

THARPALAND

KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM



Programm
AUG 2026
– AUG 2027



**Internationales Zentrum
für Meditation und modernen Buddhismus**
Herzlich willkommen!

HERZLICH WILLKOMMEN!

Das **Tharpaland Kadampa Meditationszentrum**, 1985 vom Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso gegründet, ist seit 2012 in der historischen Gutsanlage Schloss Sommerswalde beheimatet. Umgeben von sieben Hektar Park- und Waldlandschaft und nur 35 km von der Berliner Stadtmitte entfernt, ist Tharpaland ein internationales Zentrum für modernen Buddhismus und eine ruhige, geborgene Umgebung 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 unser gesamtes Angebot.

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

*“Ein bezaubernder Ort. Ruhig, wunderschön und sehr erholsam.
Ich bin immer wieder gerne dort und kann es nur empfehlen.”*

– Besucherin



*“Mein Engagement besteht darin,
den Menschen der modernen Welt zu helfen.”*

– Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche



50 JAHRE GÜTE

Unser Gründer und spiritueller Meister: Der **Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche** (1931–2022 n. Chr.) ist ein voll verwirklichter Meditationsmeister und international angesehener Lehrer des Buddhismus. Er ist ein Wegbereiter für die Einführung eines modernen, zeitgemäßen Buddhismus in unsere heutige Gesellschaft.

Als Autor von 23 hoch angesehenen Büchern überträgt er in vollkommener Weise die alte Weisheit des Buddhismus in unsere moderne Lebenswelt. Er gründete die Neue Kadampa Tradition, eine internationale Vereinigung von heute mehr als 1100 Zentren und Gruppen des Kadampa Buddhismus.

Seit seiner Ankunft im Westen 1977 arbeitete Geshe Kelsang unermüdlich für den Erhalt und die Entwicklung dieser altherwürdigen spirituellen Tradition. Wir feiern daher 2027 50 Jahre seiner Güte!





STUDIEN- & MEDITATIONSPROGRAMME

Das Herz des Kadampa Buddhismus sind drei besondere Studien- und Meditationsprogramme, die perfekt für einen modernen Alltag geeignet sind und am Zentrum angeboten werden:

- 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 entwickeln und zu bewahren.

Buddhas Rat fürs Leben

Donnerstags 19:00–20:30 Uhr findet das Allgemeine Programm mit Vortrag und Meditationen statt, die für jeden geeignet sind. Lerne, Alltagsprobleme besser zu lösen und ein glückliches, erfülltes Leben zu führen. Für jeden offen! Aktuelle Themen und Termine auf tharpaland.de.

After-Work Meditation

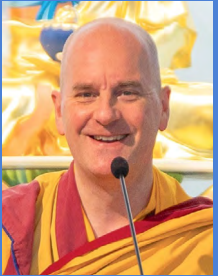
Tuesdays, 05-05:30pm. Simply meditate! Come and join easy and guided meditations that give you a real taste of inner peace. Classes are open to everyone and held in English.

In die Tiefe gehen

Samstags, 17:00–20:30 Grundlagenprogramm mit Kadam Susanne Roth-Malinka. Aktuelles Thema: Das Herz Sutra, das anhand des Kommentars „Das neue Herz der Weisheit“ studiert wird. Lerne Leerheit, eigentliche Wirklichkeit, tiefer verstehen und die Ursache aller Probleme identifizieren, Unwissenheit. Gasthörer können jederzeit reinschnuppern.

