

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 zum Buddhismus an. An allen unseren Veranstaltungen nehmen Buddhisten und Nichtbuddhisten, religiöse und nicht religiöse Menschen teil: Jeder ist herzlich willkommen, um zu meditieren und Erfahrungen geistigen Friedens zu machen. Und um praktische Lösungen für die eigenen Probleme des modernen Alltags in der Lehre Buddhas für sich zu entdecken – auch durch den Austausch mit anderen. Wir sind gemeinnützig und dienen dem Wohle aller ♥ Komm einfach vorbei und mach mit: deine Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft gebunden. Wir freuen uns auf dich!



UNSERE LEHRER

Gen Kelsang Ananda ist ein langjähriger buddhistischer Mönch und Schüler des Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche. Er ist der ansässige Lehrer des KMC Berlin und des Tharpaland KMC und der gewählte nationale spirituelle Leiter für Deutschland. Er ist zudem ein international bekannter Lehrer in der Neuen Kadampa Tradition (NKT-IKBU). Seine Vorträge werden geschätzt, weil sie einfach, klar, lebensnah und praktisch sind.



Kelsang Sila ist eine langjährige buddhistische Nonne und Schülerin des Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche. Sie ist die Lehrerin für das tägliche Programm am KMC Berlin. Sie hat das besondere Lehrerausbildungsprogramm der NKT absolviert und bereits an mehreren Orten in der Schweiz und Deutschland unterrichtet. Durch ihre Hingabe für Buddhas Lehre, den Dharma, vermittelt sie stets große Begeisterung für Meditation und Buddhismus.

KURSGEBÜHREN

Unterricht: 30 min - 5€ \ 60 min - 8€ \ 90 min - 10€
Kurse am Wochenende: 20€; **Kurs mit Brunch:** +10€
Schnupperkarte: einmalig 30€
Zentrumskarte: 40€ (S), 60€ (M), 80€ (L) - ab drei Monaten Laufzeit
Gesungene Gebete sind natürlich kostenfrei.

Zentrumskarten berechtigen dich auch zur Teilnahme an unserem Livestream-Angebot und an den meisten Veranstaltungen unseres Partnerzentrums Tharpaland Kadampa Meditationszentrums, das nördlich von Berlin liegt ([tharpaland.de](https://www.tharpaland.de)).

WOCHENÜBERSICHT

MO	18.00 - 18.45	Herzjuwel Gebete mit stiller Meditation
	19.30 - 20.30	Vortrag & Meditation mit Sven
DI	12.30 - 13.00	Kurz durchatmen! Mittagsmeditation
	17.00 - 18.15	Wunscherfüllendes Juwel
	19.30 - 21.00	Vortrag & Meditation mit Kelsang Sila
MI	12.30 - 13.00	Kurz durchatmen! Mittagsmeditation
	17.00 - 18.15	Wunscherfüllendes Juwel mit Tsog
	19.00 - 21.00	Grundlagenprogramm mit Kelsang Sila
DO	17.00 - 18.15	Wishfulfilling Jewel (Prayers) 🇬🇧
	19.30 - 20.30	Meditation Class in English with Hank 🇬🇧
FR	18.00 - 18.45	Herzjuwel Gebete mit stiller Meditation
	19.30 - 20.30	After Work Meditation, Sandra und Heiko
SA	11.00 - 13.30	Kurs mit Kelsang Sila (siehe Innenseite)
	19.00 - 20.15	Wunscherfüllendes Juwel
SO	10.00 - 13.30	Kurs mit Gen Ananda (siehe Innenseite)
	11.00 - 13.30	Kurs mit Kelsang Sila (siehe Innenseite)

DEINE KMC BERLIN-APP

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



KONTAKT / ANFAHRT

Kadampa Meditationszentrum Berlin
Chausseestr. 108, 10115 Berlin
U6-Naturkundemuseum, S1/25/26-Nordbhf.

Tel. 030 430 55 666
mail@meditieren-lernen.de



KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM BERLIN

KURSÜBERSICHT SEP – DEZ 2024



OHNE INNEREN FRIEDEN
IST ÄUSSERER FRIEDEN
UNMÖGLICH.

[meditation-berlin.de](https://www.meditation-berlin.de)

