

Tharpaland

KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM



Programm
08/24
– 08/25



**Internationales Zentrum
für Meditation und modernen Buddhismus**

Herzlich willkommen!

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 für modernen Buddhismus und ein perfekter, sicherer Ort für Erholung, Meditation, Studium und Praxis der Lehren Buddhas. Unsere ganzjährigen Studien- und Meditationsprogramme stehen jedem offen: ob Auszeiten, Tageskurse, Retreats, Meditationsabende, Studienprogramme, individuelle Kurzurlaube oder einfach nur ein Besuch von Café und Park. Diese Broschüre gibt dir eine Übersicht über das gesamte Angebot.

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





EHRW. GESHE KELSANG GYATSO RINPOCHE

Der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche (1931–2022) ist ein voll verwirklichter Meditationsmeister und international angesehener Lehrer des Buddhismus und Wegbereiter für die Einführung eines modernen, zeitgemäßen 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 1200 Zentren und Gruppen des Kadampa Buddhismus.

Entstehung und Geschichte des Tharpaland Kadampa Meditationszentrums ist untrennbar mit *Geshe-Ia*, wie er liebevoll von seinen Schülern genannt wird, verbunden. Er gründete dieses Zentrums und begleitete alle seine Phasen der Entwicklung über eine lange Zeit hinweg.

„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





Foto: Deutsche Dharmafeier 2024

STUDIEN- & MEDITATIONSPROGRAMME

Die drei Studien- und Meditationsprogramme sind das Herz des Kadampa Buddhismus:

- das Allgemeine Programm
- das Grundlagenprogramm
- das Lehrerausbildungsprogramm

Diese Programme helfen dir, besondere Einsichten (oder Weisheit) zu entwickeln, ein gutes Herz zu fördern und geistigen Frieden zu bewahren.

Dienstags 19:30–20:30 Uhr: Meditation für jeden

Essenzielle praktische Ratschläge, die für jeden geeignet sind. Du lernst, wie du Probleme des Alltags löst und ein glückliches erfülltes Leben führst, indem du drei Dinge änderst: deinen Blick auf die Dinge, deine Ziele und deine Handlungen - durch Meditation!

Mittwochs 19:30–21:00 Uhr: In die Tiefe gehen

Erklärungen und Meditationen aus Buddhas Sutra- und Tantra Lehren. Für Praktizierende, die bereits etwas Vertrautheit mit Kadam Dharma haben.

Jeder ist eingeladen teilzunehmen! Kursthemen und Termine auf tharpaland.de.

Samstags, 17:00–20:30 Uhr Grundlagenprogramm. Aktuelles Thema: Wie wir den Geist verstehen. Gasthörer willkommen!

Montags 19:00–21:00 Uhr & dienstags 07:00–09:00 Uhr Lehrerausbildungsprogramm. Interesse? Schicke eine Mail an info@tharpaland.org.



Unser ansässiger
Lehrer Gen Kelsang
Ananda unterrichtet
die drei Studien-
programme.



SINNVOLLE SONNTAGE

Wir meditieren einmal im Monat für den 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 von 10:00 bis 12:30 Uhr 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.

Termine 2024:

01. Sept., 13. Okt., 03. Nov., 08. Dez.

Termine 2025:

02. März, 06. April, 04. Mai, 08. Juni, 06. Juli



AUSZEITEN

Raus aus der Stadt - Zeit für ein Wochenende im Grünen! Genieße ein entspanntes Wochenende in Sommerswalde, in Ruhe und Natur. 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.

Termine 2024:

23.–25. Aug., 03.–07. Okt., 08.–11. Nov.

23.–26. Dez. (Weihnachtsauszeit)

Termine 2025:

07.– 09. Feb., 28.–30. März, 16.–18. Mai

27.– 29. Juni, 29.–31. Aug.

RETREATS

Zeiten der Stille und Zurückgezogenheit in Meditation. Einwöchige oder längere Gruppenretreats in Herbst, Winter, Frühling und Sommer geben dir die Möglichkeit, Meditationserfahrungen unter qualifizierter Anleitung zu entwickeln oder zu vertiefen. Tharpaland KMC bietet auch tiefere buddhistische Praxisretreats und die Möglichkeit für Einzelretreat an.

