-Sagolla  
**Buber & Nagarjuna – Eine Einführung ins Thema**
- Dr. Tsering Tobgyal (Political Scientist, Univ. of Birmingham)  
**China and Tibet: The Perils of Insecurity, how to create trust**

## WORKSHOPS

- Dr. Corina Aguilar-Raab (Psychologin, Universität Heidelberg)
  - **Mitführend Verbunden: Eine Einführung in das CBCT® Programm**
  - **Bildung anders leben: Eine mitgefühlsbasierte Ethik zur Schulung von Herzenswärme und systemischen Denkens – das Soziale, Emotionale und Ethische Lernprogramm (SEE Learning)**
- Prof. Dr. Susanne Maaß-Sagolla (Kommunikations- und Kulturwissenschaftlerin, FH Münster)
  - **Das Systemische Dreieck – vom ressourcenarmen zum ressourcenreichen Handeln, Fühlen und Denken – eine Aufstellungsarbeit**
  - **Dilemmata gestalten mit dem Tetralemma – eine Aufstellungsarbeit**
- Rita Muckenhirn (Facilitator für Konflikttransformation, Systways gUG)
  - **Das Do-No-Harm Prinzip**
  - **Pathways to Wellbeing**
- Kerstin Pawelke (Dipl. Agraringenieurin / Finanzberaterin)  
**Generationen im Miteinander!?**
- Nils Sagolla (Psychologe, Univ. Paderborn)  
**Burnout: Grenzen erkennen und wahren lernen**
- Dr. Karsten Schmidt (Religionswissenschaftler, Univ. Frankfurt)  
**Sein lassen – Die Überwindung herrschaftlicher Denkstrukturen im Buddhismus und im europäischen Denken**
- Jana Steingaesser, Yvonne Engel (Okeanos – Stiftung für das Meer)  
**Vom überwältigenden Großen in die eigenen Möglichkeiten finden**

Veranstalterin | Ein Kooperationsprojekt von Retreathaus Berghof e.V. und Tibethaus Deutschland e.V.

Partnerin | Goethe-Universität Frankfurt

**Zeit | Freitag 9.30 bis 21.30 Uhr (inkl. Abendveranstaltung) | Samstag 9.30 bis 17.30 Uhr**

180 Euro\* | freies Kontingent für Studierende | \*Ermäßigung auf Anfrage

Um Anmeldung wird gebeten bis zum 16.8.2023: [info@tibethaus.com](mailto:info@tibethaus.com)

Gefördert von der Tibethaus Kulturstiftung

## BUDDHISMUS

„Offenheit ist der beste Schutz.“

S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche

S. E. Dagyab Rinpoche



Unser breit gefächertes Buddhismus-Programm reicht von einer ersten Orientierung über Grundlagenvermittlung bis hin zu vertiefenden Studien- und Praxismodulen. Diese sind an die Herausforderungen des westlichen Lebens angepasst. Im offenen Dialog mit unseren tibetischen und westlichen Lehrer/innen beziehen wir auch die Erkenntnisse der modernen Geisteswissenschaften und eine zeitgemäße Didaktik mit ein. Im Herbst 2023 beginnen zwei neue Studien- und Praxisprogramme. Das erste ist ein vertiefendes philosophisches Programm, das zweite legt eher den Fokus auf die Praxis.

Viele unserer Retreats finden im Retreathaus Berghof in der Nähe von Frankfurt statt, das von langjährigen Schüler/innen von Dagyab Rinpoche erworben wurde und eng mit dem Tibethaus zusammenarbeitet. Alle buddhistischen Veranstaltungen des Tibethauses im Retreathaus Berghof sind Kooperationsveranstaltungen! **Dafür bitte direkt im Seminarhaus anmelden über: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung>**

### KENNZEICHNENDE SYMBOLE:

- Orientierung
- Grundlagen
- ✚ Vertiefung
- Tantra
- rb** im Retreathaus Berghof

# NEUE STUDIEN- UND PRAXISPROGRAMME

SAMSTAG 2. UND SONNTAG 3. SEPTEMBER 2023

## ⌚ **Bewusstsein und Wahrnehmung – Sich selbst und die Welt erforschen**

Beginn des neuen Studien- und Praxisprogramms im Tibethaus

Leitung | Ehrw. Shenphen Rinpoche

Eine wichtige Qualität des Buddhismus ist die breitgefächerte Möglichkeit, das eigene Bewusstsein mit fein tarierten Methoden zu schärfen und zu entwickeln. Die Abhandlungen der alten buddhistischen Meister untersuchen sehr genau und detailliert, was den Geist ausmacht, wie er funktioniert und wie er trainiert werden kann. Ihnen folgend können wir lernen, was Geist ist, was Geistesfaktoren sind, welche Arten von Bewusstsein es gibt, wie sie entstehen, wie sie vergehen, welche Objekte wie wahrgenommen werden.

Die Besonderheit dieses neuen Studienprogramms besteht darin, dass wir uns sowohl auf die überlieferten Texte des *Lorig* stützen, die der Geshe Lharampa Shenphen Rinpoche meisterlich zu lehren versteht, als auch auf eine zeitgenössische Zusammenstellung der Themen, die hauptsächlich im zweiten Band „Mind“ der Serie „Science and Philosophy in the Indian Buddhist Classics“ vorliegen. Das Programm richtet sich an Menschen, die sich fragen, wie sich unser persönliches Denken und Handeln im Licht dieser Einsichten verändern könnte und mir hilft, besser klarzukommen, die den Wunsch haben, Achtsamkeit und Mitgefühl in sich zu stärken. Aber auch an Buddhisten, die ihren Geist entfalten und dazu alle Facetten des Geistes als die eigentliche Arbeitsgrundlage genau kennenlernen möchten.

Das Studienprogramm umfasst acht Wochenenden und drei Vertiefungstage.

Die Arbeitsmaterialien werden in Zusammenarbeit mit Shenphen Rinpoche von der erfahrenen Tutorin Angelika Nelis und Klaus Beutler zusammengestellt. Greta Yangchen und Holger Götz werden ins Deutsche übersetzen und Gruppenarbeit anleiten.

Eine Teilnahme vor Ort wird empfohlen, es ist aber auch eine Online-Teilnahme möglich.

Folgende Termine sind vorgesehen (jeweils Samstag/Sonntag): 2./3.9., 14./15.10., 25./26.11.2023, 3./4.2., 9./10.3., 20./21.4., 25./26.5. und 29./30.6.2024.

### **Zeit | samstags 10 bis 13 und 15 bis 18 Uhr, sonntags 9.30 bis 13 Uhr**

Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt/Studenten 55 Euro

Sehr empfohlen wir das gemeinsame Abschlussretreat vom 29.8. bis 1.9.2024 im Retreathaus Berghof.

Weitere Informationen siehe QR-Code



# NEUE STUDIEN- UND PRAXISPROGRAMME

„Wenn jemand wirklich spirituell wird, dann wird 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

SAMSTAG 18. UND SONNTAG 19. NOVEMBER 2023 (vor Ort + live online)

**Mut zur Stille** (Beginn des Praxisprogramms)

Mit Wissen und innerem Forschen in die Stille kommen

Leitung | Bhikshu Tenzin Peljor

2021 haben wir schon einmal sehr erfolgreich das Format „Mut zur Stille“ angeboten. Wie damals geht es uns um eine fundierte Schulung. Meditation ist heute weit verbreitet, aber selten wird das Wissen vermittelt, das für eine qualitativ hochwertige Meditationsentfaltung hilfreich ist. Jeder kennt Begriffe wie Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Konzentration oder Gewahrsein. Doch was sind hier die Unterschiede, wie spielen sie zusammen, was bedeuten sie für die Meditationspraxis und wie kann man sie im Einzelnen fördern? Dann gibt es noch die Hindernisse: Jeder kennt z. B. Müdigkeit oder Überdrehtheit – wie geht man damit um?

Unter der Anleitung des erfahrenen Referenten wird das nötige Hintergrundwissen über das Bewusstsein und seine Funktionsweise zur Verfügung gestellt, so dass dieses genutzt werden kann, die eigene Meditationspraxis besser verstehen, gestalten und vertiefen zu können. Zusätzlich werden grundlegende Meditationen geübt, bekannte wie Atemachtsamkeit und eher unbekannte Formen wie Meditation über den Raum.

Das Seminar wendet sich an Interessierte, die eine regelmäßige Meditationspraxis entwickeln oder die die Qualität ihrer Praxis vertiefen wollen. Eine Teilnahme vor Ort wird empfohlen, es ist aber auch eine Online-Teilnahme möglich.

**Folgende Termine sind vorgesehen (jeweils Samstag und Sonntag): 18./19.11.2023,**

**27./28.1., 16./17.3. und 13./14.4.2024.**

**Zeit | samstags 10 bis 13 und 15 bis 18 Uhr, sonntags 9.30 bis 13 Uhr**

Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt/Studenten 55 Euro

Sehr empfehlen wir das gemeinsame Abschlussretreat vom 25. bis 28.7.2024 im Retreathaus Berghof.

Weitere Informationen siehe QR-Code



## BUDDHISMUS INTENSIVER KENNENLERNEN

Diese Reihe baut auf den Vorträgen des ersten Halbjahrs auf und ist gedacht für alle, die tiefer in die Themen eintauchen wollen. Bei jeder Veranstaltung bekommen Sie eine andere Perspektive geboten: die wichtigsten Lehrinhalte, Praxisansätze, Meditation und ihre Anwendung: Die Workshops sind kompakt, gut strukturiert und erfahrungsorientiert gestaltet, ideal für „Newcomer“ und Menschen, die bereits einen Zugang zum Buddhismus haben und spezielle Aspekte weiter vertiefen möchten. Anmeldung bitte jeweils bis eine Woche vorher. Alle Termine können einzeln besucht werden. Bei Buchung von allen drei Nachmittagen 10 % Preisnachlass.

**Zeit | jeweils 11 bis 15 Uhr**

Jeweils regulär 50 Euro | Mitglieder 35 Euro | Ermäßigt 25 Euro

---

**SAMSTAG 12. AUGUST 2023**

**Teil 1: Hält der Buddhismus, was er verspricht?**

**Die Vier Edlen Wahrheiten** (vor Ort + live online)

Workshop | Dr. Corina Aguilar-Raab

Wie ist unsere eigene Herangehensweise bei den unterschiedlichen Arten von Herausforderungen im Leben? Wenn wir verstehen, wo wir für Problemlösungen in unserem Leben ansetzen müssen und zudem die richtigen Werkzeuge haben, fällt es uns leichter, ausgewogen und gelassen zu leben – allen Hindernissen zum Trotz. An diesem Nachmittag führt die Psychologin Corina Aguilar-Raab mit kurzen Vorträgen und geleiteten Meditationen in die sogenannten Vier Edlen Wahrheiten als gemeinsame Grundlage aller buddhistischen Schulen ein.