Lehrerausbildungsprogramm

Montags 19:15–21:15 & mittwochs 07:00–09:00: Schreibe bei Interesse an diesem Programm eine E-Mail an: education@tharpaland.org



*Unser ansässiger Lehrer,
Gen Kelsang Ananda,
unterrichtet das Allgemeine
und das Lehrerausbildungs-
programm.*



VERANSTALTUNGEN AM WOCHENENDE

Sinnvolle Sonntage

Zeit zum Durchatmen, Auftanken und innerlich zur Ruhe kommen: In friedlicher Atmosphäre kannst du den Alltag hinter dir lassen, meditieren, inspirierende Gedanken aus der buddhistischen Überlieferung hören und neue Kraft für die Woche sammeln. Zwischen den Sitzungen gibt es ein kleines französisches Frühstück. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, über Mittag zu bleiben, Zeit im Park oder Café zu verbringen oder an einer Führung am Nachmittag teilzunehmen.

30. Aug – **Kopf hoch! Wie man die Zuversicht gewinnt, dass sich Dinge ändern lassen**

4. Okt – **Die Weisheit, andere wertzuschätzen**

8. Nov – **Wo kommen Gefühle eigentlich her?**

29. Nov – **Mit Mitgefühl unsere Probleme lösen**
2027

31. Jan – **Drei Schlüssel, damit Meditation funktioniert**

7. März – **Wie wir (neue) Energie in uns finden**

11. Apr – **Das Leben . . . nur ein Traum?**

16. Mai – **Das kann doch nicht alles gewesen sein? Inneren Reichtum entdecken**

13. Juni – **Reizend?! Ärger, Genervtheit, Störgefühle überwinden**

4. Juli – **Lass los & geh weiter: Meditationen über Karma**

29. Aug – **Wie man verzeihen lernt**

Mini-Retreats

Lade deine Batterien auf . . . indem du innerlich auf Pause drückst. Du startest mit einer sanften, geleiteten Entspannungsmeditation am Freitagabend und zwei weiteren Meditationen am Samstagvormittag, die inspirieren und dem Geist guttun. Es bleibt viel Zeit für Spaziergänge im Wald, stille Momente im Park oder einen Besuch in unserem Café im Gartensaal. Und wenn du möchtest, kannst du deinen Aufenthalt verlängern, um am Sinnvollen Sonntag teilzunehmen.

02.–03. Okt | 06.–07. Nov 2026

05.–06. März | 09.–10. Apr | 02.–03. Juli 2027

Gebete für den Frieden

Mach mit, um einmal im Monat für den Frieden in der Welt zu meditieren. Wir hören inspirierende Erklärungen und lernen praktische Wege kennen, wie wir Konflikte überwinden und innere und äußeren Frieden entstehen lassen.

Einmal im Monat am Samstag, 15:30 Uhr, genaue Termine siehe:
tharpaland.org/kalender



RETREATWOCHENENDEN

Raus aus der Stadt – rein ins Grüne! Unsere Auszeiten und Retreats bieten dir eine besondere Möglichkeit, den Alltag hinter dir zu lassen, neue, frische Perspektiven kennenzulernen und dich wirklich zu erholen. Vorträge, Kontemplation und geleitete Meditationen helfen dir, innerlich zu entspannen und mit positiven Gedanken und neuem Elan in den Alltag zurückzukehren. Verbinde dich innerlich mit dem, was dir wirklich wichtig ist!

Die Kurse werden von unserem ansässigen Lehrer Gen Kelsang Ananda oder anderen qualifizierten Meditationslehrern angeleitet.

04.–06. Sep – **Eine Auszeit für unseren Geist: Lerne, wie du dich wirklich erholst**

05.–07. Feb – **Auszeit: Mit Meditation lernen abzuschalten**

06.–09. Mai – **Schweigeretreat: Den mittleren Weg im Herzen finden**

05.–09. Jun – **Frühlingsretreat: Unsere Welt und uns selbst durch Güte verändern**

18.–20. Jun – **Auszeit: Wie ein stiller Ozean - mit Meditation den Geist zur Ruhe bringen**

09.–11. Jul – **Auszeit: Den rastlosen Geist bändigen - die Kunst der Zufriedenheit**

09.–13. Aug – **Sommerretreat: Die essenziellen Meditationen des modernen Buddhismus**

