

THARPALAND

KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM



Internationales Zentrum für modernen Buddhismus
nördlich von Berlin

SEP 23 – AUG 24



ÜBER UNS

Herzlich willkommen!

Vom Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso 1985 gegründet, ist das Tharpaland Kadampa Meditationszentrum (KMC) seit 2012 in der historischen Gutsanlage Schloss Sommerswalde, dem „kleinen Reichstag“, beheimatet. Umgeben von sieben Hektar Park- und Waldlandschaft und nur 35km von der Berliner Stadtmitte entfernt.

Tharpaland ist ein internationales Zentrum in der spirituellen Tradition des Kadampa Buddhismus und eine perfekte Umgebung zum Erholen, für Meditation, Studium und Praxis der Lehren Buddhas. Unsere ganzjährigen Studien- und Meditationsprogramme über modernen, zeitgemäßen Buddhismus sind für alle offen – ob ein Meditationskurs am Wochenende, ein Retreat, ein Meditationsabend, ein Tagesausflug mit einem Besuch in unserem Café oder eine individuelle Auszeit. Es gibt auch die Möglichkeit, für kurze Zeit oder länger hier zu leben – ob als freiwilliger Helfer oder als Bewohner und Teil einer internationalen Gemeinschaft.

Tharpaland Kadampa Meditationszentrum ist Mitglied der Neuen Kadampa Tradition - Internationale Union des Kadampa Buddhismus, einer weltweiten Familie buddhistischer Zentren in über 50 Ländern.

Es gibt so viele Wege, diesen wundervollen Ort der Ruhe und Inspiration für dich zu entdecken. Du bist herzlich eingeladen!



GRÜNDER & SPIRITUELLER MEISTER

Ehrwürdiger Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche

Der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche (1931-2022) ist ein voll verwirklichter Meditationsmeister und international anerkannter Lehrer des Buddhismus und Wegbereiter für die Einführung eines modernen, zeitgemäß Buddhismus in unsere heutige Gesellschaft. Er ist der Autor von 23 hochangesehenen Büchern, die die alte Weisheit des Buddhismus perfekt in unsere moderne Lebenswelt übertragen. Des Weiteren ist er der Gründer der Neuen Kadampa Tradition, einer internationalen Vereinigung von über 1.200 Zentren und Gruppen des Kadampa Buddhismus.

Geshe-la, wie er liebevoll von seinen Schülern genannt wird, ist untrennbar mit der Entstehung und Geschichte des Tharपालand Kadampa Meditationszentrums verbunden. Er ist der Gründer dieses Zentrums und hat alle seine Phasen der Entstehung und Entwicklung mit großem Engagement über viele Jahre hinweg begleitet.

„Nur indem wir Frieden in unserem eigenen Geist schaffen und anderen helfen, das Gleiche zu tun, können wir darauf hoffen, Frieden in dieser Welt zu erreichen.“

— Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche





STUDIEN- & MEDITATIONSPROGRAMME

Das Herz des Kadampa Buddhismus bilden drei besondere Studien- und Meditationsprogramme, die vom Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche entwickelt wurden:

- **Allgemeines Programm**
- **Grundlagenprogramm**
- **Lehrerausbildungsprogramm**

Diese Programme helfen uns, besondere Einsichten (oder Weisheit) zu entwickeln, ein gutes Herz zu fördern und geistigen Frieden zu bewahren. Das Allgemeine Programm bietet ein breites Spektrum an Veranstaltungen an, die für alle offen und geeignet sind – von regelmäßigen Meditationsabenden über Auszeiten bis zu tantrischen Ermächtigungen und längeren Retreats.

Eine vollständige Veranstaltungsübersicht findest du auf tharpaland.de.





AUSZEITEN

Kurze Retreats, um für ein Wochenende den Alltag hinter dir zu lassen und dich zu erholen. Meditationen aus der buddhistischen Überlieferung helfen dir, innerlich zu entspannen und mit neuem Elan in den Alltag zurückzukehren. Die Kurse werden von qualifizierten Meditationslehrern aus ganz Deutschland angeleitet.

SINNVOLLE SONNTAGE

Wir meditieren für Frieden in der Welt und hören inspirierende Erklärungen aus der buddhistischen Überlieferung, wie wir Konflikte und Probleme lösen und ein erfülltes und glückliches Leben finden können. Zwischen den Sitzungen gibt es ein kleines französisches Frühstück und im Anschluss die Option, über Mittag zu bleiben, Zeit im Park oder Café zu verbringen und an einer Führung am Nachmittag teilzunehmen. Jeder erste Sonntag im Monat, 10:00 bis 12:30 Uhr.