---

**SAMSTAG 30. SEPTEMBER 2023**

**Teil 2: Das Herz der buddhistischen Praxis:**

**Meditation für ein besseres Leben** (vor Ort + live online)

Workshop | Birgit Justl und Martin Brüger

Meditation kann Sie in Stressphasen zur Ruhe bringen. Wer sie kontinuierlich übt, findet Gelassenheit und die Fähigkeit zu echter Freude und Mitgefühl. Das eigentliche Ziel aber ist das sogenannte Erwachen und das Verständnis über die wahre Natur der Wirklichkeit. Die wichtigsten Formen der buddhistischen Meditation und Achtsamkeitsübungen werden von den beiden erfahrenen Meditationslehrer/innen Birgit Justl und Martin Brüger vorgestellt und einige davon angeleitet.

# BUDDHISMUS INTENSIVER KENNENLERNEN

SAMSTAG 9. DEZEMBER 2023

**Teil 3: Mandalas, weibliche Buddhas und komplexe Rituale:**

**Buddhistisches Tantra in Tibet** (vor Ort + live online)

Workshop | Elke Hessel

Die tantrischen Strömungen im tibetischen Kulturkreis gehören zum Mahayana-Buddhismus und beinhalten tiefgründige Methoden, um die eigene Gedankenwelt zu fokussieren und zu transformieren. Der Einstieg ins Tantra mit seiner großen Vielfalt an Symbolen, Ritualen, Meditationen und sogenannten Gottheiten (Symbolbilder für Buddha-Qualitäten) ist nicht einfach, aber äußerst faszinierend. Wie funktioniert die tantrische Praxis? Wie ist sie entstanden, und auf welchen philosophischen Grundkonzepten basiert sie? Die erfahrene Dharma-Tutorin führt die Teilnehmenden in die „Welt“ des buddhistischen Tantra ein mit kurzen Vorträgen, geleiteten Meditationen. Es gibt auch Zeit für die Beantwortung von Fragen.



Opfergaben für die Buddhas

# BUDDHISMUS ALLGEMEIN

FREITAG 7. JULI 2023

**Die eigene Kraft realisieren** (vor Ort + live online)

Vortrag | S. E. Zong Rinpoche

Um effektiv am eigenen Geist zu arbeiten und zu praktizieren, ist es wertvoll, sich der eigenen Fähigkeiten, Stärken, Motivation und Ziele bewusst zu sein. In seiner unvergleichlichen Art wird der junge Gelehrte, der auch der spirituelle Leiter des Tibethauses ist, an diesem Abend darüber sprechen, wie die eigene innere Kraft gut und leicht realisierbar ist.

**Hinweis:** Sprache ist Englisch. Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

**Zeit | 19.30 bis 21 Uhr**

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 7 Euro

---

SAMSTAG 8. JULI 2023

**In der Buddha-Natur leben** (vor Ort + live online)

Seminar | S. E. Zong Rinpoche

Die Fähigkeit, die Buddhaschaft zu erreichen, wohnt jedem Lebewesen inne. Dieses Potential bzw. diese Natur des Geistes nennen wir Buddha-Natur. In den Schriften gibt es sehr komplizierte Erläuterungen zur Buddha-Natur. Zong Rinpoche, der spirituelle Leiter des Tibethauses, hat jedoch die wunderbare Eigenschaft, selbst sehr komplexe Themen einfach und verständlich zu erklären. So ist dieser Seminartag für alle Interessierten wärmstens zu empfehlen.

**Hinweis:** Sprache ist Englisch. Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | 11 bis 18 Uhr**

Regulär 85 Euro | Mitglieder 50 Euro | Ermäßigt 35 Euro

# BUDDHISMUS ALLGEMEIN

FREITAG 14. BIS SAMSTAG 22. JULI 2023 **rb**

**Sommerkurs mit Zong Rinpoche** (vor Ort + teils live online)

Unterweisungen | S. E. Zong Rinpoche

Teil A (Tantra): 14.-16.7.2023 **rb**

**Sieben Medizin-Buddha-Ermächtigung in der Tradition von Shantarakshita und Kommentarunterweisungen zur Praxis** (nur vor Ort)

Die Praxis des Medizin-Buddha kommt sowohl in den Sutras als auch in den Tantras vor. Sie wird in der Vajrayana-Tradition als Kriya-Tantra eingestuft. Sie ist in allen tibetisch-buddhistischen Traditionen verbreitet und spielt auch eine wichtige Rolle in der traditionellen tibetischen Heilkunde. Dabei bezieht sie sich nicht nur auf die Überwindung von Krankheiten und Beschwerden, sondern auch auf die Überwindung von Gewalt, die Reinigung von negativen Handlungen und die Erlangung von Weisheit usw. Die idealen Voraussetzungen: Vertrautheit mit den Theorien und der Praxis von Entsaugung, Bodhicitta und Leerheit.

**Zeit | Freitag 17 Uhr bis Sonntag 15 Uhr**

Regulär 115 Euro | Mitglieder 70 Euro | Ermäßigt 45 Euro (zzgl. Kost und Logis)

---

Teil B (Sutra): 17.-21.7.2023 **rb**

**Die Juwelenkette der Bodhisattvas** (vor Ort + live online)

Rinpoche wird die sieben Punkte des Bodhicitta anhand des sehr beliebten und tiefgründigen Werkes „Juwelenkette der Bodhisattvas“ erläutern, das im 11. Jh. vom indischen Gelehrten Atisha verfasst wurde. In kraftvollen Versen legt Atisha hier seine Grundgedanken dar, wie wir unser Leben führen, unsere Gedanken leiten, unser Handeln anderen gegenüber gestalten sollen. Wie wir von Tag zu Tag, von Moment zu Moment unseren Geist hin zu einer wahrhaft altruistischen Ausrichtung leiten können. Dieser Text ist wie eine Art Vermächtnis Atishas, inspirierend und zeitlos.

**Zeit | Montag 15 Uhr bis Freitag 15 Uhr**

Regulär 275 Euro | Mitglieder 165 Euro | Ermäßigt 110 Euro (zzgl. Kost und Logis)

**Hinweis:** Sprache ist Englisch. Für weitere Informationen und Teilnahmevoraussetzungen besuchen Sie bitte unsere Homepage. Alle Teile sind einzeln buchbar. Anmeldeschluss ist jeweils zwei Wochen vorher.

**Bitte direkt anmelden über:** <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/>



S. E. Zong Rinpoche

MITTWOCH 19. JULI BIS MITTWOCH 16. AUGUST 2023

⌚ **Langlebenspraxis für Dagyab Rinpoche – Weiße Tara**  
(teils vor Ort + teils live online)

Die gemeinsame Meditation findet an Werktagen am Abend im Tibethaus oder online statt, die Auftaktveranstaltung voraussichtlich im Retreathaus Berghof. Die Praxis ist offen für alle und kann auch von zu Hause aus durchgeführt werden. Der Praxistext kann von unserem Büro auf Anfrage kostenlos als PDF-Datei zugeschickt werden.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für weitere Informationen: [ansmann@tibethaus.com](mailto:ansmann@tibethaus.com)

**Zeit | montags bis freitags, abends** (die genauen Zeiten sowie den Link zur Online-Teilnahme werden wir rechtzeitig auf der Homepage bekanntgeben)

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Buddhismus-Bereich.

## BUDDHISMUS ALLGEMEIN

FREITAG 18. BIS MITTWOCH 23. AUGUST 2023 rb

### **Wir schreiben an unserer eigenen Biografie – Lamrim-Retreat**

Leitung | Annette Knüsel und Jochen Dienemann

In der ruhigen, ländlichen Atmosphäre des Retreathauses im Spessart sind alle Absolventen von Lamrim-Studienprogrammen herzlich eingeladen, Abstand vom stressigen Alltag zu finden und sich tiefer mit den Themen des Stufenwegs zu befassen, die alle immer mit unserer eigenen Biografie zu tun haben (Zitat von S. E. Dagyab Rinpoche zu Lamrim). Wir üben täglich in mehreren Sitzungen unter Anleitung, wie man meditiert und erfahren mehr und mehr die Freude, die entsteht, wenn wir die Konzentration nach innen richten. Achtsames Schweigen hilft uns dabei. Thematisch geht es hauptsächlich um die Entwicklung des wünschenden und des aktiven Erleuchtungsgeistes in Form der Sechs Vollkommenheiten.

#### **Zeit | Freitag 18 Uhr bis Mittwoch 15 Uhr**

Regulär 75 Euro | Mitglieder 55 Euro | Ermäßigt 45 Euro (zzgl. Kost und Logis)

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Bitte direkt anmelden über: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/>

---

FREITAG 25. BIS SONNTAG 27. AUGUST 2023 rb

### **Eintrittskarte in den Mandala-Palast –**

#### **Die Welt des buddhistischen Tantra kennenlernen**

Seminarleitung | Elke Hessel

Was ist der Ursprung und das Besondere am diesem Übungsweg des Mahayana-Buddhismus, der hauptsächlich im tibetischen Kulturraum verbreitet ist? Was bedeuten die vielfältigen Formen, Farben und Ritualhandlungen, bei denen auf der Basis einer komplexen Philosophie und einer mitgefühlsbasierten Motivation alle Sinne mit einbezogen werden? Um die Fülle an Informationen besser zu strukturieren und erfahrbarer zu machen, hat die langjährige Dharma-Tutorin, die spezialisiert ist auf buddhistisches Tantra, jedem Themen-Schwerpunkt das Symbol einer der fünf Buddha-Familien zugeordnet. Z. B. repräsentiert die Vajra-Familie den Raum und das Bewusstsein. Vorträge, auch zu psychologischen und religionswissenschaftlichen Aspekten, Textstudien, viel gemeinsame Praxis, Meditationen und Diskussionen (und hoffentlich sehr viel Freude) sind Teil dieses Wochenendes. Vorkenntnisse: Grundwissen Buddhismus.

#### **Zeit | Freitag 18 Uhr bis Sonntag 15 Uhr**

Regulär 150 Euro | Mitglieder 100 Euro | Ermäßigt 80 Euro (zzgl. Kost und Logis)

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Bitte direkt anmelden über: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/>

FREITAG 8. BIS SONNTAG 10. SEPTEMBER 2023

 **Die Natur des Geistes** (Teil 1)

Vortrag und Seminar | S. E. Dagyab Rinpoche und Dr. Cornelia Weishaar-Günter

Vier Veranstaltungen zum gleichnamigen neuen Buch mit Vorträgen des Dalai Lama rund um verschiedene Methoden, der unfassbaren „Natur des Geistes“ auf die Spur zu kommen, ausgewählt und fachlich betreut von Dagyab Kyabgon Rinpoche, herausgegeben vom Tibethaus Verlag. Dagyab Rinpoche hält am Freitag, dem 8.9. einen Einführungsvortrag zur Reihe per Zoom. Seine Übersetzerin Dr. Cornelia Weishaar-Günter leitet dann am Samstag und Sonntag ein Präsenzseminar. Die einzelnen Seminare sind voneinander unabhängig, thematisch anspruchsvoll, aber offen für alle Interessierten.

