



**ERKENNE DEINEN GEIST //  
BUDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE**  
Start des neuen Studienprogramms  
Mi, 19.00 Uhr | Gen Ananda

Wir studieren das Buch „Wie wir den Geist verstehen“ - eine ausführliche Erklärung des Geistes, die auf den Werken der buddhistischen Gelehrten Dharmakirti und Dignaga basiert. Einstieg jederzeit möglich. In der *Zentrumskarte M* enthalten.

UNSER GRÜNDER ...

... ist der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche, liebevoll Ehrwürdiger Geshe-la genannt, ein weltweit bekannter Meditationsmeister und Lehrer. Er inspirierte Tausende Menschen überall auf der Welt, die reinen Lehren Buddhas in ihren modernen Leben anzuwenden – um ihre persönlichen Probleme zu lösen und einen tiefen, anhaltenden inneren Frieden und Glück zu entdecken.



UNSERE TRADITION

Die Neue Kadampa-Tradition (NKT) ist eine internationale buddhistische Vereinigung, die eine weltweit als gemeinnützig anerkannte Organisation ist (IKBU). Sie wurde 1991 von Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche in England gegründet. Es gibt weltweit derzeit hunderte Meditationszentren (inkl. Zweigstellen), sechs Tempel sowie fünf Retreatorte. Weitere Infos: [Kadampa.org](http://Kadampa.org)



**Kadampa Podcast - Frieden und Klarheit finden:** Dieser Podcast befasst sich eingehend mit Kernkonzepten der buddhistischen Meditation wie Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit. Diese Podcasts sind für alle geeignet, die ein friedlicheres, erfüllteres Leben führen möchte.

Spotify: [Frieden und Klarheit finden](https://www.spotify.com/search/frieden+und+klarheit+finden/)

**Meine lebendige Meditation - Blog:** Präsentiert inspirierende Geschichten von modernen Kadampa-Praktizierenden, die erzählen, wie Meditation ihnen geholfen hat, Hindernisse im Leben zu überwinden und ihr Leben positiv zu verändern.

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



**Join Our Meditation Class in English**  
Thursdays, 7.30 pm | Hank Ford

Discover Inner Peace: Experience the full joy and deeper meaning of human life through guided meditation and instructions. Everyone is welcome — beginners and experienced meditators alike.



**EMPTINESS. ESCAPE TO REALITY – THE KEY FOR A FULFILLED LIFE**

Tue 3 June, 7 pm | Gen Eupamé | 10€ or in ZK M/L  
More info about this special course: [meditieren-lernen.de/besondere-events](http://meditieren-lernen.de/besondere-events)



**BODHICHITTA. THE SOURCE OF PURE JOY AND BLISS**

Sa 16 AUG, 3–6 pm | Gen Chogka | 20€ or in ZK M/L  
More info about this special course: [meditieren-lernen.de/besondere-events](http://meditieren-lernen.de/besondere-events)

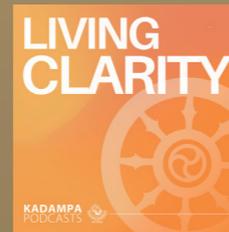
OUR FOUNDER ...

... is Venerable Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche, affectionately known as Venerable Geshe-la, a world-renowned meditation master and teacher. He inspired thousands of people around the world to apply the pure teachings of Buddha to their modern lives to solve their personal problems and discover a deep and lasting inner peace and happiness.



OUR TRADITION

The New Kadampa Tradition (NKT) is a globally recognized, non-profit organization and an international Buddhist association (IKBU), founded in England in 1991 by Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche. There are currently hundreds of meditation centers (incl. branches), six temples, as well as five retreat centers worldwide. More infos: [Kadampa.org](http://Kadampa.org)



**Living Clarity Podcast:** Explore the art of living a happier and more fulfilling life. Kadampa Buddhism is a special presentation of Buddha's teachings and a way of life that has been practiced for centuries. Its essence can be practically applied to our modern world to help us navigate the challenges of daily life with greater ease and compassion.

