

ÜBER UNS



„Eine Oase für den Geist in der Mitte von Berlin mit regelmäßigen Vorträgen zu den Herausforderungen unserer Zeit.“ - Elli

Das Kadampa Meditationszentrum (KMC) Berlin bietet dir Studien- und Meditationsprogramme über zeitgemäßen Buddhismus an. Die verschiedensten Menschen nehmen an unseren Veranstaltungen teil, um zu meditieren und eine Erfahrung geistigen Friedens zu machen. Und um praktische Lösungen für Probleme des Alltags in der Lehre Buddhas für sich zu entdecken oder um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Das Zentrum unterhält auch einen kleinen Shop und bei Kursen ein Café. Wir sind gemeinnützig und jeder ist eingeladen vorbeizuschauen. Deine Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft gebunden.



ANSÄSSIGER LEHRER

Gen Kelsang Ananda ist seit 24 Jahren buddhistischer Mönch und seit 2003 der ansässige Lehrer des KMC Berlin. Er ist ein international bekannter Lehrer in der Neuen Kadampa Tradition des Buddhismus. Seine Unterweisungen werden geschätzt, weil sie klar, warmherzig und lebensnah sind.

KURSGEBÜHREN

Unterricht: 30 min - 5€ \ 60 min - 8€ \ 90 min - 10€

Kurse am Wochenende: 20€

Schnupperkarte: einmalig 30€

Zentrumskarte: 40€ (S), 60€ (M), 80€ (L) - ab drei Monate Laufzeit

Gesungene Gebete sind kostenfrei.

Zentrumskarten berechtigen auch zur Teilnahme an unserem Livestream-Angebot sowie den vielen Veranstaltungen unseres Partnerzentrums Tharpaland Kadampa Meditationszentrums nördlich von Berlin (tharpaland.de).

WOCHENÜBERSICHT

MO	18.00 - 18.50	Herzjuwel Gebete mit stiller Meditation
	19.30 - 20.30	Vortrag & Meditation mit Sven
DI	12.30 - 13.00	Kurz durchatmen! Mittagsmeditation
	18.00 - 18.50	Herzjuwel Gebete mit stiller Meditation
	19.30 - 21.00	Vortrag & Meditation mit Gen Ananda
MI	17.30 - 18.00	Feierabend-Meditation
	19.00 - 21.00	Grundlagenprogramm mit Gen Ananda
DO	12.30 - 13.00	Kurz durchatmen! Mittagsmeditation
	19.30 - 20.30	Meditation Class in English
FR	19.00 - 18.45	Herzjuwel Gebete mit stiller Meditation
SA	15.00 - 18.00	Kurse am Wochenende Sitzungen: 15.00, 17.00 Uhr
SO		

Eine vollständige Terminübersicht einschließlich gesungener Gebete (Pujas) findest du unter: meditieren-lernen.de/kalender

Alle Veranstaltungen sind für jeden geeignet.

DEINE KMC BERLIN-APP

Die KMC Berlin App bietet dir nicht nur den perfekten Überblick über unser Kursprogramm, sondern hilft dir auch deine Kurse schnell und einfach zu buchen. Probier's mal aus! meditieren-lernen.de/app



KONTAKT / ANFAHRT

Kadampa Meditationszentrum Berlin

Chausseestr. 108, 10115 Berlin

U6-Naturkundemuseum, S 1/25/26-Nordbhf.

Tel. 030 430 55 666

mail@meditieren-lernen.de



KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM BERLIN

KURSÜBERSICHT FEB – AUG 2024



OHNE INNEREN FRIEDEN
IST ÄUSSERER FRIEDEN
UNMÖGLICH.



meditation-berlin.de

GEFÜHLE DER ÜBERFORDERUNG LOSWERDEN. DREI MEDITATIONEN



Sa 03. Feb., 15 – 18 Uhr | mit Gen Ananda

Lerne besondere Übungen kennen, um erstens mit einem Gefühl der Überforderung besser umzugehen und zweitens neue Zuversicht zu schöpfen, dass du dieses Gefühl loswerden kannst. Mit Übung gar nicht so schwierig!

WIE ANFANGEN? MEDITATIONEN FÜR EINSTEIGER



So 18. Feb., 15 – 18 Uhr | mit Jörg Meerholz

Du hast den Wunsch, ruhiger und gelassener mit den täglichen Herausforderungen umzugehen? Und du hast dir überlegt zu meditieren oder hast bereits etwas Erfahrung? Dann komm zu unserem Sonntagkurs.

WIESO ICH? MIT KARMA DEIN LEBEN VERSTEHEN



Sa 02. März, 15 – 18 Uhr | mit Jörg Meerholz

Das Gesetz des Karma, das Buddha lehrte, hilft dir, deine Erfahrungen zu verstehen und anzunehmen, um sie nicht als belastend erleben zu müssen. Und um das Steuer deines Lebens selbst in die Hand zu nehmen und sich nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen.

LOVE IS THE HEALING FORCE OF THE WORLD.



Sun March 17, 3 – 6 pm | English lecture with Gen Ananda

The strength of a society is measured by its ability to create happiness and joy. Market economy, technological achievements etc. have no power to improve this world unless they are accompanied by the mind that deeply cherishes others and cares about their wellbeing. This is love. Let's use this tool to heal the world.

TAG DER OFFENEN TÜR

So 24. März, 15 - 18 Uhr

Lerne das Kadampa Meditationszentrum in Mitte kennen – unser Angebot, unseren Meditationsraum und unsere spirituelle Gemeinschaft. Es gibt geleitete Meditationen, Kaffee, Kuchen und Zeit für Gespräche.