**Thema des zweiten Wochenendes: Sichtweise des Madhyamaka in Vier Erinnerungen (Termin: 1. bis 3. Dezember 2023)**

Thema des dritten Wochenendes: Zur Sichtweise des Dzogchen (Termin: 1. Halbjahr 2024)

Thema des vierten Wochenendes: „Meine Mutter erkennen“ (Termin: 1. Halbjahr 2024)

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

**Zeit | Freitag 19 bis 20 Uhr, Samstag 11 bis 18 Uhr, Sonntag 9.30 bis 13 Uhr**

Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt/Studenten 55 Euro

---

MONTAG 11. SEPTEMBER 2023

 **Chöd-Ermächtigung von Machig Labdrön**

Leitung | Lama Tsültrim Allione

Diese grundlegende Einweihung aus der mündlichen Überlieferungslinie von Machig Labdrön gehört zum Rinchen Trengwa-Zyklus vom III. Karmapa Rangjung Dorje. Lama Tsültrim selbst wurde 2007 als Ausstrahlung von Machig Labdrön anerkannt, und zwar durch den Abt von Machig Labdröns Hauptkloster in Tibet und durch Tshering Wangdu Rinpoche, den Hauptlinienhalter der Chöd-Tradition von Tingri Langkhor. Sie wurde von Tshering Wangdu Rinpoche autorisiert, diese Einweihung zu erteilen. Als besonderen Segen schenkte er ihr sein eigenes Ermächtigungs-Torma, den zentralen rituellen Einweihungsgegenstand, den er selbst für viele Ermächtigungen verwendet hat. Diese Einweihung zu erhalten, ist eine sehr kostbare Gelegenheit, eben weil Lama Tsültrim als Ausstrahlung von Machig Labdrön gesehen wird und man diese Einweihung nur persönlich von ihr erhalten kann.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Ermächtigung sind die buddhistischen Zufluchts- und Bodhisattva-Gelübde sowie Erfahrung im Vajrayana-Buddhismus.

**Hinweis:** Sprache ist Englisch; es wird eine Übersetzung ins Deutsche geben.

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 4. September.

**Zeit | 18 bis 21.30 Uhr** Einlass ab 17.30 Uhr

Regulär 75 Euro | Mitglieder 55 Euro | Ermäßigt 45 Euro

# BUDDHISMUS ALLGEMEIN



Westtibet

MITTWOCH 20. BIS SONNTAG 24. SEPTEMBER 2023 **rb**

## **Einfach Sein**

Retreat | Birgit Justl und Martin Brüger

Wir verbringen wieder die gemeinsame Zeit achtsam und schweigend und konzentrieren uns auf die Erforschung unseres Geistes. „Einfach Sein“ bedeutet, dass wir uns neben den klassischen Meditationen vor allem der Praxis der „Nicht-Meditation“ widmen. „Nicht-Meditation“ ist eine Form des absichtslosen Gewahrseins, das Raum für die Erfahrung von Nondualität jenseits alltäglicher Selbstzentriertheit zulässt. Wir werden sechs Stunden am Tag meditieren, die Teilnehmenden sollten deshalb etwas Meditationserfahrung mitbringen. Durch das gemeinsame Kochen und kleinere Hausarbeiten können wir jenseits der Meditationssitzungen Achtsamkeit üben.

### **Zeit | Mittwoch 19 Uhr bis Sonntag 14 Uhr**

Regulär 250 Euro | Mitglieder 150 Euro | Ermäßigt 95 Euro (zzgl. Kost und Logis)  
Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Bitte direkt anmelden über: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/>

DIENSTAG 31. OKTOBER BIS SONNTAG 5. NOVEMBER 2023 **rb**

 **Medizin-Buddha-Praxisretreat**

Tantrisches Retreat | Bob Lindeman

Die Medizin-Buddha-Praxis ist in allen tibetisch-buddhistischen Traditionen verbreitet und bei Praktizierenden sehr beliebt. Unser Lehrer Zong Rinpoche gibt im Sommer 2023 dazu eine Ermächtigung. Es ist gut und sinnvoll, im Rahmen eines Retreats vertiefende Erfahrungen und Wissen zu dieser Praxis zu sammeln. Diese Tage im schönen Berghof unter Anleitung des erfahrenen Dharma-Tutors dienen entweder als Annäherungsretreat oder als Fortsetzungs- und Endphase eines zuhause begonnenen maßgeblichen Retreats. Am Sonntag, dem 5.11. wird das Retreat mit einer gemeinsamen Feuerpuja abgeschlossen. Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

**Zeit | Dienstag 17 Uhr bis Sonntag 15 Uhr**

Regulär 180 Euro | Mitglieder 120 Euro | Ermäßigt 80 Euro (zzgl. Kost und Logis)

Bitte direkt anmelden über: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung>

---

AB NOVEMBER 2023

 **The Basis of Good Qualities** (live online)

Sunday afternoon Dharma-Talks with H. E. Zong Rinpoche

Our spiritual director comes to Germany twice a year for longer periods, usually in spring and late summer. In the winter months he is in retreat or takes part in teachings of the great teachers. But fortunately he has agreed to be available again for ZOOM meetings with him. In the winter of 2023/24 he will give a continuous introduction to Je Tsongkhapa's famous text "The Basis of Good Qualities", an excellent introduction to the stages of the path to enlightenment. More details on times and prices will soon be available on the Tibet House homepage.

Die Termine werden zeitnah auf unsere Homepage gestellt!

**Hinweis:** Sprache ist Englisch.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

**Zeit | jeweils 15 bis 16 Uhr**

Regulär 85 Euro | Mitglieder 55 Euro | Ermäßigt 30 Euro

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Die komplexen Fragestellungen unserer Gesellschaft bedürfen differenzierter Modelle und Antworten. Wir bieten Raum für neueste Erkenntnisse der Geistes- und Neurowissenschaft, in feiner Abstimmung kombiniert mit den Ansätzen der zeitlosen indo-tibetischen Psychologie und Philosophie. Seit vielen Jahren bewährt sind u.a. Methoden der Stressbewältigung (MBSR), des kognitiven Mitgefühlstrainings (CBCT), des sozialen, emotionalen und ethischen Lernens (SEEL), von SÄLRIG, einer Ausbildung zur Begleitung im letzten Lebensabschnitt.



Drache am Strand in Sri Lanka

**MBSR**

**CBCT**

**SEEL**

**SÄLRIG**



## ACHTSAMKEIT UND STRESSBEWÄLTIGUNG

### **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit ist das ruhige und gelassene Wahrnehmen von allem, was um und in uns auftaucht. Sich dabei von Gedanken und Verhaltensmustern frei zu machen, hilft Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit Ängsten und Schmerzen umzugehen.

**Zielgruppe:** Menschen, die nach effektiven Methoden der Stressbewältigung suchen, die unter psychischen oder psychosomatischen Beschwerden als Folge von Überbelastung leiden und einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer Gesundheit und inneren Balance leisten möchten.

### **MBSR-Informationsabende im 2. Halbjahr** (live online)

Leitung | Christian Stocker und Heike Merkle

Die Informationsabende dienen dazu, MBSR kennenzulernen.

Anmeldung bitte jeweils spätestens zwei Tage vorher.

#### **Zeit | jeweils 19 bis 20.30 Uhr**

Die Teilnahme ist gebührenfrei.

#### **Termine:**

FREITAG 8. SEPTEMBER 2023

DONNERSTAG 30. NOVEMBER 2023

---

### **MBSR-8-Wochen Kurse im 2. Halbjahr**

(alle Kurse vor Ort)

#### **Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr**

Regulär 410 Euro | Mitglieder 360 Euro | Ermäßiger Preis auf Anfrage

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

DIENSTAG 5. SEPTEMBER 2023 (Beginn)

#### **Kurs 5\_2023** | Heike Merkle

Folgende Termine sind vorgesehen: 5.9., 12.9., 19.9., 26.9., 4.10. (Mittwoch), 10.10.,

17.10., 24.10. sowie ein Achtsamkeitstag am 15.10.2023 von 10 bis 16 Uhr.

---

MONTAG 2. OKTOBER (Beginn)

#### **Kurs 6\_2023** | Christian Stocker

Folgende Termine sind vorgesehen: 2.10., 9.10., 16.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11.,

27.11.2023 sowie ein Achtsamkeitstag am 11.11.2023 von 10 bis 16 Uhr.

# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

DIENSTAG 31. Oktober 2023 (Beginn)

**Kurs 7\_2023** | Heike Merkle

Folgende Termine sind vorgesehen: 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 19.12. sowie ein Achtsamkeitstag am 17.12.2023 von 10 bis 16 Uhr.

---

DONNERSTAG 7. SEPTEMBER 2023 (Beginn)

**MBSR-Vertiefungskurs über 4 Abende**

Leitung | Heike Merkle oder Christian Stocker

Nach einem MBSR-Kurs ist es im Alltag manchmal nicht so leicht, die eigene Achtsamkeitspraxis aufrechtzuerhalten und zu vertiefen. Die Vertiefungsabende bieten die Möglichkeit, sich selbst und der eigenen Übungspraxis Raum und Zeit schenken. Die Übungspraxis aus dem 8-Wochen MBSR-Kurs wird fortgeführt. Der achtsame Erfahrungsaustausch in der Gruppe hilft dabei, die eigene Achtsamkeit weiterzuentwickeln. Neue Impulse helfen, die Achtsamkeit weiter in den eigenen Alltag zu integrieren.

Wir widmen uns intensiv verschiedenen Themenschwerpunkten wie z. B. der achtsamen Kommunikation, dem klugen Umgang mit Gefühlen, dem Zulassen und Loslassen schwieriger Gedanken, der Offenheit für Freude und das Positive im Leben. Jeder Vertiefungsabend steht unter einem besonderen Thema.

Die Vertiefungsabende stehen allen offen, die bereits an einem MBSR-Kurs teilgenommen haben.

Dieses Angebot kann jeweils erst ab einer Teilnehmerzahl von 11 Teilnehmer/innen stattfinden. Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten!

Folgende Termine sind vorgesehen: 7.9., 12.10., 23.11., 14.12.2023.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr**

Regulär 120 Euro | Mitglieder 105 Euro

---

DONNERSTAG 5. OKTOBER 2023 (Beginn)

**Achtsamkeitskurs für Kinder**

Leitung | Heike Merkle

Achtsamkeit unterstützt und hilft Kindern, auf spielerische und sanfte Art zu wachsen – voller Selbstvertrauen, Kraft und Mut. Leistungsdruck in der Schule, Streit mit Freunden, digitale Reizüberflutung, Angst, elterliche Erwartungen nicht zu erfüllen, familiäre Probleme – Kinder sind heute enormem Stress ausgesetzt. Säkular, spielerisch, leicht und mit herzlicher Offenheit lernen die Kinder ihre eigenen Stärken, Ressourcen und Grenzen kennen. Selbstvertrauen, emotionale Intelligenz wie auch Stressresilienz werden gestärkt und ein freundlicher Umgang mit sich selbst und anderen geübt. Der Kurs ist für Kinder zwischen 7 und 11 Jahren geeignet.