[kadampa.org/podcast](http://kadampa.org/podcast), Spotify: [Kadampa Podcasts](https://www.spotify.com/search/kadampa+podcasts/)

MO	18.00 - 18.45	Herzjuwel mit gelesener Meditation
	19.30 - 20.30	Vortrag & Meditation mit Volker
DI	12.30 - 13.00	Kurz durchatmen! Mittagsmeditation
	17.00 - 18.15	Wunscherfüllendes Juwel
	19.30 - 21.00	Vortrag & Meditation mit Gen Palden
MI	17.00 - 18.15	Wunscherfüllendes Juwel mit Tsog
	19.00 - 21.00	Studienprogramm mit Gen Ananda
DO	12.30 - 13.00	Lunch Time Meditation
	17.30 - 18.45	Heart Jewel with read-out meditation
	19.30 - 20.30	Meditation Class in English with Hank
FR	18.00 - 18.45	Herzjuwel mit gelesener Meditation
	19.30 - 20.30	After Work Meditation mit Heiko
SO	15.00 - 18.00	Kurs am Sonntag (siehe Programm)

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



KONTAKT / ANFAHRT

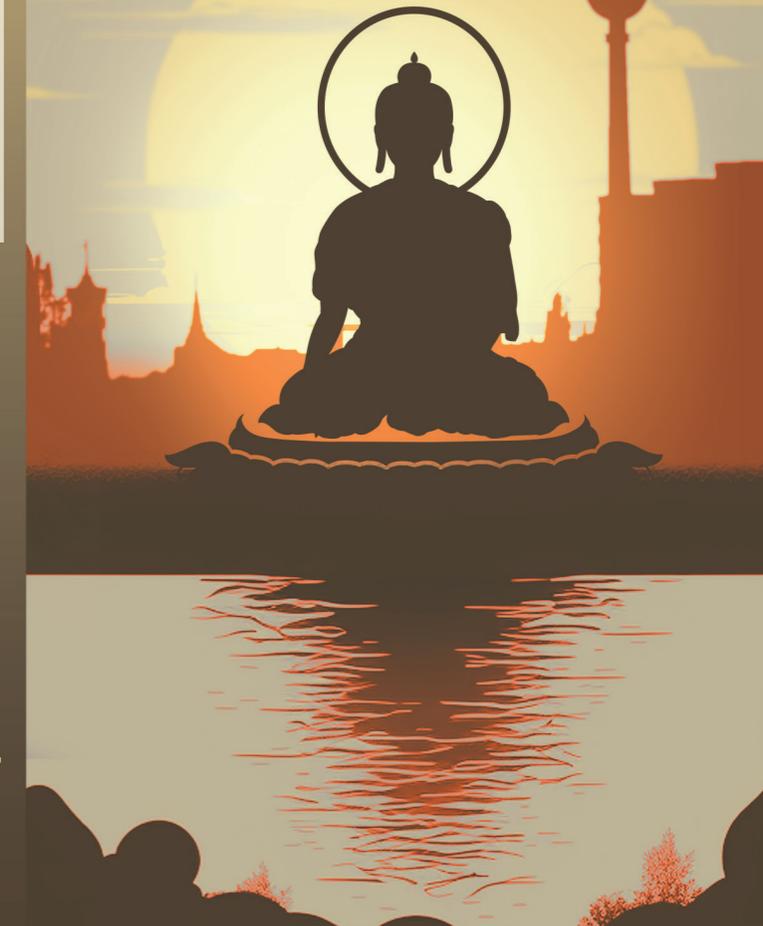
**Kadampa Meditationszentrum Berlin**  
Chausseestr. 108, 10115 Berlin  
U6-Naturkundemuseum, S1/25/26-Nordbhf.

[mail@meditieren-lernen.de](mailto:mail@meditieren-lernen.de)



KADAMPA  
MEDITATIONSZENTRUM  
BERLIN

MAI-SEP 25



## BESONDERE VERANSTALTUNGEN



In diesen Kursen lernst du besondere buddhistische Gedanken und Meditationen kennen, die deine Verbundenheit mit anderen auf natürliche Weise vertiefen. Lass dich einfach darauf ein und entdecke dein gutes Herz. Jeder ist herzlich willkommen. **Sonntag, 15.06. | 15-18 Uhr | 20€**



### LEERHEIT FLUCHT IN DIE WIRKLICHKEIT - DER SCHLÜSSEL FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

**Di 3. JUNI, 19 - 21 Uhr | Gen Eupamé | 10 €, in ZK enthalten**  
Hast du den Eindruck, dass die Suche nach Frieden, Freiheit und Glück in dir selbst eine escapistische Selbstbezogenheit ist - dass wir uns in Glückseligkeit flüchten, während der Rest der „wirklichen“ Welt einfach weitermacht und sich um reale Probleme kümmert?



### BODHICHITTA DIE QUELLE REINER FREUDE UND GLÜCKSELIGKEIT

**Sa 16. AUG., 15 - 18 Uhr | Gen Chogka | 20 €, in ZK enthalten**  
Bodhichitta ist ein kraftvoller Geist, der durch unsere Liebe zu anderen motiviert ist. Da er durch Liebe inspiriert ist, ist Mitgefühl eine reine, freudvolle Energie mit unvorstellbarer Kraft.