RETREATS

Zeiten der Stille und Zurückgezogenheit, um Meditation zu betonen. Einwöchige oder längere Gruppenretreats in Herbst, Winter, Frühling und Sommer geben dir die Möglichkeit, deine Meditationserfahrung zu vertiefen. Daneben bietet Tharpa Land weitere buddhistische Retreats an und ist auch eine perfekte Umgebung für ein Einzelretreat.

Eine Übersicht über alle Termine findest du am Ende dieser Broschüre.

WOCHENPROGRAMM

Donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr

Vortrags- und Meditationsabende, die Buddhas Ratschläge für unser Leben vermitteln. Für jeden offen! Aktuelle Themen und Termine unter tharpaland.de.

Samstags, 17:00 – 20:30 Uhr

Grundlagenprogramm. Aktuelles Thema: *Wie wir den Geist verstehen*. Du bist als Gasthörer jederzeit willkommen, hereinzuschnuppern!

Montags 19:00 – 21:00 Uhr und dienstags 7:00 – 9:00 Uhr

Lehrerausbildungsprogramm

Unser Zentrumslehrer Gen Ananda unterrichtet die Programme.



Herbstretreat 14.-18.10. 2023

Heilung für unser Herz
mit Gen Kelsang Ananda



Frühlingsretreat 31.05.-04.06. 2024

mit Gen Kelsang Tonglam



Sommerretreat 11.-16.08. 2024

mit Gen Kelsang Rabten



Winterretreats 2024

mit Gen Kelsang Ananda

02.-07.01. 2024 | Die drei Hauptaspekte
des Pfades zur Erleuchtung

08.-14.01. 2024 | Der glückselige Pfad.
Vajrayogini Erzeugungs- & Vollendungsstufe

15.-21.01. 2024 | Der außergewöhnliche
Yoga der Unvorstellbarkeit

EVENTS



Wir bieten über das Jahr verteilt besondere Events an – Tage der offenen Tür, tantrische Ermächtigungen, Dharmafeiern und Festivals des Kadampa Buddhismus, Weihnachtskurse, Silvesterfeiern und vieles mehr. Eine ideale Gelegenheit, um Tharपालand und seine Gemeinschaft kennenzulernen!

Tag des offenen Denkmals

10. Sept. | Schlossführungen mit anschließender geleiteter Meditation. Der ideale Weg, diesen zauberhaften Ort kennenzulernen!

Vajrapani Ermächtigung: Wie Glückseligkeit unsere Verblendungen besiegt



15.-17. Sept. | mit Gen Ananda

Segnungsermächtigung und Kommentar zur tantrischen Praxis über den *Yoga von Buddha Vajrapani*.

Deutsches Festival des Kadampa Buddhismus 2023



24.-28. Nov.

Wie Mitgefühl die Welt besser macht.

Wir empfangen die Segnungsermächtigung von Avalokiteshvara, und erhalten einen inspirierenden Kommentar zur Praxis.

Weihnachtsauszeit: Frieden – das beste Geschenk



23.-26. Dez. | mit Gen-la Kunsang

Eine Weihnachtsauszeit in Tharपालand. Nimm dir Zeit für Stille und lade deine

Batterien auf. Und mach bei unserer Auszeit über die Feiertage mit – tageweise oder in Gänze!

Ein neues Jahr, ein neuer Anfang: Silvesterfeier

31. Dez. | mit Gen Ananda

Ein sinnvoller Start ins neue Jahr – ohne Geböll, ohne Alkohol oder Party.



Der große König. Retreat über Dorje Shugden

23.- 25. Feb. | mit Gen Ananda

Wir nähern uns dem großen Weisheits-Dharmabeschützer Dorje Shugden an, indem wir gemeinsam seine Mantras rezitieren und seine mittlere Sadhana *Wunscherfüllendes Juwel* üben.

Deutsche Dharmafeier 2024

05.-08. April | mit Gen Ananda

Wie wir unserem Leben Richtung geben. Buddha Shakyamuni Ermächtigung und Kommentar zum essenziellen Kadampa-Text *Der Rat aus dem Herzen Atishas*.