03.–05. Sep – **Getaway weekend: Meditations for a positive attitude**

Unsere Retreats (oder Meditationen in Zurückgezogenheit) geben dir die Möglichkeit, Meditationserfahrungen unter qualifizierter Anleitung zu entwickeln oder zu vertiefen. Tharpaland KMC bietet auch **tiefergehende buddhistische Praxisretreats** und die **Möglichkeit für Einzelretreats** innerhalb der Kadampa-Tradition an. Eine vollständige Übersicht über alle Retreats findest du auf der letzten Seite oder auf tharpaland.de





BESONDERE KURSE

Kleine Schritte zu innerer Stärke | Small Steps to Inner Strength

30. Okt – 01. Nov 2026 | Kadam Bridget | auf Englisch mit Übersetzung ins Deutsche

Kadam Bridget erklärt, wie wir unsere innere Stärke durch kleine, alltägliche Taten der Güte aktiv entwickeln können. Positives Karma zu erschaffen, erfordert keine weltverändernden Heldentaten – es genügt die gute Absicht, anderen zu helfen.

Weihnachtsauszeit: Frieden – das beste Geschenk

23.–27. Dez 2026 | Kadam Susanne Roth-Malinka

Beschenke dich und andere zu Weihnachten mit dem sinnvollsten Geschenk: einem liebevollen und friedlichen Herzen.

Osterkurs: Liebe ohne Schmerz. Meditationen, die uns mit dem Herz verbinden

26.–28. März 2027 | Gen Kelsang Gogden

Liebe muss nicht weh tun – und doch erleben wir gerade in Beziehungen oft auch Schmerz. Aus buddhistischer Sicht entsteht dieser Schmerz nicht durch Liebe selbst, sondern dadurch, dass sich Liebe mit Anhaftung, Angst oder Bedürftigkeit vermischt.

Schweigeretreat: Den mittleren Weg im Herzen finden

06.–09. Mai 2027 | Gen Kelsang Ananda

Dieses besondere Retreat hilft dir, Buddhas endgültige Sicht der Leerheit in deinem Herzen zu verankern. Wir erforschen, wie die Weisheit, die Leerheit erkennt, sich in den Alltag integrieren lässt. Das Retreat basiert hauptsächlich auf Kapitel Neun des Buches „Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattva“ des großen indischen Meisters Shantideva.

WINTERRETREAT 2027

Die mündlichen Anleitungen des Mahamudra 02.–24. Januar 2027 | mit Gen Kelsang Ananda

Winterretreats – das sind drei jeweils einwöchige Retreats im Schweigen, die auf “Die mündlichen Anleitungen des Mahamudra” des Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche beruhen. Du bist eingeladen, am ganzen Retreat oder wochenweise teilzunehmen. In der ersten Woche wird teilweise geschwiegen; in Woche Zwei und Drei vollständig.

Ziel dieser Retreats ist es, eine tiefe Erfahrung in den Meditationen des Mahamudra zu gewinnen oder unsere gegenwärtige Erfahrung auf das nächste Level zu bringen. Neben den Schwerpunkt-Meditationen geht es vor allem darum, unsere Meditation mit dem täglichen Leben zu verknüpfen.

- 03. Jan: **Die Segnungsermächtigung von Je Tsongkhapa**
- 02.–09. Jan: **Sutra-Mahamudra: Schulung in ruhigem Verweilen, das unseren eigenen Geist beobachtet**
- 10.–17. Jan: **Sutra-Mahamudra: Schulung in Leerheit beobachtendem höheren Sehen**
- 17.-24. Jan.: **Mahamudra-Tantra: die drei Yogas der Vollendungsstufe**
(Teilnahme nur mit Höchster Yogatantra-Ermächtigung möglich)

