

THARPALAND

Kadampa Meditationszentrum

Aug 2025 – Aug 2026



Internationales Zentrum für
Meditation und modernen Buddhismus



Inspiration | Ruhe | Gemeinschaft

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

GRÜNDER & SPIRITUELLER MEISTER

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, 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 des Kadampa Buddhismus.

"Geshe-la", wie er liebevoll von seinen Schülern genannt wird, ist untrennbar mit der Entstehung und Geschichte des Tharpaland Kadampa Meditationszentrums 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
Gyatso





Foto: Deutsche Dharmafeier 2024

STUDIEN- & MEDITATIONSPROGRAMME

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

- das Allgemeine Programm
- das Grundlagenprogramm
- das Lehrerausbildungsprogramm

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

Donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr: Vortrag und Meditation mit Gen Ananda

Essentielle praktische Ratschläge, die für alle geeignet sind. Du lernst, wie Du die Probleme des Alltags löst und ein glückliches erfülltes Leben führst. Für jeden offen!

Aktuelle Themen und Termine unter **tharpaland.de**

Samstags, 17:00 – 20:30 Uhr Grundlagenprogramm mit Kadam Susanne

Aktuelles Thema: Allumfassendes Mitgefühl – inspirierende Lösungen für schwierige Zeiten

Praktische Anleitungen, die uns zeigen, wie wir selbst die schwierigsten Alltagserfahrungen in Gelegenheiten für spirituelles Wachstum verwandeln, indem wir allumfassender Liebe und Mitgefühl entwickeln und verstärken. Gasthörer können jederzeit hereinschnuppern. Informationen unter **tharpaland.de/gp**

Sonntags & montags 19:15 – 21:15 Uhr Lehrerausbildungsprogramm mit Gen Ananda

Das Lehrerausbildungsprogramm ist für diejenigen bestimmt, die sich zu authentischen Dharmalehrern ausbilden lassen wollen und beinaltet verschiedene Texte von Sutra und Tantra und gewisse Anforderungen bezüglich Verhalten und Lebensweise. Interesse? Schicke eine Mail an **studium@tharpaland.org**



MINI RETREATS

Die Mini Retreats beinhalten eine geleitete Entspannungsmeditation am Freitagabend und zwei weitere Sitzungen am Samstag. Dazwischen bleibt viel Zeit für Spaziergänge im Wald, stille Momente im Park oder ein Café-besuch.

Termine 2025: 19 - 20. Sept., 05. - 06. Dez.

Termine 2026: 06. - 07. März

SINNVOLLE SONNTAGE

Höre inspirierende Ratschläge, wie wir erfülltes und glückliches Leben finden können und meditiere darüber, um das Gehörte zu vertiefen.

Zwischen den Sitzungen gibt es ein kleines französisches Frühstück und im Anschluss die Möglichkeit über Mittag zu bleiben und an einer Führung am Nachmittag teilzunehmen.

Termine 2025:

21. Sept., 19. Okt., 16. Nov., 07. Dez.

Termine 2026:

08. Feb, 08. März, 12. April, 05. Juli

AUSZEITEN

Auszeiten sind Wochenenden, die es dir ermöglichen den Alltag hinter Dir zu lassen und dich wirklich zu erholen. Meditationen aus der buddhistischen Überlieferung helfen dir, innerlich zu entspannen und mit positiven Gedanken und neuem Elan in den Alltag zurückzukehren.

Die Auszeiten werden von erfahrenen Meditationslehrern aus ganz Deutschland angeleitet.

Termine 2025:

31. Okt. - 03. Nov. Schulung in Konzentration (vom KMC München organisiert)

07. - 09. Nov. Inneren Raum entstehen lassen

21.-23. Nov. Mahamudra Retreat (vom KMC Dresden organisiert)

Termine 2026:

13. - 16. Feb. All you need is love (vom KMC Köln organisiert)

13. - 15. März Entdecke den Frieden der Meditation

30. Apr. - 3. Mai Ein digitaler Detox

04. - 06. Sept. Meditationen zum Abschalten und Auftanken

RETREATS

Einwöchige oder längere Gruppenretreats geben dir die Möglichkeit, kraftvolle Meditationserfahrungen unter qualifizierter Anleitung zu entwickeln und zu vertiefen. Tharpaland KMC bietet auch tiefergehende buddhistische Praxisretreats und die Möglichkeit für Einzelretreat an.

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



WINTERRETREATS 2026

Tauche ein in die ruhige und sehr gesegnete Umgebung des Tharpland KMC, fernab von den Ablenkungen des Alltags und vertiefe auf diese Weise deine Meditationspraxis.

Die Segnungen des Buddha der Weisheit

02. - 03. Jan. | Ermächtigungskurs mit Gen Kelsang Ananda
Buddha Manjushri Ermächtigung und Unterweisungen über die fünf objektfeststellenden geistigen Faktoren – der Weg authentische und stabile Meditationserfahrungen zu gewinnen.



Retreat über das Bittgebet an den Herrn aller Überlieferungslinien

Dieses besondere Gebet für die Praxis aller Stufen von Sutra und Tantra, wurde vom Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche verfasst. In diesem Retreat meditieren wir über die Bedeutung der Verses und haben die Möglichkeit, unsere Erfahrung von Sutra und Tantra zu vertiefen.