DEIN KURZURLAUB

Entspannung und Natur: Manchmal braucht es einfach eine **Auszeit vom Alltag** – Zeit für dich oder für ein kleines Retreat. Tharpaland ist der perfekte Ort dafür. Wir bieten einfache, aber angenehme Unterbringung und vegetarische und vegane Küche an. Du kannst auf Wunsch an wöchentlichen Meditations- und Vortragsabenden oder gesungenen Gebeten teilnehmen und lange Spaziergänge im umgebenden Wald unternehmen. Wir stehen dir gerne beratend zur Seite, wie du deinen Aufenthalt so planen kannst, dass es für dich passt.



TAGESBESUCHE + CAFÉ

Schloss Sommerswalde – ein herrlicher Ort der Ruhe! Im Luchland, im südlichen Oberhavel zwischen Germendorf und Schwante liegt die historische Schloss- und Parkanlage Sommerswalde. Nur wenige Kilometer von der Berliner Stadtgrenze entfernt und doch in einer anderen Welt.. Die Gebäude, die der Berliner Großbürger Richard Sommer zwischen 1888 und 1891 im Stil des Historismus errichten ließ, bilden ein einzigartiges Ensemble: Im Mittelpunkt das Herrenhaus, dem die Originalpläne des Berliner Reichstags von Paul Wallot zugrunde liegen, das „Rote Rathaus“, ein Forsthaus, die im orientalischen Stil erbaute Orangerie sowie ein Bedienstetenhaus.

In der Gutsanlage spiegelt sich deutsche Geschichte: Zunächst Familiensitz der Familien Sommer und Lübbert, nach 1945 Militärkommandantur und FDJ-Schule. Seit 2012 hat hier das Tharpaland Kadampa Meditationszentrum seinen Sitz.

Unser Schlosspark ist ganzjährig geöffnet, das Schloss mit dem stimmungsvollen "Café im Gartensaal" und Shop an Wochenenden und Feiertagen zwischen 12 und 17 Uhr. Wir freuen uns auf deinen Besuch!



Einmal pro Monat findet *sonntags um 15 Uhr* eine Führung durch Haus und Park statt.

SOMMERSWALDE.DE



MITMACHEN

Volunteering Die Veranstaltungen werden von Menschen organisiert, die vor Ort oder in der Umgebung leben. Wenn du z. B. im Garten oder Café ehrenamtlich mithelfen möchtest, melde dich einfach!

Es gibt auch die Möglichkeit, für eine Woche oder länger einen **Arbeitsbesuch** bei uns zu machen, um das Leben in einer buddhistischen Gemeinschaft kennenzulernen. Für fünf Arbeitstage erhältst du sieben Übernachtungen im Schlafsaal, Mahlzeiten und kostenfreie Teilnahme an unseren Veranstaltungen während dieser Zeit. Lerne neue Leute kennen und bringe dich mit deinen Fähigkeiten ein: in der Küche, bei Renovierungsarbeiten, im Haushalt oder beim Gärtnern. Have fun!

Hier leben Du kannst auch Teil der internationalen spirituellen Gemeinschaft von Tharpaland werden und an diesem besonderen Ort leben. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Studienprogramm und Mithilfe im Zentrumsablauf. Interesse? Schreibe an info@tharpaland.org.



„Ich konnte hier gleichzeitig abschalten und mich verbinden ... ein Ort, der Frieden bringt.“ – Paula

BEITRÄGE & MITGLIEDSCHAFTEN

Unser Angebot ist an keine Mitgliedschaft geknüpft; jeder kann vorbeikommen und mitmachen. Allerdings ermöglichen dir unsere verschiedenen Monatskarten zusätzlich die Teilnahme an unseren Livestream-Angeboten sowie den vielen Veranstaltungen des Kadampa Meditationszentrum Berlin in der Chausseestraße in Mitte, meditation-berlin.de

- **Meditationsabend:** 8 € (1h), 10 € (1,5h)
- **Zentrumskarte:** 40 € (S), 60 € (M), 80 € (L) / Monat (auch am KMC Berlin gültig)
- **„Ein sinnvoller Sonntag“-Kurs:** 20 €
- **Auszeiten & Wochenendretreats:** 80 € / 50 €

Eine vollständige Übersicht über Beiträge und Übernachtungsgebühren findest du unter tharpaland.org/hinweise-und-beitraege.

RETREATHAUS

The perfect place for your solitary retreat. Tharpaland's retreat house offers you en-suite apartments with your own pantry kitchen and bathroom. – Modern and comfortable, it is set in the middle of a quiet forest where the air and water are pure.