Folgende Termin sind vorgesehen: 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.2023.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | jeweils 16 bis 17.30 Uhr**

Regulär 190 Euro | Ermäßigt 152 Euro

Gebührenfreier Infoabend für Eltern: 6. September, 19.30 bis 20.30 Uhr, online per ZOOM.



**MITTWOCH 13. SEPTEMBER 2023**

**Glückswerkstatt**

Vertiefende Achtsamkeitsnachmittage für Kinder

Leitung | Heike Merkle

In der monatlich stattfindenden Veranstaltung können Kinder zwischen 7 und 12 Jahren ihre Achtsamkeitserfahrungen vertiefen und erweitern. Dabei sitzen wir nicht nur still. In der Glückswerkstatt wird es bunt, lebendig und bewegt. Die Eltern sind herzlich eingeladen mitzumachen oder in der Tibethaus Lhasa Lounge einen Tee zu trinken und zu entspannen.

**Voraussetzung:** Die Kinder sollten bereits erste Achtsamkeitserfahrungen haben.

**Folgende Termine sind vorgesehen:** 13.9., 11.10., 8.11., 13.12.2023, 17.1.2024.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | jeweils 16 bis 17.15 Uhr**

Einzelstunde 15 Euro, 5er Karte 70 Euro

# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

DONNERSTAG 5. OKTOBER 2023 (Beginn)

## **Stressfrei durch das Abitur**

Achtsamkeitskurs für Jugendliche

Leitung | Heike Merkle

Wir sind im Rahmen von Schulklassenbesuchen von begeisterten Schüler/innen und Lehrer/innen angefragt worden, ob wir nicht einen Kurs für Jugendliche anbieten könnten. Wir vermitteln hauptsächlich die wissenschaftlich gut erforschten Methoden der Selbstregulation, Stressreduktion, der Förderung von Zuversicht, Selbstwirksamkeit, Entspannungsfähigkeit und führen auch ein in die neusten Erkenntnisse der Neurowissenschaft. Der Kurs ist geeignet für 16- bis 18-Jährige, die sich auf das (Fach-)Abitur und ähnliche Abschlüsse vorbereiten.

Folgende Termin sind vorgesehen: 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.2023.

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

## **Zeit | jeweils 18.30 bis 19.30 Uhr**

Regulär 135 Euro | Ermäßigt 95 Euro

Gebührenfreier Infoabend: 7. September, 19.30 bis 20.30 Uhr (online per ZOOM)

---

MONTAG 9. OKTOBER 2023 (Beginn)

## **Gelassener und liebevoller im Familienalltag** (live online)

(Mindful Compassionate Parenting)

10-Wochen-Programm | Heike Merkle

Mit verschiedenen Achtsamkeits-, (Selbst-)Mitgefühls- und Selbsterforschungsübungen wird geübt, die eigenen automatischen Stress- und Reaktionsmuster wahrzunehmen. Dies schafft Raum, sich selbst bewusster zu steuern und den Umgang mit Eltern-Stressreaktionen hilfreicher zu regeln. Für die Momente, in denen nichts zu klappen scheint und man sich überfordert fühlt, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst (und den anderen gegenüber) zu entwickeln.

In der Kursgebühr sind ein Vorgespräch via Zoom, ein ausführliches Handbuch und alle Audio-Dateien der Übungen zum Kurs enthalten. Zusätzlich erhalten Sie das kursbegleitende Buch von Jörg Mangold, „Wir Eltern sind auch nur Menschen“.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Folgende Termine sind vorgesehen: 9.10., 16.10., eine Woche Pause wegen Herbstferien, 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11. 4.12., 11.12., 18.12.2023.

## **Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr**

Regulär 310 Euro | Mitglieder 260 Euro | Ermäßiger Preis auf Anfrage



## KOGNITIV BASIERTES MITGEÜHLSTRAINING (CBCT®)

Cognitively-Based Compassion Training

CBCT basiert auf jahrhundertealten Techniken des indo-tibetischen Geistestraining (*lo jong*). Es wurde an der Emory University entwickelt und ist eine Methode, die sich auf grundlegende menschliche Werte unabhängig von Religion und Glaube bezieht. Auf Basis einer gemeinsamen Menschlichkeit und dem Verständnis unseres wechselseitigen Bestehens können wir mit Hilfe von CBC-Training Mitgefühl kultivieren und einen friedvollen und respektvollen Umgang mit uns und anderen gestalten.

Inhalte des Kurses: Training der Aufmerksamkeitsstabilität, Training von gesteigertem emotionalem Bewusstsein, gezielte analytische Reflexionen, um die eigene Beziehung zu sich selbst und anderen besser zu verstehen.

**Zielgruppe:** Menschen, die Resilienz aufbauen möchten, die Mitgefühl kultivieren möchten sowie Pädagog/innen, Sozialarbeiter/innen und medizinisches und therapeutisches Personal.



MONTAG 20. NOVEMBER 2023 (Beginn)

**Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®)** (nur live online)

10-Wochen Grundlagenkurs | Dr. Corina Aguilar-Raab

Folgende Termine sind vorgesehen: 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.2023, 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2.2024.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | jeweils 18.30 bis 20 Uhr, erster und letzter Termin 18.30 bis 20.30 Uhr**

Regulär 490 Euro | Mitglieder 295 Euro | Ermäßigt 195 Euro

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG





## SOZIALES, EMOTIONALES UND ETHISCHES LERNEN (SEEL)

Eine Initiative zur Bildung des Herzens

SEE Learning ist ein an der Emory University entwickeltes Programm für Kinder und Jugendliche, das Methoden wie Resilienzsteigerung, Selbstregulation und Mitgefühlstraining vermittelt, mit deren Hilfe menschliche Grundwerte gezielt kultiviert werden.

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche, die mit sich und anderen besser und weiser umgehen möchten für ein friedliches und sinnvolles Miteinander. Und Heranwachsende, die im Bewusstsein, dass wir alle im selben Boot sitzen, globale Verantwortung übernehmen wollen und auf der Suche nach wirksamen Methoden sind.

**SAMSTAG 11. NOVEMBER 2023**

**Einführungstag in SEE Learning** (nur live online)

Leitung | Dr. Corina Aguilar-Raab, Silvia Wiesmann u. a.

Wie können wir unsere Kinder darin begleiten, dass sie die Herausforderungen des Lebens gut meistern und mit ihren Stärken in Kontakt kommen? Soziale und emotionale Aspekte, die auf einer mitgefühlsbasierten Ethik beruhen, können hier wichtige Antworten liefern. SEE Learning – Soziales, Emotionales und Ethisches Lernen – ist ein Bildungsprogramm, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Pädagogik, Psychologie, den Neurowissenschaften und der Biologie beruht. SEE Learning vermittelt Methoden und Ansätze für Lehrpersonen und ihre Schüler/innen, mit deren Hilfe menschliche Grundwerte gezielt kultiviert werden. Im Online-Seminar erhalten Sie grundlegende Informationen zum Ursprung und dem Aufbau von SEE Learning. Im Anschluss bieten wir eine Auswahl verschiedener Workshops an, die von praxiserprobten SEEL-Lehrer/innen geleitet werden. Anmeldeschluss ist zwei Tage vorher.

**Zeit | 10 bis 16 Uhr**

Regulär 60 Euro | Mitglieder 40 Euro

# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



## BEGLEITUNG IM LETZTEN LEBENSABSCHNITT (SÄLRIG)

Tibetisch für: „Klarheit und Weite des Geistes“

SÄLRIG ist die vom Tibethaus angebotene Ausbildungsreihe für eine buddhistisch orientierte Begleitung im letzten Lebensabschnitt.

**Zielgruppe:** Menschen, die andere am Lebensende begleiten möchten, die dem Thema Sterben und Tod mehr Raum geben und dabei lernen möchten, die eigene Wahrnehmungsfähigkeit für Achtsamkeit und Mitgefühl zu sensibilisieren. Die aktuelle (vierte) Ausbildung wird Ende 2023 abgeschlossen, die nächste wird Anfang 2025 beginnen.

**Hinweis:** Die Zahl der Teilnehmer/innen ist begrenzt. Sie können sich gerne schon auf eine Interessentenliste setzen lassen.

## ALLGEMEINE VERANSTALTUNGEN

SONNTAG 15. OKTOBER 2023 **rb**

### **Körper und Geist im Einklang: Bogenschießen als Achtsamkeitspraxis**

(vor Ort im Berghof)

Leitung | Christian Stocker und Martin Schnell

Beim Bogenschießen lernen Sie, sich zu fokussieren, den Atem zu spüren und die Gedankenspiralen zu stoppen. Durch den Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen schärfen Sie die Sinne und bringen Körper und Geist in Einklang. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das Loslassen und den achtsamen Umgang mit sich selbst; im Hier und Jetzt zu sein und den Moment ohne Erwartungen und Widerstände zu genießen. In diesem Seminar können Sie beim Bogenschießen die zentralen Themen der Achtsamkeit erleben und Übungen aus dem MBSR kennenlernen.

#### **Zeit | 10 bis 17 Uhr**

Regulär 100 Euro | Mitglieder 60 Euro | Ermäßigt 40 Euro

Bitte direkt anmelden über: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/>

---

FREITAG 3. NOVEMBER 2023

### **Musiktherapie in der Begleitung von Sterbenden** (vor Ort + live online)

Vortrag | Dr. Marco Warth

Musiktherapie wird bereits seit Gründung der modernen Palliativeinrichtungen in der ganzheitlichen Begleitung von Menschen mit unheilbaren Erkrankungen eingesetzt. Musiktherapeut/innen nutzen Entspannung/Imagination, Lied- und Improvisationsformen, um zu einer verbesserten Lebensqualität von Patient/innen und ihren Angehörigen beizutragen. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das Wohlbefinden von Schwerstkranke dadurch gefördert wird und sich Schmerzen, Ängste oder Stresserleben reduzieren

lassen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Entwicklung der Musiktherapie in der Palliativversorgung, geht auf aktuelle Forschungsarbeiten ein und gibt Einblicke in die praktische Arbeit von Therapeut/Innen.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

**Zeit | 19 bis 21 Uhr**

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 10 Euro

**Hinweis:** Für Teilnehmer/innen der aktuellen SÄLRIG IV-Ausbildung gebührenfrei.

---

**SONNTAG 3. DEZEMBER 2023 rb**

**Weisheitsgeschichten am Kamin im Retreathaus Berghof**

Leitung | Elke Hessel und Robert Jandaka

Wir möchten wieder einladen zum gemütlichen, vorweihnachtlichen Beisammensein im Berghof in Wiesen. Bei heißen Getränken, Lebkuchen, Plätzchen am Kaminofen lauschen wir Geschichten aus dem fernen Indien, Tibet und aus Europa. Diese sind voller humorvoller Weisheit, regen zum Nachdenken, zum Diskutieren und zum Schmunzeln an.