KURSE AM WOCHENENDE



WIE MIT SCHLECHTEN
NACHRICHTEN UMGEHEN?
DIE KRAFT DER GEBETE

Sa 07. SEP, 11–13.30 Uhr | mit Kelsang Sila | 20€



WHAT ABOUT LOVE?
LANGE NACHT DER RELIGIONEN

Sa 07. SEP, ab 18 Uhr | mit Kelsang Sila | kostenfrei



FOMO: DIE ANGST ETWAS ZU
VERPASSEN

So 15. SEP, 11–13.30 Uhr | mit Kelsang Sila | 20€



MEDITIEREN LERNEN: EINE CHALLENGE
MIT ZUNEHMENDEM NUTZEN

So 13. OKT, 15–18 Uhr | mit Heiko Mamerow | 20€

Ideal geeignet für Einsteiger und Einsteigerinnen



WAS WIR NICHT IN DER SCHULE
LERNEN

Sa 19. OKT, 11–13.30 Uhr | mit Kelsang Sila | 20€

DEUTSCHES NKT FESTIVAL 2024:
EIN OZEAN UNENDLICHEN GLÜCKS

Fr 29. Nov – Di 03. Dez, am Tharpaland KMC

Dieses zutiefst gesegnete Gebet ist das Herz der spirituellen Praxis der vom Glück begünstigten modernen Kadampa Schüler und Schülerinnen. Gen-la Kelsang Kunsang wird einen Kommentar zur Bedeutung und Wichtigkeit dieses Gebets und zur Anwendung im täglichen Leben geben.

>>> Alle Infos unter kadampa-fest.de



FOLGE UNS AUF SOCIAL MEDIA

Facebook: Kadampa Berlin

YouTube: @kmcberlin

Instagram: @meditationberlin

TikTok: meditationberlin

BESONDERE VERANSTALTUNGEN



ERKLÄRUNGEN & MEDITATIONEN ÜBER LEERHEIT

Es gibt keine bessere Methode, geistigen Frieden und Glück zu finden, als Leerheit zu verstehen und darüber zu meditieren. Da unser Festhalten am Selbst der Ursprung aller Probleme ist, ist die Meditation über Leerheit die wirksamste Lösung.

Termine, Sonntags: 1.9., 6.10., 10.11. & 15.12. | 10–13.30 Uhr | 30€

EINE ZELLE IM KÖRPER
DES LEBENS – VERBUNDENHEIT

So 17. NOV, 11-14.30 Uhr | mit Kelsang Gyudzhin | 30€

Kelsang Gyudzhin ist ein buddhistischer Mönch, der Buddhas Lehre seit dem Jahr 2000 studiert und praktiziert. Er ist ansässiger Lehrer am Kadampa Meditationszentrum Dresden. Er wird allseits für sein gutes Herz, ruhiges Wesen und sein klares Verständnis des Kadampa Buddhismus geschätzt.



RETREAT // EIN ECHO AUS LEERHEIT:
INNERE ALPTRÄUME ÜBERWINDEN UND
TRÄUME VERWIRKLICHEN

**Fr 27. DEZ, Einführung um 19.30 Uhr
Sa 28.+So 29. DEZ, 10-17 Uhr | Kelsang Sila | 45€**

Leerheit ist die Art und Weise wie die Dinge wirklich existieren, im Gegensatz zu der Art und Weise, wie sie erscheinen. Begeben wir uns aber auf die Reise des Verstehens, werden wir einen tiefen dauerhaften inneren Frieden in uns entdecken.



NEW YEAR. NEW YOU.
Di 31. DEZ, ab 19 Uhr | mit Kelsang Sila | 25€

Vortrag & Meditation - mit Buffet und alkoholfreiem Sekt zum Anstoßen



UNSER GRÜNDER ...

... ist der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche, ein vollverwirklichter Meister und Lehrer des Buddhismus. Heute berührt und bereichert sein Vermächtnis und Lebenswerk Menschen aller Nationalitäten und Kulturen.



„Glück und Leiden sind geistige Zustände. Ihre Hauptursachen können daher nicht außerhalb des Geistes gefunden werden. Wenn wir wahrhaft glücklich und frei von Leiden sein möchten, müssen wir lernen, unseren Geist zu kontrollieren.“

– Ehrwürdiger Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche

UNSERE TRADITION

Die Neue Kadampa-Tradition (NKT) ist eine weltweit anerkannte, gemeinnützige Einrichtung und eine internationale buddhistische Organisation (IKBU), die 1991 von Geshe-la in England gegründet wurde. Es gibt weltweit derzeit mehr als 1400 Meditationszentren (inkl. Zweigstellen), 6 Tempel und 5 Retreatorte.

Weitere Infos: Kadampa.org

LIVING
CLARITY

KADAMPA
PODCASTS

Living Clarity Podcast: Erforsche die Kunst, ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen. Der Kadampa Buddhismus ist eine besondere Präsentation der Lehren Buddhas und eine Lebensweise, die seit Jahrhunderten praktiziert wird. Dessen Essenz kann ganz praktisch auf unsere moderne Welt angewendet werden, um uns zu helfen, die Probleme des täglichen Lebens mit deutlich mehr Leichtigkeit und Mitgefühl geschmeidig zu meistern. Jetzt auch auf Deutsch!

<https://kadampa.org/podcast>

My Living Meditation Blog: Präsentiert inspirierende Geschichten von modernen Kadampa-Praktizierenden, die erzählen, wie Meditation ihnen geholfen hat, harte Hindernisse im Leben zu überwinden und ihr Leben positiv zu verwandeln.

<https://kadampa.org/de/blog>