The Gesindehaus was created especially for solitary retreats and has since been greatly blessed by many years of sincere spiritual practice. Feel the peace and come for a week, a month or longer!

Interested? Send your email to info@tharpaland.org.

Tharpaland ist der perfekte Ort für dein Einzelretreat. Wir bieten Einzimmerapartments mit eigenem Bad und Küche an, die sehr ruhig, modern und komfortabel sind. Inmitten eines stillen Waldes gelegen, wo die Luft und das Wasser rein sind.

Das Gesindehaus wurde eigens für Einzelretreats umgebaut und ist seither durch viele Jahre aufrichtiger spiritueller Praxis sehr gesegnet. Spüre den Frieden und komme für eine Woche, einen Monat oder länger!!

Interesse? Schicke eine Email an info@tharpaland.org.



“What is retreat? On retreat, we stop all forms of business and extraneous activities so as to emphasize a particular spiritual practice.

— Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche

30 JAHRE KADAMPA BUDDHISMUS



1993 gründete der Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche in Wiesbaden, Berlin und München die ersten Zentren des Kadampa Buddhismus in Deutschland. Seitdem sind insgesamt 13 fest etablierte

Zentren mit ihren Zweigzentren in größeren Städten entstanden, alle mit eigenen qualifizierten Lehrern, Meditationsräumen und Meditations- und Studienprogrammen sowie spirituellen Gemeinschaften.

Diese Zentren sind durch einen gemeinsamen inneren Weg miteinander verbunden sowie durch das Tharpaland Kadampa Meditationszentrum, das seit einigen Jahren das Mutterzentrum des Kadampa Buddhismus in Deutschland ist.

Alle diese wunderbare Entwicklung war nur durch das internationale Tempelprojekt, die fortwährende Unterstützung und Inspiration des Ehrw. Geshe-la und die Mithilfe vieler engagierter Menschen möglich.

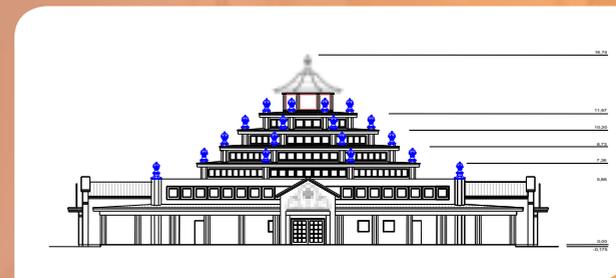


UNSERE VISION

Ein Tempel für den Weltfrieden

Es ist geplant, in den nächsten Jahren im Park des Tharpaland KMC einen modernen buddhistischen Tempel zu errichten, der auf einem traditionellen Entwurf, dem Mandala von Heruka, dem Buddha des Mitgefühls basiert. Ein Bebauungsplanverfahren wurde bereits abgeschlossen.

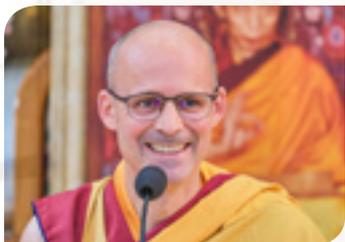
Der künftige Tempel wird der Allgemeinheit zur Verfügung stehen und als Austragungsort vieler nationaler und internationaler Veranstaltungen, Kurse und Retreats dienen.



SPIRITUELLE LEITUNG



Gen-la Kelsang Dekyong ist eine britische Nonne und die allgemeine spirituelle Leiterin unserer Tradition und unseres Zentrums. Seit über 35 Jahren schult sie sich unter der Anleitung Geshe Kelsangs in allen Aspekten buddhistischer Praxis und ist als vollqualifizierte Dharma-lehrerin von Sutra und Tantra anerkannt. Sie unterrichtet auf nationalen und internationalen Veranstaltungen und verkörpert in jeder Hinsicht eine moderne Lehrerin des Kadampa Buddhismus.



Gen-la Kelsang Jampa ist ein US-amerikanischer Mönch und der stellvertretende spirituelle Leiter der NKT-IKBU. Er studierte unter der Anleitung Geshe Kelsangs und unterrichtet seit vielen Jahren nationale und internationale Veranstaltungen. Er wird für seine klaren, inspirierenden Unterweisungen und sein warmherziges, aufrichtiges Wesen sehr geschätzt.