**Zeit | 15 bis 17 Uhr** (Bitte pünktlich sein!)

---

**MITTWOCH 27. BIS SONNTAG 31. DEZEMBER 2023**

**Achtsam Altes loslassen und ankommen im Neuen** (live online)

Yoga, Achtsamkeit und Meditation zum Jahresübergang

Online-Kurzretreat | Claudia Rauer

Mit sanften Yoga-Einheiten und thematisch passenden Meditationen aus der Achtsamkeitspraxis gestalten wir gemeinsam den Übergang ins neue Jahr. In diesen Stunden haben wir die Möglichkeit, Ereignisse aus dem scheidenden Jahr zu reflektieren und mit neuer Energie und Freude in das kommende Jahr zu starten. Yoga- und Meditationsvorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich.

**Hinweis:** Die Veranstaltung findet live online über Zoom statt. Anmeldeschluss ist der 26. Dezember. Anmeldungen nach dem 22. Dezember bitte direkt an [claudiarauer@web.de](mailto:claudiarauer@web.de)

**Zeit | Mittwoch bis Sonntag, jeweils 10 bis 12 Uhr**

Regulär 135 Euro | Mitglieder 80 Euro | Ermäßiger Preis auf Anfrage

## KUNST & KULTUR

### TIBETISCHE FEIERTAGE UND FESTE

Wir möchten Sie herzlich einladen, an den bei uns ausgerichteten Feiertagen und Festen teilzunehmen! Viele Veranstaltungen werden gemeinsam mit dem Verein der Tibeter organisiert.



Schüler/Innen der tibetischen Sonntagsschule Sherab Ling

**SONNTAG 9. JULI 2023**

**Geburtstagsfeier Seiner Heiligkeit des Dalai Lama**

Feier | S. E. Zong Rinpoche und Shenphen Rinpoche

Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama wird am 6. Juli 88 Jahre alt. Wir möchten daher herzlich zur Geburtstagsfeier einladen, die wir am 9. Juli zusammen mit der tibetischen

Gemeinschaft in Frankfurt begehen wollen. Wir beginnen die Veranstaltung mit einer Rezitation, die von Zong Rinpoche und Shenphen Rinpoche geleitet wird. Es folgen verschiedene kulturelle Beiträge der Tibeter und der Kinder der Sherab-Ling-Schule. Und es wird ein Mittagsbuffet serviert. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine Blume als Opfergabe mit.

**Hinweis:** Sprache ist Deutsch und Tibetisch.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

#### **Zeit | 11 bis 13 Uhr**

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Kunst- und Kultur-Bereich.

---

**SAMSTAG 22. JULI 2023 rb**

#### **Sommerfest des Tibethauses und des Retreathauses Berghof**

Im Anschluss an unseren jährlichen Sommerkurs (siehe S. 20) wollen wir mit unseren verehrten Lehrern S. E. Dagyab Kyabgon Rinpoche, S. E. Zong Rinpoche und Shenphen Rinpoche ein Sommerfest in Haus und Garten feiern und gemeinsam harmonisch bei gutem Essen beisammen sein.

**Hinweis:** Sie sind herzlich eingeladen, auch wenn Sie nicht am Sommerkurs teilgenommen haben!

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

#### **Zeit | Beginn: Samstag 15 Uhr, offenes Ende**

Regulär 35 Euro | Mitglieder 25 Euro | Ermäßigt 12 Euro

Bitte direkt anmelden über: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/>

---

**DONNERSTAG 7. DEZEMBER 2023**

#### **Tsongkhapa Lichterfest – Ganden Ngamchö** (vor Ort + live online)

Leitung | Shenphen Rinpoche

Wie in jedem Jahr begehen wir den Gedenktag an den Tod des herausragenden tibetischen Meisters Je Tsongkhapa und seinen Aufstieg nach Tushita (Ganden). Traditionell stellt man in Tibet an diesem Tag Butterlampen ins Fenster, auf Dächer und Mauern und rezitiert gemeinsame Gebete. Wir werden auch im Tibethaus Kerzen anzünden und Verstorbenen gedenken und anschließend gemeinsam die Meditationspraxis des Ganden Lhagyema durchführen.

#### **Zeit | 17 bis 19 Uhr**

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Kunst- und Kultur-Bereich.

### THEMENSCHWERPUNKT PILGERN UND HEILIGE ORTE

Heilige Orte heißen auf Tibetisch Nä sa (tib.: *gnas sa*), das bedeutet übersetzt „heilsame Orte“.

Im indo-tibetischen Kulturkreis ist Pilgern ein Teil der eigenen Identität. Viele Menschen verbringen jedes Jahr Wochen und Monate auf Pilgerschaft zu heiligen Orten, ganze Dorfgemeinschaften pilgern zusammen. Pilgern ist religiöse Praxis, aber auch Kontaktpflege.



© Minka Hauschild

FREITAG 10. NOVEMBER 2023

**Auf Buddhas Pfaden** (vor Ort + online)

Besuch der vier traditionellen heiligen Orte des Buddhismus

Lichtbildvortrag | Minka Hauschild

In Bodhgaya ließ sich Siddharta Gautama unter dem Bodhibaum nieder, um sich erst als Erwachter, als jemand, der die vollständige Befreiung erreicht hat, zu erheben. Daher ist Bodhgaya der wichtigste der vier heiligen Plätze und Wallfahrtsort für Buddhisten aus allen Ländern. Im Garzellenhain von Sarnath hielt Buddha seine erste Lehrrede: Die Vier Edlen Wahrheiten. Sarnath ist heute ein Vorort von Varanasi, der uralten Pilgerstadt der Hindus an den Ufern des Ganges. In Kushinagara, einem abgelegenen kleinen Ort, ging Buddha ins Parinirvana ein. Und Lumbini mit seiner großen Pilgeranlage liegt im heutigen Nepal, hier wurde Buddha geboren. Die Referentin hat diese heiligen Stätten oft besucht und dort mit dem ihr eigenen Blick für kleine und große Wunder sehr ästhetische, nachdenklich machende und manchmal auch lustige Bilder (und Videos) eingefangen.

**Zeit | 19.30 bis 21 Uhr**

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 6 Euro

---

FREITAG 1. DEZEMBER 2023

**Pilgern – Wege der Stille**

Das neue Lichtbildwerk von Dieter Glogowski und Andrea Nuss

Martin Luther hielt Pilgern für „Narrenwerk“, Hippokrates das „Gehen für des Menschen beste Medizin“. Die Fotografen und Buchautoren Andrea Nuss und Dieter Glogowski pilgerten auf dem Olavs-Weg durch Norwegen, an den Moses-Berg im Sinai in das Reich der Beduinen, in den Himalaya nach Nepal zu den heiligen Quellen von Muktinath und auf den Spuren von Franziskus von Florenz nach Assisi. Warum gehen die Menschen seit Jahrhunderten pilgern? Kann man pilgern nur alleine? Was können wir von hinduistischen Pilgern lernen? Und warum sind die Gedanken und die Visionen von Franz von Assisi aktueller als je zuvor? Andrea Nuss und Dieter Glogowski gehen diesen Fragen auf den Grund. Eine kontemplative Reportage der besonderen Art: nachhaltig, bewegend und humorvoll.

**Zeit | 19 bis 21.30 Uhr** (2 x 55 Minuten zzgl. 20 Minuten Pause)

Eintritt | 18 Euro

## THEMENSCHWERPUNKT PILGERN UND HEILIGE ORTE

FREITAG 8. DEZEMBER 2023

**Lapchi, ein abgelegener tibetischer heiliger Ort in Nepal** (vor Ort + live online)

Lichtbildvortrag | Dr. Katia Buffetrille

Tibet ist berühmt für seine vielen heiligen Stätten, aber einige von ihnen haben in der tibetischen Welt eine besondere Bedeutung. Lapchi, ein extrem abgelegenes und nur zu Fuß zu erreichendes Tal im Nordosten Nepals, ist einer dieser Orte, von dem jeder Tibeter träumt, ihn eines Tages zu besuchen. Das Tal liegt in der Nähe der heutigen politischen Grenze zwischen Nepal und Tibet, nördlich der östlichen Stadt Lamabaghar im Bezirk Dolakha; die Region gehört seit der Unterzeichnung des Abkommens zwischen China und Nepal im Jahr 1960 zu Nepal. Die Berühmtheit von Lapchi in der tibetischen Welt hängt vor allen Dingen mit dem tibetischen Heiligen und Einsiedler Milarepa (1040-1123) zusammen, der dort mehrere Jahre in Meditation verbrachte. Die Referentin hat im Rahmen ihrer Forschungsarbeit mehrere Monate in Lapchi verbracht; sie beschreibt diesen Pilgerort und zeigt die Lebendigkeit sowohl der Laien- als auch der Ordiniertengemeinschaften.

**Hinweis:** Vortragssprache ist Englisch. Anmeldung bitte spätestens zwei Tage vorher.

**Zeit | 19.30 bis 21 Uhr**

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 6 Euro



FREITAG 11. AUGUST 2023

**Leben im tibetischen Kloster** (vor Ort + live online)

Lichtbildvortrag | Thoesam Rinpoche

Es ist offensichtlich, dass der klösterliche Alltag im tibetischen Kulturkreis sich sehr von dem unterscheidet, wie die Menschen außerhalb leben. Alles hat seine eigenen Regeln, Rituale und Rhythmen. Der Referent hat viele Jahre selbst in einem tibetischen Kloster gelebt und wird mit den Teilnehmenden seine ganz persönlichen Erfahrungen teilen. Für diejenigen, die daran interessiert sind, selbst hautnah Erfahrungen mit der ganz besonderen Klosterkultur zu machen, wird er im November eine Reise zu einigen der großen Exilklöster in Südiran leiten. Dieser Vortrag ist auch als eine Einführung zu dieser Reise gedacht. Siehe Ankündigung auf Seite 43.

**Zeit | 19.30 bis 21 Uhr**

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 6 Euro

---

DONNERSTAG 19. OKTOBER 2023

**The Beauty of the Lines – Die Schönheit der Linien**

Vernissage zu den Mustang-Zeichnungen von Luigi Fieni

Die Komplexität der alten tibetischen Motive und die Tendenz, jeden leeren Bereich zu dekorieren, können überwältigend sein. Das geht so weit, dass der Betrachter nicht mehr in der Lage ist, die Schönheit der Linien und die Eleganz der Zeichnungen der alten Meister zu genießen: Man verliert sich in all dieser farbenfrohen Schönheit. Die filigranen Zeichnungen des Restaurators und Künstlers Luigi Fieni sind etwas ganz Besonderes. Um sie zu schaffen, hat er sich hauptsächlich auf Details und Kompositionen der Wandmalereien des 14. bis 15. Jahrhunderts konzentriert, die in Tempeln und Höhlen von Upper Mustang, Nepal, gefunden wurden. Sein Ziel war es, fesselnde Themen und Details herauszuheben, indem er schwarz-weiß malt. Durch das Weglassen von Farben, manchmal auch von Schattierungen, kann der Betrachter seine Aufmerksamkeit auf eine andere Art und Weise lenken. Die Zeichnung und der Charakterzug kommen in ihrer ganzen Anmut zur Geltung. Luigi Fieni wird an der Ausstellungseröffnung teilnehmen und einige einführende Worte sprechen. Die Ausstellung kann bis Februar 2024 zu den üblichen Öffnungszeiten des Tibethauses besucht werden.