## KURSE AM WOCHENENDE



### LIEBEVOLLE GÜTE MIT MITGEFÜHL DURCH DIE GROSSSTADT

**So 1. JUNI, 15-18 Uhr | 20€**



### ZENTRUMSTAG CENTRE CHERISHING & COMMUNITY TIME

**Sa 7. JUNI, 13-15 Uhr & 15-19 Uhr**



### INNERE RUHE FINDEN

**So 8. JUNI, 15-18 Uhr | 20€**



### OHNE INNEREN FRIEDEN IST ÄUSSERER FRIEDEN UNMÖGLICH

**So 13. JULI, 15-18 Uhr | 20€**



### RUHIGES VERWEILEN DIE KUNST DER INNEREN STILLE

**So 31. AUG., 15-18 Uhr | 20€**



### LANGE NACHT DER RELIGIONEN

**So 13. SEP., 15-18 Uhr | kostenlos**

## BESONDERE GEBETE (PUJAS)



### TOGETHER FOR A PEACEFUL WORLD

**SUN 6 JULY, 3 - 4.15 pm | free**



### POWA ZEREMONIE FÜR KÜRZLICH VERSTORBENE

**So 6. JULI, 16.45 - 18 Uhr | kostenlos**

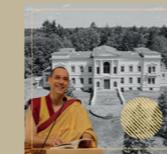
## VERANSTALTUNGEN IN THARPALAND



## GÖNN DIR EINE AUSZEIT IM SCHÖNEN BRANDENBURG

**Fr-So: 11.-13. JULI mit Gen Shenyen, 22.-24. AUG mit Gen Ananda**  
Auszeiten sind kurze Meditationsretreats über ein Wochenende und die perfekte Gelegenheit, deinen alltäglichen Stress hinter dir zu lassen: komm in die Natur, öffne den Raum für neue Gedanken und erlerne Meditationstechniken, die dir helfen, innerlich zu entspannen und neue Kraft zu tanken! Weitere Infos: <https://tharpaland.org/auszeiten/>

## WEITERE HIGHLIGHTS:



### FRÜHLINGSRETREAT: DER YOGA VON BUDDHA MAITREYA

**Fr 30. Mai - Di 03. Juni 2025 | Gen Eupamé (FRA)**



### DEIN LEBEN VERSTEHEN: RETREAT ÜBER DAS RAD DES LEBENS

**Fr 20. - So 22. Juni 2025 | Gen Ananda (DEU)**



### SOMMERRETREAT: DER RAT AUS DEM HERZEN ATISHAS

**Mo 11. - Fr 15. Aug 2025 | Gen Chogka (ESP)**

## DEUTSCHES FESTIVAL WIE WIR ANDEREN AM BESTEN HELFEN KÖNNEN

**Fr 5. - Di 9. Sept., am Tharpaland KMC**  
Ermächtigung von Medizin Buddha & Kommentar zur Praxis mit Gen-la Kunsang. Alle Infos unter [kadampa-fest.de](http://kadampa-fest.de)



## ÜBER UNS



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

Das **Kadampa Meditationszentrum (KMC) Berlin** bietet dir Studien- und Meditationsprogramme zum Buddhismus an. Jeder ist herzlich willkommen, um zu meditieren und Erfahrungen geistigen Friedens zu erleben. In den Unterweisungen hören wir praktische Lösungen, wie wir Buddhas Anleitungen in unseren Alltag integrieren können. Im Anschluss einer Veranstaltung gibt es auch die Möglichkeit sich mit anderen auszutauschen. Komm einfach vorbei - wir freuen uns auf dich.



## UNSER 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.

## KURSGEBÜHREN

**Unterricht:** 30 min - 5€ \ 60 min - 8€ \ 90 min - 10€  
**Kurs am Sonntag:** 20€ **Schnupperkarte:** einmalig 30€  
**Zentrumskarte:** 40€ (S), 60€ (M), 80€ (L) - ab drei Monaten Laufzeit  
**Gesungene Gebete** sind kostenfrei. \*Ermächtigung nicht in ZK enthalten.

**Zentrumskarten** berechtigen dich zur Teilnahme an vielen unserer Kurse, sowie unserem Livestream-Angebot und den meisten Veranstaltungen unseres Partnerzentrums Tharpaland Kadampa Meditationszentrums, das nördlich von Berlin liegt ([tharpaland.de](http://tharpaland.de)).

## THARPALAND

Das **Tharpaland Kadampa Meditationszentrum (TKMC)** ist ein internationales Zentrum für Meditation und modernen Buddhismus. Mit der Zentrumskarte kannst du an einem Großteil des Programms teilnehmen, vor Ort oder online. Es ist nur 40km von uns entfernt.



[tharpaland.de](http://tharpaland.de)