Eine vollständige Übersicht über alle Retreats findest du auf der letzten Seite und auf tharpaland.de.





Abb.: Dorjechang Kelsang Gyatso Rinpoche

Ein Ozean unendlichen Glücks. Annäherungsretreat

03.–30. Januar | mit Gen Ananda

Das erste Annäherungsretreat in Deutschland, bei dem wir 100.000 Rezitationen des Namensmantras unseres Gurus in der gesegneten Umgebung des Tempels am Tharpaland KMC ansammeln. Dieses Retreat ist gleichzeitig die große hinführende Vorbereitung des Guru Yoga und beruht auf den mündlichen Anleitungen, die der Ehrwürdige Geshe-la gab. Gemeinsam werden wir Vertrauen darbringen und unserem Wurzel-Guru immer näherkommen. Wir werden kraftvolle Segnungen empfangen und besondere Einsichten entwickeln, und die Ursachen dafür schaffen, niemals von Guru Sumati Buddha Heruka getrennt zu sein. Der Nutzen dieses Retreats, sowohl für den Einzelnen als auch für das Erlblühen des Kadam Dharma, ist immens. Das Retreat endet mit vier Sitzungen gemeinsamer Vajradaka-Feuerdarbringung.

Der Yoga der erleuchteten Mutter

27.–29. September | mit Gen Ananda

Die Segensermächtigung von Arya Tara & Kommentar zur Praxis der Selbsterzeugung. Mutter Tara hilft allen Lebewesen, doch diejenigen, die Kadam Lamrim praktizieren, empfangen ihre besondere Fürsorge und ihren Schutz.



Ein sinnvolles Leben. Bodhisattva Gelübde Zeremonie & Kommentar zur Bodhisattva Lebensweise

21.–23. Februar | mit Gen Ananda

Gen Ananda gewährt an diesem Wochenende das Bodhisattva Gelübde und gibt auf der Grundlage von Shantidevas *Leitfaden* und Geshe-las Kommentar *Sinnvoll zu betrachten* Unterweisungen über die Bodhisattva Lebensweise.



Dein Leben verstehen:

Retreat über *Das Rad des Lebens*

20.–22. Juni | mit Gen Ananda

Vieles im Leben erscheint unerklärlich, seltsam, ungerrecht? Das Rad des Lebens nimmt einen zentralen Platz in der Kunst des Buddhismus ein; es veranschaulicht in graphischer Form alle wesentlichen Lehren des Buddha. Im Spiegel dieses Kunstwerks kannst du in Meditation eine Menge Einsichten über dein Leben gewinnen.



FESTIVALS + DHARMAFEIERN

"Dieses Festival ist unser spiritueller Urlaub, unser sinnvoller Urlaub. Er wird große Bedeutung für unser Leben haben, das verspreche ich." – *Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche*

Süddeutsche Dharmafeier 2024: Der Weg in den Himmel

13.–15. September am KMC Freiburg | mit Gen Ananda

Ermächtigung von Arya Tara & Unterweisungen zur Praxis der Bewusstseinsübertragung (*Tara Powa*)

Deutsches Festival 2024: Ein Ozean unendlichen Glücks

29. November–03. Dezember am Tharpaland KMC mit Gen-la Kelsang Kunsang

Segnungsermächtigung von Je Tsongkhapa & Kommentar zum besonderen Kadampa-Gebet *Bitte an den heiligen spirituellen Meister*

Deutsche Dharmafeier 2025: Kostbarer Schatz des Mitgefühls

18.–21. April am Tharpaland KMC | mit Gen Ananda

Ermächtigung von Buddha Shakyamuni & Kommentar zu *Befreiendes Gebet*



Alle Infos und Anmeldung unter kadampafestivals.org/de (international) oder kadampa-fest.de (national).