**Zeit | 19.30 bis 21 Uhr**

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Kunst- und Kultur-Bereich.



© Kenneth Parker

SAMSTAG 21. OKTOBER 2023

### **TIBETAN MUSTANG: A Cultural Renaissance**

Symposium und Book Lounge | Dr. Amy Heller, Luigi Fieni, Dr. Kenneth Parker

Das alte verborgene Königreich Mustang gehört seit dem späten 18. Jahrhundert zu Nepal. In den letzten Jahren hat es sich als ein Musterbeispiel dafür erwiesen, wie Gemeinschaften traditionelle Kunst bewahren und sowohl ihr kulturelles Erbe als auch die heutige Gesellschaft stärken können. Die Tibetologin Dr. Amy Heller, Luigi Fieni, Dr. Kenneth Parker, die alle aufgrund der Präsentation im Rahmen der Frankfurter Buchmesse zusammenkommen, werden im Tibethaus zunächst anhand von Lichtbildern den Hintergrund des Tibetan Mustang-Projekts beleuchten. Und sie werden zeigen, wie der jahrhundertelange Verfall durch ein sorgfältiges Restaurierungsprojekt, das hauptsächlich von Fieni geleitet wurde, rückgängig gemacht wurde. Über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren arbeitete Fieni mit den einheimischen Loba zusammen, die er in westlichen Konservierungsmethoden ausbildete, um Schäden zu beheben und die Innenräume und ihre detaillierten Wandmalereien wieder in ihrem alten Glanz erstrahlen zu lassen. Die Restaurierung der heiligen

Wandmalereien hat auch zu einer Wiederbelebung der buddhistischen Traditionen in Mustang beigetragen.

Die anschließende Book Lounge ist dem großartigen Bildband „Tibetan Mustang“ (erschienen im Hirmer Verlag) gewidmet. Dieser würdigt die Region und ihr kulturelles Erbe anhand wunderschöner Fotografien von Luigi Fieni und Kenneth Parker. Er ist eine Hommage an einen der schönsten Orte der Welt und an das Leben, die Spiritualität und die Kultur, die dort seit langem blühen. Es wird ein Buchverkauf und eine Signierstunde mit Fieni, Parker und Heller stattfinden; ein Teil des Erlöses kommt dem Tibethaus zugute.

**Hinweis:** Vortragssprache ist Englisch. Anmeldung bitte spätestens zwei Tage vorher.

### **Zeit | 15 bis 18 Uhr**

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Kunst- und Kultur-Bereich.

## **KULTURREISE**

**27. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER 2023**

### **Reise zu den tibetischen Klöstern nach Südindien**

Leitung | Thoesam Rinpoche

Zu den drei bekanntesten Klöstern in der tibetischen Geschichte gehören die Klöster Sera, Drepung und Ganden. Alle drei Klöster wurden nach der Besetzung Tibets im Jahr 1959 in Südindien wieder errichtet, aber auch etliche kleinere Klöster und Tempelanlagen. Die Zahl der Mönche und Nonnen ist so stark gestiegen, dass heute mehrere tausend von ihnen die buddhistische Philosophie der Nalanda-Tradition studieren. Ihr Tagesablauf ist völlig anders als der der übrigen Welt. Auf dieser Reise werden Sie auch diese Klöster besuchen und Zeuge des einzigartigen Lebensstils der Mönche und Nonnen werden. Sie werden in einem Klostergasthaus untergebracht werden und so hautnah die Gebetsrituale, Pujas und Debatten der Ordinierter erleben.

Bitte melden Sie sich für die Reise rechtzeitig an (spätestens bis zum 30.9.2023), da Ausländer eine Sondergenehmigung für den Besuch der tibetischen Siedlungen benötigen. Regulär 800 Euro | Mitglieder 500 Euro | Ermäßiger Preis auf Anfrage; jeweils zzgl.

750 Euro für Unterkunft- und Reisekosten vor Ort (bzw. 1.050 Euro für Einzelzimmer) sowie die Kosten für den internationalen Flug, Versicherungen etc.

**Hinweis:** Um mehr über diese Reise zu erfahren, besuchen Sie bitte den Abendvortrag dazu am 11. August. Falls Sie ihn verpasst haben, können Sie die Aufzeichnung bei unserem Büro anfordern.

**Wenn Sie noch weitere Fragen haben**, wenden Sie sich bitte an den Reiseleiter:  
[thoesam@tibethaus.com](mailto:thoesam@tibethaus.com)

## KUNST & KULTUR

### TIBETISCHE SPRACHKURSE

SONNTAG 13. AUGUST 2023

**Tibetisch-Lektüre- und Konversationskurs** (Stufe B2.2) (vor Ort + live online)

Leitung | Thoesam Rinpoche

Viele tibetische Texte sind in verschiedene Sprachen übersetzt worden und die Menschen lesen diese Übersetzungen. Aber wie wäre es, den tibetischen Text selbst zu lesen, ihn mit der Übersetzung zu vergleichen und dann eine eigene Übersetzung anzufertigen? Dann werden Sie in der Lage sein zu sehen, wie nahe die Übersetzung am Original ist. In dieser Stunde werden wir den Text „Das Leben von Milarepa“ weiterlesen. Neben der Lektüre werden wir auch einige Unterhaltungen führen.

**Hinweis:** Dies ist ein fortgeschrittener Tibetisch-Kurs. Sie sollten also über einige Grundkenntnisse verfügen und in der Lage sein, den tibetischen Text zu lesen.

**Folgende Termine sind vorgesehen:** 13.8., 10.9., 8.10., 12.11. und 17.12.2023.

**Zeit | jeweils 12 bis 16 Uhr**

Regulär 190 Euro | Mitglieder 115 Euro | Ermäßigt 75 Euro

---

MITTWOCH 20. SEPTEMBER 2023

**Modernes Tibetisch für Anfänger/innen** (Stufe A1.2) (live online)

Fortführung des Anfängerkurses

Leitung | Greta Yangchen

Das moderne Tibetisch ist zwar eine seltene Sprache, öffnet Interessierten aber Tür und Tor in die zeitgenössische tibetische Kultur. Das Erlernen der tibetischen Sprache ist eine Bereicherung auf vielen verschiedenen Ebenen: Zu Themen wie dem tibetischen Buddhismus oder der tibetischen Heilkunde lässt sich ein völlig neuer, direkter Zugang finden. Auch die unmittelbare Kommunikation mit Tibeter/innen in ihrer Muttersprache wird möglich. Im Kurs üben wir uns in den ersten einfachen Konversationen auf Tibetisch. Wir steigen in die Grammatik des modernen Tibetisch ein und erweitern unser Vokabular.

**Voraussetzungen:** Das tibetische Alphabet sollte bereits erlernt sein und man sollte in langsamem Tempo die tibetische Schrift lesen können.

**Folgende Termine sind vorgesehen:** Immer mittwochs zwischen dem 20.9. und dem 20.12.2023 (insgesamt 14 Termine).

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | jeweils 19 bis 20 Uhr**

Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro | Ermäßigt/Studierende 70 Euro

## VERANSTALTUNGEN SPEZIELL FÜR TIBETER/INNEN

### Tibetischunterricht für tibetische Kinder

Leitung | Shenphen Rinpoche und Ngawang Tso Lhugra Tsang

Dieser Kurs richtet sich speziell an Kinder, die lernen möchten, die tibetische Schrift zu lesen und zu schreiben. Die Kinder werden außerdem tibetische Lieder und Tänze sowie viele andere spannende Dinge kennenlernen. Hausaufgaben sind Teil des Kurses. Diese Veranstaltung wird von der Tibethaus Kulturstiftung und dem Verein der Tibeter, Regionalgruppe Rhein/Main, unterstützt.

**Zeit | in der Regel jeden Sonntag 14 bis 16 Uhr**



Schüler der Sherab Ling Sonntagsschule

# HEILKUNDE

## VERANSTALTUNGSREIHE EINFÜHRUNG IN DIE TIBETISCHE HEILKUNDE

DONNERSTAG 21. SEPTBEMBER 2023

### **Tibetische Heilkunde – was kann sie uns heute lehren?**

Leitung | Prof. Dr. Klaus Jork

Während in der westlichen Medizin Daten und technischen Befunden eine besondere Bedeutung haben, achtet die traditionelle tibetische Heilkunde in Diagnostik und Therapie zusätzlich auf das Verhalten und die Lebensweise des Menschen. So können Gesundheitsstörungen z. B. durch „Geistesgifte“ bedingt sein. Wir wollen untersuchen, wie wir angemessen mit unseren „Geistesgiften“ umgehen können.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

**Zeit | 19 bis 20.30 Uhr**

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 6 Euro

---

DONNERSTAG 12. OKTOBER 2023

### **Energiesysteme des Menschen und ihre Bedeutung für die Gesundheit**

Leitung | Prof. Dr. Klaus Jork

Nach der traditionellen tibetischen Heilkunde werden Gesundheit und Krankheit wesentlich durch drei Energiesysteme beeinflusst. Sie werden als *nyes pa* bezeichnet, was schwer zu übersetzen ist. Wir wollen die Bedeutung dieser „Energien“ bei uns diagnostizieren und kennenlernen, was in Ernährung und Lebensweise eine Ausgewogenheit bedeutet.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

**Zeit | 19 bis 20.30 Uhr**

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 6 Euro

---

DONNERSTAG 9. NOVEMBER 2023

### **Gesundsein bedeutet, im „Gleichgewicht“ zu sein**

Leitung | Prof. Dr. Klaus Jork

Um mit Körper, Rede und Geist im Gleichgewicht zu sein, müssen wir wissen, was von allem das „rechte Maß“ bedeutet – weder zu viel noch zu wenig. Dafür sind allgemeine Regeln bedeutsam, die wir individuell auch erspüren können. Wir wollen einige davon kennenlernen und üben, sie im Alltag zu integrieren.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

**Zeit | 19 bis 20.30 Uhr**

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 6 Euro



Wandmalerei in Ladakh

**SAMSTAG 2. Dezember 2023**

**Yoga für mobile Hüften und Knie**

Workshop | Claudia Rauer

In diesem Workshop erfahren wir mehr über die Muskeln unseres Hüftgürtels und wie diese – wenn sie gut arbeiten – die Hüftgelenke richtig ausrichten, so dass sie optimal funktionieren können. Wir lernen verschiedene Muskeln kennen, indem wir die Triggerpunkte lösen und setzen das Gelernte anschließend in Yoga-Asanas um. So können wir aus lang erworbenen Fehlhaltungen herausfinden, was in unserem heutigen Alltag, geprägt von geringer oder einseitiger Bewegung und vielem Sitzen, besonders wichtig ist. Der Workshop ist besonders geeignet für Vielsitzer mit Yoga-Erfahrung, die ihre Hüftgelenke wieder besser ausrichten möchten, sowie Läufer und Radfahrer.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