04. - 09. Jan. Lamrim – Die Stufen des Pfades

10. - 17. Jan. Lojong – Schulung des Geistes

18. - 24. Jan. Mahamudra – die Essenz des Höchsten Yoga Tantra

Es gibt nichts Sinnvolleres, als diese Praxis auszuführen." Ehrw. Geshe-la

Die schöne, mächtige Dame der Eroberer

4. - 31. Jan. Begeleitetes Vajrayogini Annäherungsretreat mit anschließender Feuerpuja (31. Jan.)



Die Ermächtigung und die Retreats leitet unser ansässiger Lehrer Gen Kelsang Ananda.

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Weihnachtsauszeit: Frieden – das beste Geschenk

23. - 26. Dez. | mit Gen Gogden, Lehrerin am KMC Karlsruhe

Lerne in dieser Weihnachtsauszeit, wie die Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu tiefem inneren Frieden führt – das beste Geschenk für uns und andere.

Wochenendkurs: Die Macht des Gebets – Meditationen über Arya Tara

19. - 21. Mai | mit Gen Kelsang Ananda

Arya Tara ist unsere heilige Mutter, die unsere spirituelle Entwicklung nährt und beschützt, und für uns sorgt. Entdecke die Kraft aufrichtiger Gebete, insbesondere der Gebete *Befreiung von Leid* – eine der wirksamsten Methoden, um uns und anderen zu helfen.

Frühlingsretreat: Schritte zum Glück

29. Mai - 2. Juni | mit Gen Kelsang Devi, Lehrerin am KMC Zürich und IKRC Kailash

Ein besonderes Retreat, in dem wir lernen, unsere Liebe und unser Mitgefühl zu vertiefen. Wir verwandeln die Herausforderungen des Alltags in Chancen für Wachstum und persönliche Entwicklung.

Sommerretreat: Vereinigung von Sutra und Tantra

10. - 14. August | mit Gen Kelsang Tonglam, Lehrer am KMC Hongkong

Entdecke in diesem Retreat, wie sich die tiefgründige Weisheit des Sutra mit der kraftvollen Praxis des Tantra verbindet – für tiefen inneren Wandel und schnelle Fortschritte auf dem spirituellen Weg.



FESTIVALS + DHARMAFEIERN

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

Deutsches Festival 2025: Heilung für uns und die Welt

Ermächtigung von Medizin Buddha & Kommentar zur Praxis

05. - 09. September am Tharpaland KMC | mit Gen-la Kelsang Kunsang



Westdeutsche Dharmafeier: Den Weg des Mitgefühls gehen

Ermächtigung von Buddha Avalokiteshvara und Kommentar zur Praxis

28. - 30. November am KMC Köln | mit Gen Kelsang Ananda

Deutsche Dharmafeier 2026: Reinheit und Klarheit

Ermächtigung von Buddha Vajrasattva und Unterweisungen zu Sutra Mahamudra

03. - 06. April am Tharpaland KMC | mit Gen Kelsang Ananda

Alle Infos und Anmeldung unter **kadampa-fest.de**.



INTERNATIONALE FESTIVALS

Kadampa Festivals sind spirituelle Urlaube, die die weltweite Kadampa-Familie verbinden – mit Vorträgen, Meditationen und einer besonderen Gelegenheit, gemeinsam zu wachsen und die internationale Kadampa-Tradition lebendig zu halten.

Internationales Herbstfestival: Dorje Shugden Ermächtigung

03. - 09. Oktober 2025 am International Kadampa Retreat Center Arizona, USA
mit Gen-la Kelsang Dekyong

Internationales Frühlingsfestival: Amitayus Ermächtigung und Unterweisungen über Acht Verse der Geistesschulung

22. - 27. Mai 2026 am Manjushri KMC, England | mit Gen-la Kelsang Khyenrab

Internationales Sommerfestival: Die Ermächtigungen des Heruka Körpermandalas und Vajrayogini

24. Juli - 08. August 2026 am Manjushri KMC, England

Alle Infos und Anmeldung unter kadampafestivals.org/de

Der Ehrwürdige Geshe-la hat ein Programm zum Bau von Kadampa-Tempeln für den Weltfrieden auf der ganzen Welt ins Leben gerufen. Diese Tempel sind besondere heilige Orte, die allen Besuchern zugutekommen und dem Weltfrieden gewidmet sind.



TAGESBESUCHE | CAFÉ | PERSÖNLICHE AUSZEITEN

Nur wenige Kilometer von der Berliner Stadtgrenze entfernt – und doch in einer anderen Welt.

Entdecke Schloss Sommerswalde: ein herrlicher, geschichtsträchtiger Ort der Ruhe und Inspiration.

Der weitläufige Schlosspark ist ganzjährig geöffnet. An Wochenenden und Feiertagen lädt das stimmungsvolle Café im Gartensaal zum Genießen von Kaffee und Kuchen ein. In unserem Shop findest du buddhistische Literatur, Meditationszubehör und besondere Geschenkideen.