DEUTSCHE DHARMAFEIER

NATIONALE ZUFLUCHTSZEREMONIE & KOMMENTAR ZUM RAT AUS DEM HERZEN ATISHAS

Fr 05. - Mo 08. April | mit Gen Ananda am Tharpaland KMC

Auf der Grundlage mündlicher Unterweisungen des Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche wird Gen Ananda einen Kommentar zum *Rat aus dem Herzen Atishas* geben – essenzielle Inspirationen für dein spirituelles Leben. Alle Infos unter [kadampa-fest.de](#)

WIE DU FREUDE AN MEDITATION FINDEST



Sa 13. April, 15 – 18 Uhr | mit Jörg Meerholz

Du lernst, wie du deine Motivation stärken kannst und nimmst verschiedene Tipps und Kniffs mit, die dir helfen, deine Meditationsfreude zu entdecken. Sei dabei und lerne gemeinsam mit anderen die wohltuende Wirkung der Meditation kennen.

ENTSCHEIDE DICH! WIE WIR UNENTSCHLOSSENHEIT ÜBERWINDEN



Sa 27. April, 15 – 18 Uhr | mit Gen Ananda

Unentschlossenheit, Zögern und Zweifel sind echte Bremsen im Leben. In der buddhistischen Psychologie findest du klare Erklärungen, wann Unentschlossenheit und Zweifel helfen und wann sie schaden. Du erlernst überlieferte Methoden, um mit Vertrauen und Weisheit klare Entscheidungen zu treffen.

GLÜCK - WIE ENTSTEHT DAS EIGENTLICH?



Sa 04. Mai, 15 – 18 Uhr | mit Jörg Meerholz

Auf diesem Kurs denken wir anhand inspirierender Erläuterungen über Fragen nach wie: Was ist das eigentlich, dem wir hinterherjagen? Und ist Glück erlernbar? Und wenn ja, wie?

WORAN GLAUBEN UND WOZU? DIE BUDDHISTISCHE PERSPEKTIVE



So 19. Mai, 15 – 18 Uhr | mit Gen Ananda

In der heutigen Zeit glauben wir nur an das, was wir direkt sehen ...und selbst dieser Glaube bröckelt. Zeit also, einmal grundsätzlich über das Thema „Glaube“ nachzudenken und inspirierende Erklärungen aus der buddhistischen Psychologie zu hören: auf dass das Leben reicher werde.

WIE DU DEIN SPIRITUELLES POTENZIAL WECKST

Mi 5. Juni, 19.30 - 21 Uhr | mit Kadam Morten Clausen



(KMC New York City)

In deinem Herzen schlummert ein Potenzial für unvorstellbare innere Entwicklung: Entwicklung grenzenloser Freude und Mitgefühls, Liebe und Frieden. Bei diesem besonderen Vortragsabend lernst du praktische Methoden kennen, dein Potenzial zu erkennen. Vortrag und Meditationen auf Englisch mit deutscher Übersetzung.

WIE WIR EMOTIONALE UNSICHERHEIT LOSLASSEN



Sa 15. Juni, 15 – 18 Uhr | mit Gen Ananda

Lerne Methoden aus der buddhistischen Überlieferung kennen, die uns Unsicherheit verstehen lassen. Und die Wege aufweisen, uns aus ihrem Griff zu lösen, ohne dabei eine Selbstsicherheit vorzutauschen.

BUDDHISTISCHES TANTRA: EINFÜHRUNG



So 30. Juni, 15 - 18 Uhr | mit Jörg Meerholz

Du lernst ein besonderes Verständnis der tantrischen Praxis kennen und kannst einige grundlegende Übungen dieser geistigen Anleitungen für deinen Alltag nutzen.

EIN KLARER GEIST. SCHULUNG IN MAHAMUDRA-MEDITATION



Sa 06. Juli, 15 – 18 Uhr

Unser Geist ist wie Raum – unendlich weit und klar. Alles, was wir erleben, geschieht in diesem Raum des Geistes. Die Meditation über die Klarheit des Geistes ist die beste Methode, tiefere Ebenen der Konzentration zu erfahren, weil sie die einfachste Methode ist, Ablenkungen aufzugeben.

DREI WEGE, MIT ÄNGSTEN UMZUGEHEN



So 21. Juli, 15 - 18 Uhr

Lerne in diesem Kurs Ängste besser verstehen: als geistige Reaktionen auf das, von dem wir uns bedroht fühlen. Und lerne drei bewährte Wege kennen, um mit ihnen umzugehen – so dass sie uns nicht länger belasten.

WAKE UP! WIE LEERHEITSMEDITATION IM TÄGLICHEN LEBEN HILFT



Sa 17. Aug., 19.30 - 21 Uhr | mit Gen Rabten (KMC Australien)

Wach auf und lerne im Alltag, die Dinge anders zu sehen. Nämlich so, dass du immer und überall völlig gelöst und entspannt bleiben kannst. Vortrag und Meditationen auf Englisch mit deutscher Übersetzung. Nicht verpassen!

WIE WIR UNS ANDEREN NAH UND VERBUNDEN FÜHLEN



So 01. Sept., 15 – 18 Uhr | mit Gen Ananda

Entfremdung und Distanz kennzeichnen unser Zusammenleben heute. Und Gefühle des Alleinseins und der Verlassenheit, die daraus resultieren. Der Buddha lehrte jedoch, dass wir alle aufs Innigste miteinander verbunden sind. Wir müssen nur lernen, dies mit Augen der Weisheit zu sehen. Heilsame Einsichten!



Kurse

„Meditieren lernen“



Kurse

„Buddhas Rat fürs Leben“



Kurse

„In die Tiefe gehen“