**Zeit | 10.30 bis 13.30 Uhr**

Regulär 50 Euro | Mitglieder 30 Euro

# WISSENSCHAFT

DONNERSTAG 31. AUGUST 2023

## Die Zukunft der Dalai Lamas

Vortrag und Diskussion | Thierry Dodin

Mit der herausragenden Persönlichkeit des Dalai Lama, aber auch der historisch einmaligen Situation, in der sich das tibetische Volk und der tibetische Buddhismus befinden, bereitet die Frage nach seiner nächsten Inkarnation so manchen, Tibetern wie Nicht-Tibetern, Kopfzerbrechen. Der Betroffene selbst hat bereits vor einigen Jahren Weichen gestellt, zugleich einiges offengelassen. Eines scheint sicher: Es wird zwei Dalai Lamas geben, einen im Exil und einen in China. Welche Vorkehrungen beide Seiten treffen, welche möglichen Szenarien sich abspielen werden, die damit verbundenen (geo)politischen, religiösen und menschlichen Fragen, soll dieser Vortrag erläutern.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

### Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 7 Euro

(Schüler/innen/Studierende frei)

---

FREITAG 27. OKTOBER 2023

## Das Bild des Buddha – Vom Symbol zum Abbild (vor Ort + live online)

Über die Entstehung und Konzepte des frühen Buddha-Bildes

Lichtbildvortrag und Diskussion | Dr. Michael Henss

Warum wurde der Buddha erst mehrere hundert Jahre nach Lebzeiten dargestellt? War es ein Zögern oder gar ein Bildverbot, den historischen Siddharta Gautama physisch-figürlich als Mensch ins Bild zu bringen? Welches Bild machte man sich von ihm in den Anfängen? Der bekannte Forscher und Autor beschreibt die Mythen und Manifestationen des ersten Buddha-Bildes, Buddha als Dharma-König Chakravartin, Bildkult und rituelle Verehrung, den Einfluss der Ordinierten und Laienanhänger/innen, die Rolle der frühen buddhistischen Texte und indischem-vedischen Quellen und die verschiedenen anikonischen Buddha-Symbole wie Bodhi-Baum, Fußabdruck oder Stupa. Und er gewährt neue Einblicke zur Darstellung des Buddha.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

### Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 6 Euro



Rigsum Gonpo Chorten in Leh

**FREITAG 8. DEZEMBER 2023**

**Ein Jesuit in Tibet**

Christlich-buddhistische Begegnungen in der Mission Ippolito Desideris im frühen 18. Jahrhundert

Vortrag mit Lichtbildern | Dr. Karsten Schmidt

Die Tibetmission des italienischen Jesuiten Ippolito Desideri (1684-1733) bildet einen frühen Höhepunkt christlich-buddhistischen Dialogs. In seinen auf Italienisch und Tibetisch verfassten Schriften findet sich ein kenntnisreicher Vergleich katholischer Scholastik und buddhistischer Gelehrsamkeit der Gelugpa-Schule. Der Vortrag betrachtet die Umstände seiner Tibetreise, die Inhalte der Diskussionen mit den buddhistischen Mönchen und welche Relevanz sie für das wechselseitige Verständnis bis heute haben.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der GEV (Gesellschaft für Erd- und Völkerkunde zu Stuttgart e.V.), die im Linden-Museum, Stuttgart stattfindet!

Anmeldung nicht nötig!

**Zeit | Beginn 18.30 Uhr**

Eintritt für Nichtmitglieder der GEV 6 Euro | 4 Euro

## TIBETHAUS DIALOGFORUM

Dieser Bereich des Tibethauses fördert den Dialog zwischen Wissenschaftlern und Praktikern. Er befindet sich an der Schnittstelle zwischen Universitäten und Forschungsinstituten einerseits sowie an Buddhismus und Tibet-Interessierten andererseits.



Kloster in Leh

**SONNTAG 10. SEPTEMBER 2023**

**Selbst und Nicht-Selbst im Lichte von westlicher Philosophie und Buddhismus**

Intensivkurs | Bhikshu Tenzin Peljor und Professorin Eva Schürmann

Die These von der Ichlosigkeit des Selbst gehört zu den provokantesten Behauptungen buddhistischer Weisheitslehren. Erfahren wir nicht Tag für Tag, dass wir ein Ich haben und sind? Dass der Grund unseres Selbst leer sein soll, ist schwer zu begreifen. Doch stellt sich bei näherem Hinsehen heraus, dass ebenso schwer zu bestimmen ist, wer oder wo das Ich, das wir Selbst nennen, sein soll. Es ist buchstäblich nicht dingfest zu machen. Diese Einsicht findet sich daher nicht nur in östlichen Denktraditionen, sondern auch in der westlichen Philosophiegeschichte, etwa bei David Hume, und erhält denkwürdige Unterstützung durch neuere Forschungsergebnisse der Hirnforschung.

In einem halbtägigen Intensivkurs wollen der buddhistische Mönch Tenzin Peljor und die westliche Philosophin Eva Schürmann über Gemeinsamkeiten und Unterschiede west-östlicher Weisheitslehren diskutieren. Außerdem werden Meditationen angeleitet, um sich dem Thema Selbst und Nicht-Selbst meditativ anzunähern.

Anmeldung bitte spätestens eine Woche vorher.

**Zeit | 9.30 bis 13.30 Uhr**

Regulär 70 Euro | Mitglieder 45 Euro | Ermäßigt 20 Euro (Studierende frei)

# RAHMENBEDINGUNGEN

**ORT** Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Tibethaus Deutschland statt oder in unserem Retreathaus Berghof, Am Berg 1, 63831 Wiesen/Spessart, [www.retreathaus-berghof.de](http://www.retreathaus-berghof.de)

**DANA** In den Gebühren für die Unterweisungen von buddhistischen Lehrer/innen sind traditionell keine Honorare enthalten. Die Teilnehmenden sollten ein „Dana“ (Geldgeschenk) geben, um ihre Wertschätzung auszudrücken. Eine Spendenbox für diesen Zweck wird während der buddhistischen Kurse aufgestellt. Bei Online-Veranstaltungen wird ein Spendenkonto eingeblendet.

**SPENDEN** Wir freuen uns immer über Spenden! Alle Infos dazu finden Sie unter:  
<https://tibethaus.com/spenden>

**KOSTEN IM RETREATHAUS** Für die Veranstaltungen im Berghof und auch für Kost und Logis (aktuell pro Tag: veg. Vollverpflegung 32 Euro, zzgl. 3 Euro bei speziellen Diätforderungen; Übernachtung pro Person: 10 bis 54 Euro) bitte direkt anmelden: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/>

**ERMÄSSIGUNGEN** Aus sozialen Gründen können auf Anfrage Kursgebühren ermäßigt werden. Diese Regelung gilt insbesondere für Schüler/innen, Student/innen, Azubis, Empfänger von niedrigen Renten, Erwerbslose etc. Ein Anspruch auf eine Ermäßigung ist nicht gegeben.

**STABILITÄT** Psychische Gesundheit und Stabilität sind für unsere buddhistischen und persönlichkeitsbildenden Kurse unerlässlich.

**ANMELDUNG** Bitte melden Sie sich zu unseren Veranstaltungen rechtzeitig an und möglichst direkt über unsere Homepage. Alternativ per Email, Telefon. Für die Kurse im Retreathaus Berghof immer über diesen Link anmelden: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/Programmänderungen> (z. B. wegen Erkrankung des Referenten) sind selten, dennoch schauen Sie möglichst vor der Veranstaltung noch einmal auf unsere Homepage/Aktuelles. Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie gerne unser Büro.

**UNSERE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN** entnehmen Sie bitte der Homepage oder fragen Sie im Büro an.

**TIBETHAUS-FERIEN** sind vom 17.7. bis 6.8.2023 (Sommerferien), 23.12.2023 bis 7.1.2024 (Winterpause) und – soweit nicht anders vermerkt – an allen gesetzlichen Feiertagen.

**KURSBESCHREIBUNG** Bitte beachten Sie auch die ausführlichen Kursbeschreibungen auf unserer Homepage.

**ÜBERSETZUNGEN** Wenn Sie Interesse an einer nicht angebotenen Übersetzung einer Veranstaltung haben, melden Sie bitte umgehend bei uns. Wir bemühen uns, bei einer ausreichenden Anzahl von Interessierten, eine Übersetzung zu organisieren, können dies aber nicht garantieren.

# REFERENTEN/INNEN IM TIBETHAUS

**S. E. Loden Sherab Dagyab Kyabgon Rinpoche**, Gründer und Senior Consultant des Tibethaus Deutschland. Er zählt zu den ranghöchsten Tulkus Tibets. Studium in Drepung (Tibet), Geshe Lharampa-Abschluss, Direktor des Tibethauses in Delhi, 1966 bis 2004 Tibetologe (Universität Bonn).

**S. E. Zong Rinpoche**, geb. 1985, spiritueller Leiter des Tibethauses. Er beendete sein Studium am Ganden Shartse Kloster in Südjndien mit dem höchsten Grad eines Geshe Lharampa und absolvierte die einjährige Ausbildung am Oberen Tantra-Kolleg in Dharamsala. Rinpoche spricht und lehrt in einem ausgezeichneten Englisch, ist ein offener und zugewandter Lehrer und Gesprächspartner. Er lebt in seinem Kloster in Mundgod.

**Ehrw. Shenphen Rinpoche**, Residenzlehrer des Tibethaus Deutschland und Leiter des Buddhismus-Programms. Er hält den höchsten akademischen Grad des Geshe Lharampa, lehrt in tibetischer Sprache und wird ins Deutsche übersetzt.

**Thoesam Rinpoche**, Studium an der Ratö Klosteruniversität bis 2011, Master am „Institute of Buddhist Dialectics“, studiert an der Universität Hamburg Tibetologie, Leitung des Bereichs Kunst und Kultur und Referent für die tibetische Gemeinschaft.

**Bhikshu Tenzin Peljor** studiert und praktiziert Buddhismus seit 1996, wurde 2006 von S. H. dem Dalai Lama vollordiniert. Absolvent des Buddhismus-Studiums im „Masters-Programm“ im Lama Tsongkhapa Institut, Italien. Unterrichtet Buddhismus und Meditation seit 20 Jahren. Hat das zweijährige Zertifizierungsprogramm für Achtsamkeitsmeditationslehrer von Jack Kornfield und Tara Brach abgeschlossen.

**Dr. Corina Aguilar-Raab**, Dipl.-Psych., forscht und lehrt an der Uni Heidelberg. Sie vertritt SEE-Learning und CBCT® in Deutschland und leitet die SÄLRIG-Ausbildung zur Begleitung im letzten Lebensabschnitt. Langjährige Schülerin von Dagyab Rinpoche.