Mehr Infos auf: tharpaland.de



SPIRITUELLE LEITUNG



Gen-la Kelsang Jampa ist ein US-amerikanischer Mönch und langjähriger Schüler des Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche. Unter seiner Anleitung hat er seit vielen Jahren überall auf der Welt Meditation und Buddhismus unterrichtet. Seit April 2026 ist er der allgemeine spirituelle Leiter der Neuen Kadampa-Tradition und der ansässige Lehrer am Manjushri KMC, dem Mutterzentrum des modernen Kadampa-Buddhismus. Gen-la Jampa wird für seine klaren und inspirierenden Unterweisungen geschätzt; er hat die besondere Gabe, die Herzen durch seine Aufrichtigkeit und sein liebevolles Wesen zu berühren.



Gen-la Kelsang Sangden ist eine irische Nonne und die stellvertretende spirituelle Leiterin der NKT, nationale spirituelle Leiterin des Kadampa-Buddhismus in Mexiko, Kolumbien, Nicaragua und Peru sowie die ansässige Lehrerin am KMC Mexiko. Sie wird von vielen für ihr wunderbares Vorbild sowie ihre liebevollen, klaren und praktischen Ratschläge geschätzt.



Gen Kelsang Ananda ist ein deutscher Mönch und langjähriger Schüler des Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso. Er ist der ansässige Lehrer des Tharpaland KMC, dem Hauptzentrum des Kadampa Buddhismus in Deutschland, sowie des KMC Berlin. Gen Ananda besitzt dreißigjährige Erfahrung darin, Buddhas Lehren von Sutra und Tantra im In- und Ausland zu unterrichten. Er ist der gewählte nationale spirituelle Leiter der Neuen Kadampa-Tradition für Deutschland.



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 2026: Innere Heilung

Medizin Buddha Ermächtigung und Kommentar zur Praxis
11.–13. Sep in Karlsruhe | mit Gen Kelsang Ananda

Deutsches Festival 2026:

Weisheit, Freude und ein langes Leben

Ermächtigung der Weißen Tara und
Kommentar zur Selbsterzeugung
20.–24. Nov am Tharpaland KMC | mit Gen-la Kelsang Jampa

Deutsche Dharmafeier 2027: Wie man die inneren Feinde der Verblendungen zerstört

Ermächtigung von Buddha Vajrapani und
Kommentar zur Praxis
23.–26. Apr am Tharpaland KMC | mit Gen Kelsang Ananda

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



MEDIZIN BUDDHA



BUDDHA WEISSE TARA



BUDDHA VAJRAPANI



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 Frühlingsfestival 2027:

Ermächtigung von Buddha Avalokiteshvara

28. Mai–02. Jun 2027 am Manjushri KMC, England | mit Gen-la Kelsang Sangden

Internationales Sommerfestival 2027:

Ermächtigung von Buddha Shakyamuni

23. Jul–07. Aug 2027 am Manjushri KMC, England | mit Gen-la Kelsang Jampa und Gen-la Kelsang Dekyong

Internationales Herbstfestival 2027:

Ermächtigung von Buddha Manjushri

08.–14. Okt 2027 am KMC New York | mit Gen-la Jampa



TAGESBESUCHE | CAFÉ | KURZURLAUB

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 habe hier einen wunderschönen spirituellen Urlaub verbracht und dabei sehr viele freundliche und zugewandte Personen kennengelernt. Das spirituelle Angebot ist sehr groß. Die Lehrer sind sehr kompetent und sympathisch. Mein Zimmer war sehr ruhig mit Blick in den Park und Balkon. Die Meditationsräume sind gigantisch schön. Alles in allem ist hier ein spiritueller Urlaub sehr erholsam und zu empfehlen.

– Sabine



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 gern 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.

Lerne Leute aus der ganzen Welt kennen und bringe dich mit deinen Fähigkeiten ein: im Café, in der Küche, beim Gärtnern, im Haushalt oder bei Renovierungsarbeiten.