Gen Kelsang Ananda ist seit fast 25 Jahren ein deutscher buddhistischer Mönch und der Zentrumslehrer des Tharpaland KMC und KMC Berlin. Als erfahrener Lehrer der Neuen Kadampa Tradition und langjähriger Schüler Geshe Kelsangs ist er der nationale spirituelle Leiter der NKT-IKBU für Deutschland. Er unterrichtet seit vielen Jahren im In- und Ausland.

TRADITION

Tharpaland Kadampa Meditationszentrum ist Mitglied der **Neuen Kadampa Tradition - Internationale Union des Kadampa Buddhismus**, einer Familie buddhistischer Zentren in über 50 Ländern der Welt.



PROGRAMMÜBERSICHT

Aug 13 18 Sommerretreat: Tritt ein in die reine Welt von Keajra! Mit Gen-la Khyenrab

25 27 Auszeit: Meditationen zum Abschalten und Auftanken. Mit Gen Ananda

Sept 3 Ein sinnvoller Sonntag: Gleichmut – die Grundlage aller guten Beziehungen

10 Tag des offenen Denkmals

15 17 Vajrapani Ermächtigung: Wie Glückseligkeit unsere Verblendungen besiegt. Mit Gen Ananda

Okt 1 Ein sinnvoller Sonntag: Wie wir mit anderen glücklich sein können

14 18 Herbstretreat: Heilung für unser Herz. Mit Gen Ananda

27 30 Schweigeretreat: Die Praxis des Nehmens und Gebens. Mit Gen Khandro

Nov 5 Ein sinnvoller Sonntag: Meditationen über liebevolle Güte

10 12 Ein Regen an Segnungen. Guru Yoga- und Mandala Darbringungsretreat

Dez 3 Ein sinnvoller Sonntag: Wie unser Mitgefühl die Welt verändert

8 10 Ströme reinigenden Nektars. Vajrasattva Retreat. Mit Gen Ananda

17 Dankesfeier für ehrenamtliche Helfer

23 26 Weihnachtsauszeit: Frieden - das beste Geschenk. Mit Gen-la Kunsang

31 1 Ein neues Jahr, ein neuer Anfang: Silvesterfeier. Mit Gen Ananda

Jan 2 7 Winterretreats 2024 : *Die drei Hauptaspekte des Pfades zur Erleuchtung.* Mit Gen Ananda

8 14 Winterretreats 2024: *Der glückselige Pfad.* Vajrayogini Erzeugungs- und Vollendungsstufe

10 Vajrayogini Selbsteinweihung

15 21 Winterretreats 2024: *Der außergewöhnliche Yoga der Unvorstellbarkeit*

26 28 Der Yoga von Buddha Amitayus

Feb 4 Ein sinnvoller Sonntag

9 11 Auszeit: Meditieren lernen. Mit Gen Shenyen

23 25 Der große König. Retreat über Dorje Shugden. Mit Gen Ananda

März 3 Ein sinnvoller Sonntag

8 10 Das Tor zu deinem Pfad. Retreat über die vorbereitende Übung der Zuflucht.

22 24 Auszeit: Meditationen, die uns mit unserem Herz verbinden. Mit Gen Ananda

31 Ein sinnvoller Sonntag

April 12 14 Nyungnä - rituelle Reinigungspraxis

26 28 Getaway: Rest and reflect. English language course with Miri Renner

Mai 5 Ein sinnvoller Sonntag

10 12 Lehren lernen. Kurs über Lehrfähigkeiten. Mit Gen Ananda

17 19 Auszeit: Detox . . . für deinen Geist. Mit Gen Khandro

31 4 Frühlingsretreat. Mit Kadam Morten Clausen

Juni 7 8 Eine Darbringung unseres Vertrauens. Ein besonderes Tagesretreat. Mit Gen Ananda

22 Sommerfest

Juli 7 Ein sinnvoller Sonntag

12 14 Auszeit: Meditationen, die von Stress und Druck befreien

19 21 Ein Regen an Segnungen: Guru Yoga- und Mandala Darbringungsretreat

August 11 16 Sommerretreat. Mit Gen Rabten





Öffnungszeiten

Samstags, sonntags und an Feiertagen **Café und Shop** von 12 bis 17 Uhr geöffnet (Schließzeiten siehe sommerswalde.de.) **Der Park ist** ganzjährig für Spaziergänger tagsüber zugänglich. Information zur Anfahrt siehe tharpaland.org/anfahrt.

Tharpaland Kadampa Meditationszentrum

Gutsanlage Schloss Sommerswalde
Sommerswalde 8 • 16727 Oberkrämer
T 033055 220533 • info@tharpaland.org



tharpaland.de