**Andreas Ansmann** Psychotherapeut, Teil des Leitungsteams Buddhismus und verantwortlich für den Tibethaus Verlag.

**Martin Brüger**, Künstler, langjähriger Praktizierender, Dharma-Tutor, Manager des Tibethaus Shop.

**Dr. Jochen Dienemann**, Arzt, ist seit 1994 Schüler von Dagyab Rinpoche und wurde von ihm zum Dharma-Tutor ernannt. Seine Praxisschwerpunkte sind Meditation und Lamrim. Er lebt in Hannover und leitet dort Dharma-Praxis-Gruppen.

**Holger Götz**, Dipl.-Ing. Elektrotechnik, Bachelor am „Institute of Buddhist Dialectics“, Dharamsala, spricht fließend Tibetisch.

**Pierre Gorsegner**, ordiniert in der Zen-Tradition seit über 30 Jahren.

**Elke Hessel**, Geschäftsführender Vorstand (inhaltliche Leitung), Teil der Bereichsleitung Wissenschaft, seit 1989 Praxis und Studium des Buddhismus, Dharma-Tutorin.

**Robert Jandaka**, Heilpädagoge und Musiker, seit 1982 Praxis und Studium des Buddhismus. Er war 13 Jahre ordinierte Mönch. Dharma-Tutor.

**Prof. Dr. Klaus Jork**, Bereichsleiter des Heilkunde-Bereichs. Er studierte Medizin sowie Psychologie und Physik. Bis 2003 war er als Allgemeinmediziner in Langen tätig, bis 2004 Professor für Allgemeinmedizin am Klinikum der J. W. Goethe-Universität Frankfurt.

**Birgit Justl**, Dipl.-Betriebswirtin, Dipl.-Psychologin, Psychoanalytikerin, Dharma-Tutorin, Mitglied des Tibethaus Aufsichtsrates.

**Annette Knüsel**, Texterin und MBSR-Lehrerin, Dharma-Tutorin, praktiziert Buddhismus unter Anleitung von Dagyab Rinpoche und anderen Meistern. Sie lebt in der Zentralschweiz.

**Bob Lindeman**, Betriebswirt, Dharma-Tutor und Koordinator des Buddhismus-Bereichs, Schüler von Dagyab Rinpoche. Kurs- und Retreat-Begleitung, Übersetzungen und Textarbeit.

**Ngawang Tso Lhugra Tsang**, Musiklehrerin der tibetischen Sonntagsschule, lebt seit einigen Jahren in Frankfurt.

**Heike Merkle**, Marketing-Kommunikations-Ökonomin, MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitscoach, Kursleiterin für Meditation.

**Carsten Müller**, Gesundheits- und Krankenpfleger, Weiterbildung zur Pflegedienstleitung, Palliative Care, Vorstand/Koordinator des HospizTeam Lebensbogen e.V. Er plant, organisiert und führt die SÄLRIG-Ausbildung durch.

**Claudia Rauer**, Ayur-Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapeutin (BDY), Fotoredakteurin.

**Dr. Karsten Schmidt**, Religionswissenschaftler (Goethe-Universität Frankfurt), Mitglied im Rat der Religionen, Teil der Bereichsleitung Wissenschaft.

**Dirk Schwindling**, geboren 1975 in Frankfurt, Betriebswirt, Vorstandsmitglied des Tibethauses, langjährige Dharma-Praxis, Lamrim, Philosophie und Ethik.

**Christian Stocker**, Coach und Dipl.-Kommunikationsdesigner (FH), Certified Live-Online MBSR-Trainer, MBSR- und MBCL-Lehrer und Autor.

**Dr. Cornelia Weishaar-Günter**, Studium und Praxis des Buddhismus seit 1976. Enge Zusammenarbeit mit S. E. Dagyab Rinpoche als Tibetisch-Übersetzerin des Tibethauses. Dharma-Tutorin.

**Silvia Wiesmann**, Master of Arts, Körpertherapeutin, Leiterin der MBSR-Ausbildungen im Europäischen Institut für Achtsamkeit in Freiburg und Koordinatorin von SEE Learning im deutschsprachigen Raum. Langjährige Schülerin im tibetischen Buddhismus. Co-Leitung Fortbildung MBSR-Lehrer/innen. Achtsame Körperwahrnehmung am Universitätsspital Bern. Langjährige Tätigkeit in der Hospizarbeit und Palliativmedizin: Hospizleitung, Schulung von Fachkräften und Freiwilligen, Begleitung sterbender Menschen und deren Familien.

**Greta Yangchen**, Tibetologie-Studentin und Übersetzerin für Tibetisch und Englisch. Schülerin von Dagyab Rinpoche. Sie hat in Dharamsala eine zweijährige Übersetzerinnenausbildung absolviert und spricht fließend Tibetisch.

## **GASTLEHRER/INNEN**

**Lama Tsültrim Allione** ist eine bekannte amerikanische buddhistische Lehrerin und Autorin sowie Gründerin des Tara Mandala Retreat Centers in den USA. Sie wurde 2007 als Emanation der Yogini Machig Labdrönma anerkannt.

**Namgyal Phunrab**, Botaniker, tibetischer Arzt. Er leitet u.a. die „Chöyang Tibetan Help Foundation“.

## **GASTREFERENT/INNEN**

**Dr. Katia Buffetrille**, Anthropologin, Tibetologin und Autorin. Sie forscht an der École Pratique des Hautes Études, Paris, Schwerpunkt liegt auf Pilgerwesen.

# REFERENTEN/INNEN IM TIBETHAUS

**Thierry Dodin**, Tibetologe, arbeitete im Tibet Information Networks (TIN) als Berater, Vorstand und Exekutiv Direktor. 2005 gründete er (mit anderen) TibetInfoNet, um Regierungen, Journalisten, Firmen und NGOs über Tibet- und Himalaya-Angelegenheiten zu informieren.

**Yvonne Engel**, Trainerin für Bildung für Nachhaltige Entwicklung, Okeanos – Stiftung für das Meer.

**Luigi Fieni**, Chefrestaurator der American Himalayan Foundation, internationaler Berater für Restaurierung und Konservierung, Künstler. Er leitete vor Ort Projekte zur Förderung lokaler Auszubildender in Nepal, China, Thailand und Bhutan.

**Dieter Glogowski**, Foto- und Fernsehjournalist mit Schwerpunkt Himalaya, Multivisionsreferent, Gründer des Weitsicht-Festivals und Buchautor.

**Minka Hauschild**, seit 35 Jahren Yoga-Lehrerin, Reiseleiterin in Asien für buddhistische Pilgerreisen, Künstlerin und Leiterin des gemeinnützigen Vereins Sukha e.V.

**Dr. Amy Heller**, Tibetologin, Kunsthistorikerin und Autorin, forscht am Centre National de la Recherche Scientifique, Paris, Schwerpunkt auf westtibetischer Kunst.

**Dr. Michael Henss**, Schweizer Kunsthistoriker, Forscher und Buchautor mit dem Fokus auf tibetischer und ostasiatischer Kunst.

**Prof. Dr. Susanne Maaß-Sagolla**, Lehrstuhl für Interkulturelle Kommunikation & Unternehmens-Kommunikation an der FH Münster.

**Rita Muckenhirn**, Facilitator für Konflikttransformation, Systways gUG.

**Andrea Nuss**, Fotografin, Buchautorin und Wüstenwanderin, Engagement in „Frauen helfen Frauen“-Projekten.

**Nils Sagolla**, Psychologe, M. Sc., Universität Paderborn.

**Jana Steingaesser**, Journalistin und Autorin mit Schwerpunkt Klimawandel, Okeanos – Stiftung für das Meer.

**Dr. Tsering Tobgyal**, Politikwissenschaftler, University of Birmingham.

**Dr. Kenneth Parker** Fotograf, publizierender Forscher in den Bereichen Ozeanographie und Klimawandel, arbeitet hauptsächlich in den unberührten Gebieten auf der ganzen Welt.

**Kerstin Pawelke**, Dipl. Agraringenieurin und Finanzberaterin.

**Martin Schnell**, Achtsamkeitstrainer, Coach und leidenschaftlicher Bogenschütze. Grafikdesigner und Projektleiter; ausgebildeter Sprecher.

**Prof. Eva Schürmann**, seit 2011 Professorin für Kulturphilosophie und philosophische Anthropologie an der Universität Magdeburg. Mitherausgeberin der „Allgemeinen Zeitschrift für Philosophie“.

**Dr. Armin von Ungern Sternberg**, Leiter des Amtes für multikulturelle Angelegenheiten, Frankfurt a. M.

**Dr. Marco Warth**, Dipl.-Psychologe, Musiktherapeut (M. A.), arbeitet am Institut für Medizinische Psychologie am Uniklinikum Heidelberg. Promotion zur Wirksamkeit von Musiktherapie in der stationären Palliativversorgung.



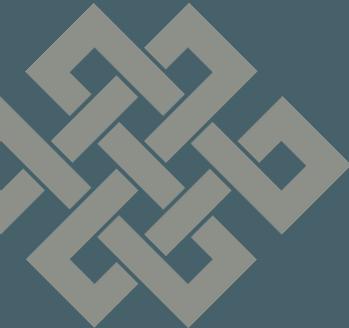
## **Besuchen Sie auch den Tibethaus Shop im ersten Stock des Tibethauses!**

Sein umfangreiches Büchersortiment orientiert sich thematisch an den inhaltlichen Schwerpunkten des Tibethauses: Buddhistische Philosophie und Praxis, Kunst + Kultur Tibets, Achtsamkeit, Meditation, Heilkunde und Wissenschaftsdialog. Und natürlich sind auch alle Publikationen unseres Tibethaus Verlages und unser Tibethaus Journal erhältlich. Weiterhin

bieten wir Thangkas (Rollbilder) aus Tibet und Indien sowie eine große Auswahl verschiedener Buddhasstatuen aus Nepal an. Meditationsbedarf wie Sitzkissen, Klangschalen, Räucherstäbchen, Ritualgegenstände etc. und verschiedene Tibetica können Sie ebenfalls bei uns finden.

**Öffnungszeiten:**  
**Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,**  
**10.30 bis 12.30 und 14 bis 17.30 Uhr**

Kontakt: [shop@tibethaus.com](http://shop@tibethaus.com)



BUDDHISMUS  
PERSÖNLICHKEITS-  
ENTWICKLUNG  
KUNST + KULTUR  
HEILKUNDE  
WISSENSCHAFT  
DIALOGFORUM



Tibethaus Deutschland e.V.

Georg-Voigt-Straße 4  
60325 Frankfurt | Germany

Fon +49 (0) 69. 71 91-35 95  
[info@tibethaus.com](mailto:info@tibethaus.com)  
[www.tibethaus.com](http://www.tibethaus.com)  
Offenes Tibethaus (Beratung, Führung  
u.v.m.): jeden 1. und 3. Mittwoch im  
Monat 14.30 bis 17.30 Uhr  
(außer i.d. TH-Ferien und feiertags).

Bankverbindung  
Frankfurter Volksbank  
Kontoinhaber: Tibethaus Deutschland e.V.  
BIC: FFVBDEFF  
IBAN: DE81 5019 0000 6100 0142 95

Gefördert durch

