

UNSER STUDIENPROGRAMM



ERKENNE DEINEN GEIST // BUDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE Ein systematisches Studium des Buddhismus 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.

UNSER GRÜNDER

Der Begründer des modernen Kadampa Buddhismus ist der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche, auch liebevoll Ehrwürdiger Geshe-la genannt, ein weltbekannter Meditationsmeister und Lehrer. Er inspirierte Tausende von Menschen auf der ganzen Welt, die reinen Unterweisungen Buddhas auf ihr modernes Leben anzuwenden, um ihre persönlichen Probleme zu lösen und einen tiefen und dauerhaften inneren Frieden und Glück zu entdecken.



UNSERE TRADITION

Die Neue Kadampa Tradition (NKT) ist eine weltweit verbreitete, gemeinnützige Organisation und eine internationale buddhistische Vereinigung (IKBU), die 1991 von Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche in England gegründet wurde. Es gibt weltweit derzeit hunderte Meditationszentren (inkl. Zweigstellen), sechs Tempel sowie fünf Retreatorte. Weitere Infos: Kadampa.org



Kadampa Podcast - Frieden und Klarheit finden: Dieser Podcast befasst sich eingehend mit Kernkonzepten der buddhistischen Meditation wie Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit. Ihr könnt lernen, wie man sie im Alltag anwendet, um inneren Frieden, Klarheit und Glück zu fördern. Ob Buddhismus für euch neu ist oder ihr schon seit Jahren übt: Diese Podcasts sind für alle geeignet, die ein friedlicheres, erfüllteres Leben führen möchte.

Spotify: Frieden und Klarheit finden

Meine lebendige Meditation - Blog: Präsentiert inspirierende Geschichten von modernen Praktizierenden des Kadampa Buddhismus.
kadampa.org/de/blog



FOR ENGLISH SPEAKERS



Join Our Meditation Class in English Thursdays, 7.30 pm | Volker Knab

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.

„Happiness and suffering are states of mind and so their main causes are not to be found outside the mind.“

– Geshe Kelsang Gyatso

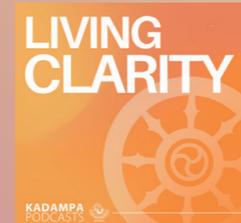
OUR FOUNDER

The Founder of Modern Kadampa Buddhism is **Venerable Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche**, affectionately known as Venerable Geshe-la, a world-renowned buddhist meditation master and profound 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 worldwide non-profit organization and an international Buddhist association (IKBU), founded in England in 1991 by Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche. There are currently hundreds meditation centers (incl. branches), six temples, as well as five retreat centers. More infos: 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.

Spotify: Kadampa Podcasts

WOCHENÜBERSICHT

MO	18.00 - 18.45	Herzjuwel mit geleseener Meditation
	19.30 - 20.30	Vortrag & Meditation mit Heiko
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	19.30 - 20.30	Meditation Class in English with Volker
SO	15.00 - 18.00	Kurs am Sonntag (siehe Programm)

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



meditation-berlin.de

KONTAKT / ANFAHRT

Kadampa Meditationszentrum Berlin
Chausseestr. 108, 10115 Berlin
U6-Naturkundemuseum, S1/25/26-Nordbhf.
+49 30 430 55 666
mail@meditieren-lernen.de



KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM BERLIN

SEP 25 - JAN 26

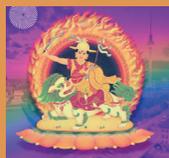


meditation-berlin.de



SA+SO, 27.+28. SEP | ab 15 Uhr | mit Gen Ananda | 50 €

Medizin Buddha verkörpert die heilende Kraft aller erleuchteten Wesen. Seine Funktion besteht darin, Lebewesen von äußeren und inneren Leiden und Krankheiten zu befreien. Diese beiden Praxistage sind eine gute Gelegenheit, Vertrautheit mit den Meditationen zu gewinnen und zu vertiefen.



EIN KRAFTVOLLER FREUND: PRAXISTAG ÜBER DEN DHARMABESCHÜTZER

SA, 01. NOV | ab 11 Uhr | mit Gen Ananda | 30 €

Dorje Shugden ist der Dharmabeschützer für Praktizierende des Kadampa Buddhismus und in seinem Wesen der Weisheitsbuddha, Manjushri. Er hilft, führt und beschützt reine und vertrauensvoll Praktizierende in ihrem inneren bzw. spirituellen Wachstum – indem er uns Segnungen gewährt, unsere Weisheit nährt, unsere (guten) Wünsche erfüllt.