INTERNATIONALE FESTIVALS

Internationales Herbstfestival: Das Tor zum Höchsten Yoga Tantra

25. Oktober–01. November 2024 am KMC Brasilien | mit Gen-la Kelsang Dekyong

Internationales Frühlingfestival: Ermächtigung von Buddha Maitreya

23.–28. Mai 2025 am Manjushri KMC, England | mit Gen-la Kelsang Jampa

Internationales Sommerfestival: Tara-Ermächtigung mit Unterweisungen über Atishas Rat

25. Juli–08. August 2025 am Manjushri KMC, England mit Gen-la Kelsang Dekyong & Gen-la Kelsang Jampa

Internationales Herbstfestival: Dorje Shugden-Ermächtigung

03.–09. Oktober 2025 am International Kadampa Retreat Center Arizona (USA) | mit Gen-la Kelsang Dekyong



TAGESBESUCHE | CAFÉ | KURZURLAUB

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.

Schloss mit dem stimmungsvollen "Café im Gartensaal" und Shop an Wochenenden und Feiertagen zwischen 12 und 17 Uhr. Einmal im Monat findet sonntags um 15 Uhr eine Führung durch Haus und Park statt.

Du kannst auch eine persönliche Auszeit vom Alltag bei uns buchen. Wir bieten schlichte, aber komfortable Unterbringung und vegetarische und vegane Küche an, und stehen dir gerne beratend zur Seite, um deinen Kurzurlaub zu planen. Wir freuen uns auf deinen Besuch!

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



SOMMERSWALDE.DE



SOLITARY RETREAT | EINZELRETREAT

The perfect place for your solitary retreat! Tharpaland's retreat house offers Kadampas worldwide 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. It was specifically created to meet with the needs of Kadampas. A place blessed by sincere spiritual practice. Feel the calm and come for a week, a month or longer! Write us to info@tharpaland.org.

Der perfekte Ort für dein Einzelretreat! Tharpaland bietet Kadampas weltweit Einzimmer-Apartments mit Bad und Pantry-Küche an, die modern und komfortabel sind, und inmitten eines ruhigen Walds gelegen, wo Luft und Wasser sauber sind. Eigens umgebaut, um den Retreatbedürfnissen von Kadampas zu entsprechen, ist dieser Ort durch aufrichtige spirituelle Praxis gesegnet. Spüre die Ruhe und komme für eine Woche, einen Monat oder länger! Schreibe uns an info@tharpaland.org.



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 Dharmalehrerin 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 25 Jahren ein deutscher buddhistischer Mönch und der ansässige Lehrer am Tharपालand 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.

MITMACHEN

Volunteering Unsere Veranstaltungen werden von den Menschen organisiert, die an ihnen teilnehmen. Fühle dich eingeladen mitzumachen! Wenn du im Café ehrenamtlich mithelfen möchtest, gib Bescheid.

Die "Sommerswalder Parkfreunde" treffen sich einmal im Monat samstags 10:00 Uhr, um gemeinschaftlich die Parkanlage von Schloss Sommerswalde zu pflegen. Du wohnst in der Umgebung? Du bist herzlich eingeladen, dich mit deinem Können einzubringen!

Hier leben Interesse, tiefer Kadampa Buddhismus zu studieren und zu praktizieren? Du kannst Teil der internationalen spirituellen Gemeinschaft von Tharपालand werden und an diesem besonderen Ort leben. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem der drei Studienprogramme sowie Mithilfe im Zentrumsablauf. Interesse? Schreibe eine Mail an info@tharपालand.org.

Working Visits Wir bieten Arbeitsbesuche für eine Woche oder länger an, 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 Leute aus der ganzen Welt kennen und bringe dich mit deinen Fähigkeiten ein: in der Küche, bei Renovierungsarbeiten, im Haushalt oder beim Gärtnern. Have fun!



BEITRÄGE

Jeder kann teilnehmen; das Angebot ist offen und an keine Mitgliedschaft geknüpft. Unsere Monatskarten ermöglichen dir zusätzlich die Teilnahme an Livestream-Angeboten sowie den vielen Veranstaltungen des Kadampa Meditationszentrum Berlin in der Chaussestraße in Mitte, siehe [meditation-berlin.de](https://www.meditation-berlin.de).

- Meditationsabend: 8 € (1h), 10 € (1,5h)
- Sinnvoller Sonntag-Kurs: 20 €
- Auszeiten & Wochenendretreats: 80 € / 50 €
- Zentrumskarte: 40 € (S), 60 € (M), 80 € (L) / Monat. Erster Monat auch als Schnupperkarte erhältlich (30 €).