Hier leben Hast du 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: admin@tharpaland.org





				März	28	Tageskurs: Stimmung aufhehlen, geht das?
Aug 2026	10	14	Sommerretreat mit Gen Tonglam: Die Vereinigung von Sutra & Tantra üben		05 06	Mini-Retreat: Lade deine Akkus auf!
	30		Sinnvoller Sonntag: Kopf hoch! Zuversicht gewinnen, wie sich Dinge ändern lassen		07	Sinnvoller Sonntag: Wie wir (neue) Energie in unserem Inneren finden
Sept	04	06	Eine Auszeit für unseren Geist: Lerne, wie du dich wirklich erholst		12 14	Reinige deinen Geist – reinige deine Welt: Vajrasattva-Retreat
	13		Tag des offenen Denkmals		26 28	Osterkurs: Liebe ohne Schmerz. Meditationen, die uns mit dem Herz verbinden
Okt	18	20	Zentrumsbesuch des KMC Dresden	April	09 10	Mini-Retreat: Lade deine Akkus auf!
	02	03	Mini-Retreat: Lade deine Akkus auf!		11	Sinnvoller Sonntag: Das Leben, ein Traum?
	04		Sinnvoller Sonntag: Die Weisheit, andere wertzuschätzen		13 15	Nyungnä. Rituelle Reinigungspraxis
	09	15	Internationales Herbstfestival, KMC Spanien	Mai	23 26	Deutsche Dharmafeier 2027 mit Gen Ananda
	23	25	Retreat: Guru Yoga & Mandaladarbringung		06 09	Schweigeretreat: Den mittleren Weg im Herzen finden
	30	01	Besonderer Kurs mit Kadam Bridget: Kleine Schritte zu innerer Stärke		16	Sinnvoller Sonntag: Das kann doch nicht alles gewesen sein?
Nov	06	07	Mini-Retreat: Lade deine Akkus auf!		28 02	Internat. Frühlingfestival, Manjushri KMC
	08		Sinnvoller Sonntag: Wo kommen Gefühle eigentlich her?	Juni	04	Tagesretreat: Eine Darbringung unseres Vertrauens
	20	24	Deutsches Festival: Weisheit, Freude und ein langes Leben mit Gen-la Jampa		05 09	Frühlingsretreat: Unsere Welt und uns selbst durch Güte verändern
	29		Sinnvoller Sonntag: Mit Mitgefühl unsere Probleme lösen		13	Sinnvoller Sonntag: Reizend?! Ärger, Genervtheit, Störgefühle überwinden
Dez	04	06	Retreat: Schutz suchen. Zuflucht finden.		18 20	Auszeit: Wie ein stiller Ozean – mit Meditation den Geist zur Ruhe bringen
	23	27	Weihnachtsauszeit: Frieden – das beste Geschenk	Juli	02 03	Mini-Retreat: Lade deine Akkus auf!
Jan 2027	03		Die Segnungsermächtigung von Je Tsongkhapa		04	Sinnvoller Sonntag: Lass los . . . und geh weiter. Meditationen über Karma
	02	24	Die mündlichen Anleitungen des Mahamudra. Winterretreat 2027 im Schweigen		09 11	Auszeit: Den rastlosen Geist bändigen – die Kunst der Zufriedenheit
	10		Vajrayogini Selbsteinweihung		16 18	Retreat: Guru Yoga & Mandaladarbringung
	25		Heruka Selbsteinweihung		23 07	Internat. Sommerfestival, Manjushri KMC
	31		Sinnvoller Sonntag: Drei Schlüssel, damit Meditation funktioniert	Aug	09 13	Sommerretreat mit Gen Dehog: Essenzielle Meditationen im modernen Buddhismus
Feb	05	07	Auszeit: Mit Meditation abschalten lernen		29	Sinnvoller Sonntag: Wie wir verzeihen lernen
	12	14	Der Yoga von Buddha Amitayus			



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