Einmal im Monat – sonntags um 15 Uhr – bieten wir eine Führung durch Haus und Park an.

Oder gönn' dir eine persönliche Auszeit vom Alltag: Wir bieten schlichte, komfortable Zimmer sowie vegetarische und vegane Küche. Gerne unterstützen wir dich bei der Planung deines Kurzurlaubs.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

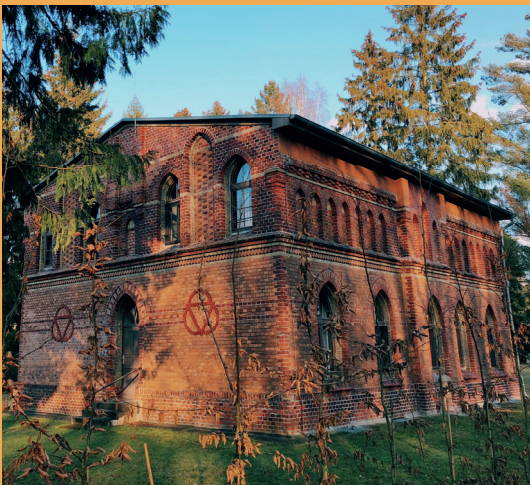
„Ich konnte hier gleichzeitig abschalten und mich verbinden ... ein Ort, der Frieden bringt.“ – Paula





EINZELRETREAT

Der perfekte Ort für dein Einzelretreat! Tharpaland bietet Kadampas weltweit Einzelzimmer-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.



SOLITARY RETREAT

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.



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 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.

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.



Volunteer Visits Wir bieten Arbeitsbesuche für zwei Wochen 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.

Hier leben Interesse, tiefer Kadampa Buddhismus zu studieren und zu praktizieren? Du kannst Teil der internationalen spirituellen Gemeinschaft von Tharpaland 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@tharpaland.org.



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 Chausseestraße 108 in Mitte, siehe **meditation-berlin.de**.

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

Eine Gesamtübersicht über Beiträge und Übernachtungsgebühren findest du unter:

tharpaland.org/hinweise-und-beitraege.



ALLE VERANSTALTUNGEN AUF EINEN BLICK

Aug. 22 24 Auszeit Plus: Meditationen zum Abschalten und Auftanken

Sep. 05 09 *Deutsches Festival: Heilung für uns und die Welt mit Gen-la Kelsang Kunsang*
14 Tag des offenen Denkmals
19 20 Mini Retreat: Lade deine Akkus auf
21 Ein sinnvoller Sonntag

Okt. 03 09 *Internationales Herbstfestival am IKRC Gran Canyon*
19 Ein sinnvoller Sonntag
31 03 Retreat: Schulung in Konzentration (organisiert vom KMC München)

Nov. 07 09 Auszeit: Inneren Raum entstehen lassen
14 16 Segensströme, die unseren Geist reinigen: Vajrasattva Retreat
16 Ein sinnvoller Sonntag
21 23 Mahamudra Retreat (organisiert vom KMC Dresden)
28 30 *Westdeutsche Dharmafeier im KMC Köln*

Dez. 05 06 Mini Retreat: Lade deine Akkus auf
07 Ein sinnvoller Sonntag
23 26 Weihnachtsauszeit: Frieden das beste Geschenk

Jan. 2026 2 3 Segnungsermächtigung des Weisheitsbuddha Manjushri
4 24 Winterretreat über Lamrim, Lojong und Mahamudra
4 31 Vajrayogini Annäherungsretreat

Feb. 06 08 Der Yoga von Buddha Amitayus
08 Ein sinnvoller Sonntag

13 16 Retreat: All you need is love (organisiert vom KMC Köln)
der Meditation (organisiert vom KMC Köln)

März

06 07 Mini Retreat: Lade Deine Akkus auf
08 Ein sinnvoller Sonntag
13 15 Auszeit: Entdecke den Frieden der Meditation
20 22 Inneren Schutz finden: Retreat über Zuflucht

April

03 06 *Deutsche Dharmafeier – Reinheit und Klarheit*
12 Ein sinnvoller Sonntag
13 15 Nyungnä: rituelles Reinigungs- und Fastenretreat
30 3 Auszeit: Ein digitaler Detox

Mai

10 Ein sinnvoller Sonntag
15 17 Workshop: Lehren lernen
22 27 *Internationales Frühlingsfestival am Manjushri KMC, England*
29 02 Frühlingsretreat mit Gen Devi

Juni

04 Retreattag: Eine Darbringung unseres Vertrauens
14 Ein sinnvoller Sonntag
19 21 Wochenendkurs: Die Macht des Gebets

Juli

05 Ein sinnvoller Sonntag
10 12 Auszeit: Loslassen & Veränderungen akzeptieren
17 19 Guru Yoga- und Mandala Retreat
24 08 *Internationales Sommerfestival am Manjushri KMC, England*

Aug.

10 14 Sommerretreat mit Gen Tonglam



Öffnungszeiten

Café & Shop sind samstags, sonntags und an Feiertagen 12 - 17 Uhr geöffnet

Abweichende Öffnungszeiten: 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