AUFBLÜHEN STATT VERSAUERN: BUDDHAS ANLEITUNGEN, UM GROLL UND WUT ZU BEFRIEDEN

SO 23. NOV, 15 - 18 Uhr | mit Gen Lobma | 20 €

Geduldiges Annehmen kann das innere Feuer der Wut löschen. Wir lernen, welche Probleme Wut und Nichtakzeptanz in unserem Leben verursachen und wie wir die Absicht entwickeln können, diese Erfahrungen einfach mal loszulassen. Wir ergründen dazu die Psychologie der Wut und wie wir Wut auf gesunde Weise begegnen.



IN VERTRAUEN LEBEN: WOCHENEND-RETREAT ÜBER DAS „BEFREIENDE GEBET“

SA+SO, 31. JAN + 01.FEB | ab 15 Uhr | mit Gen Ananda | 50 €

Auf der Grundlage der Kommentare des Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche wird Gen Ananda dieses besondere Retreat anleiten. Durch Nachdenken und Meditieren über die Bedeutung der Verse können wir uns tiefer mit Buddha Shakyamuni verbinden.



LANGE NACHT DER RELIGIONEN

**Sa 13. SEP, 18-20 Uhr Programm mit Gen Ananda
danach Open House bis 23 Uhr | kostenfrei**



DER SCHLÜSSEL FÜR ERFOLGREICHE MEDITATION

So 21. SEP, 15-18 Uhr | mit Heiko | 20€



WEGE AUS DER ERSCHÖPFUNG: BUDDHAS RATSCHLÄGE, UM UNS BESSER ZU SCHÜTZEN

So 12. OKT, 15-18 Uhr | 20€



NICHT ALLES IST „LOST“: WIE POSITIVE VERÄNDERUNG MÖGLICH IST

So 09. NOV, 15-18 Uhr | mit Volker | 20€



FRIEDE AUF ERDEN: ZWEI MEDITATIONEN ÜBER DIE MACHT DER LIEBE

So 07. DEZ, 15-18 Uhr | mit Kadam Susanne | 20€



WEGE ZU NEUER WERTSCHÄTZUNG: WARUM FAMILIE WICHTIG IST

So 21. DEZ, 15-18 Uhr | mit Gen Ananda | 20€



KEINE ANGST: WIE WIR MIT ZUVERSICHT IN DIE ZUKUNFT BLICKEN KÖNNEN

So 11. JAN, 15-18 Uhr | 20€

SILVESTER IM KMC BERLIN



„NÄCHSTES JAHR WIRD ALLES ANDERS“: EINE ETWAS ANDERE SILVESTERFEIER

Mi 31. DEZ, ab 21 Uhr | mit Gen Ananda | 20€

Auf dieser Silvesterfeier erklärt Gen Ananda, wie wir den Vorsatz fassen können, unseren Geist zu ändern. Dann wird 2026 wirklich alles anders!

Das Tharpaland Kadampa Meditationszentrum (TKMC) ist das Hauptzentrum des Kadampa Buddhismus in Deutschland sowie ein internationales Zentrum, das ein volles Programm an Meditations- und Studienprogrammen über modernen Buddhismus anbietet. Es ist nur 35km von der Berliner Stadtmitte entfernt.



GÖNN DIR EINE AUSZEIT IM SCHÖNEN BRANDENBURG

**Fr-So: 31. OKT. - 03. NOV mit Gen Khandro; 07.-09. NOV mit Gen Lobma
Fr+Sa: 19.+20. SEP; 5.+6.DEZ mit Gen Lochog**

Meditationsretreats sind 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!

DEIN WINTER IN THARPALAND:



WEIHNACHTSAUSZEIT FRIEDEN – DAS BESTE GESCHENK

Di 23. – Fr 26. DEZ 2025 | Gen Gogden



BUDDHA MANJUSHRI ERMÄCHTIGUNG

Fr 02. – Sa 03. JAN 2026 | Gen Ananda



WINTERRETREAT ÜBER DAS „BITTGEBET AN DEN HERRN ALLER ÜBERLIEFERUNGSLINIEN“

ab So 04. JAN 2026 | Gen Ananda

Weitere Informationen: tharpaland.de



„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 zu einer modernen Form des Buddhismus an. Jeder ist herzlich willkommen, um zu meditieren und Erfahrungen geistigen Friedens zu machen. In den Unterweisungen lernen wir sehr praktische Methoden kennen, um Buddhas Lehren in unseren Alltag zu integrieren und Probleme zu lösen. Im Anschluss einer Veranstaltung gibt es 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.

Zentrumskarten berechtigen dich zur Teilnahme an vielen unserer Kurse und unserem Livestream-Angebot sowie den allermeisten Veranstaltungen unseres Partnerzentrums Tharpaland Kadampa Meditationszentrums, das nördlich von Berlin liegt.