Eine Gesamtübersicht über Beiträge und Übernachtungsgebühren findest du unter [tharpa-land.org/hinweise-und-beitraege](https://www.tharpa-land.org/hinweise-und-beitraege).



DAS JAHR AUF EINEN BLICK

Aug. 2024	12	16	Sommerretreat mit Gen Rabten: <i>Das Herz Sutra</i>
	23	25	Auszeit Plus: Meditationen zum Abschalten & Auftanken
	<hr/>		
Sept.	01		Ein sinnvoller Sonntag
	08		Tag des offenen Denkmals
	13	15	<i>Süddeutsche Dharmafeier – KMC Freiburg</i>
	27	29	Der Yoga der erleuchteten Mutter. <i>Arya Tara-Ermächtigung</i>
Okt.	03	07	Schweigeretreat: Klarheit & Stille
	13		Ein sinnvoller Sonntag
	18	20	Ströme reinigender Segnungen. Vajrasattva Retreat
	25	01	<i>Internationales Herbstfestival – KMC Brazil</i>
Nov.	03		Ein sinnvoller Sonntag
	08	11	Herbst-Auszeit: Leichtigkeit im Leben
	15	17	Retreat: Der schnelle Pfad zur großen Glückseligkeit
	29	03	<i>Deutsches Festival: Ein Ozean unendlichen Glücks</i>
Dez.	08		Ein sinnvoller Sonntag
	23	26	Weihnachtsauszeit: Frieden - das beste Geschenk
	31		Ein sinnvolles Silvester
	<hr/>		
Jan. 2025	03	30	Winterretreat 2025: Ein Ozean unendlichen Glücks
	10		Ein Fest der großen Glückseligkeit. Vajrayogini Selbsteinweihung
	31	02	Der Yoga von Buddha Amitayus
Feb.	07	09	Auszeit: Meditationen, die uns mit dem Herz verbinden

März	21	23	Ein sinnvolles Leben. Bodhisattva Gelübde Zeremonie & Kommentar zur Bodhisattva Lebensweise
	02		Ein sinnvoller Sonntag
	14	16	Der beste innere Schutz: Retreat über die vorbereitende Übung der Zuflucht
April	28	02	Dein Weg zu innerem Frieden: Lamrim Retreat
	<hr/>		
	05		NKT Tag: Tagesretreat
	06		Ein sinnvoller Sonntag
Mai	11	13	Nyungnä. Rituelle Reinigungspraxis
	18	21	<i>Deutsche Dharmafeier: Kostbarer Schatz des Mitgefühls</i>
	04		Ein sinnvoller Sonntag
	09	11	Workshop Lehren lernen. Wie man Dharma lehrt
Juni	16	18	Auszeit: Gelassenheit lernen. Meditationen über Unbeständigkeit
	23	28	<i>Internationales Frühlingfestival – Manjushri KMC, England</i>
	30	03	Frühlingsretreat mit Gen Dragpa
	04		Drehung des Dharma Rades: Tagesretreat
Juli	08		Ein sinnvoller Sonntag
	20	22	Dein Leben verstehen: Retreat über <i>Das Rad des Lebens</i>
	27	29	Eine Schatzkammer an Verdiensten. Guru Yoga- und Mandala Darbringungsretreat
	06		Ein sinnvoller Sonntag
Aug.	11	13	Auszeit: Meditationen für einen positiven Blick aufs Leben
	25	09	<i>Internationales Sommerfestival – Manjushri KMC, England</i>
	11	15	Sommerretreat mit Gen Tonglam
	29	31	Auszeit Plus: Meditationen zum Abschalten und Auftanken



Öffnungszeiten

Samstags, sonntags und an Feiertagen **Café & Shop** 12 - 17 Uhr geöffnet
Schließzeiten siehe sommerswalde.de.

Der **Park** ist ganzjährig für Spaziergänger tagsüber zugänglich.

Informationen zur **Anfahrt** siehe tharpaland.org/anfahrt.

Alle **Buchungen** über unsere Webseite .

Tharpaland Kadampa Meditationszentrum

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

tharpaland.de



@tharpalandkmc

