



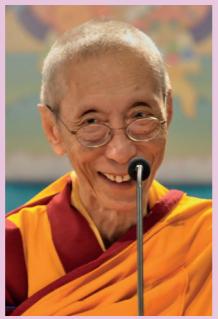
ERKENNE DEINEN GEIST / BUDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

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 möchten.

Spotify: [Frieden und Klarheit finden](#)

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



MEDITATION CLASS IN ENGLISH
Thursdays, 7.30-9 pm | Volker Knab

LOVE WITHOUT HEARTACHE
Tue 2nd JUN, 7.30-9 pm | Gen Devi



STILLNESS SESSIONS
A SOFT RESET FOR SUMMER
So 12th JUL, 3-6 pm | Volker Knab

HOW TO PROTECT YOURSELF
IN CITY LIFE
Fr 14th AUG, 7.30-9 pm | Gen Tonglam



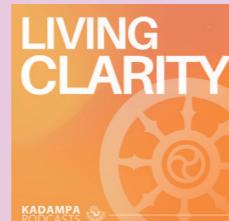
OUR FOUNDER

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](#)

MO	18.00 - 19.00	Herzjuwel mit gelesener Meditation
	19.30 - 20.30	Vortrag & Meditation mit Heiko
DI	12.30 - 13.00	Kurz durchatmen! Mittagsmeditation
	18.00 - 19.00	Herzjuwel mit gelesener Meditation
	19.30 - 21.00	Vortrag & Meditation mit Gen Palden
MI	17.30 - 18.30	Wunscherfüllendes Juwel mit Tsog
	19.00 - 21.00	Studienprogramm mit Gen Ananda
DO	19.30 - 20.30	Meditation Class in English with Volker
UK		
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



meditation-berlin.de

BESONDERE VERANSTALTUNGEN



STREIFE DEN BALLAST AB
WIE WIR ÄNGSTE UND
SORGEN HINTER UNS LASSEN
Mo 16. FEB, 19.30-21 Uhr
Öffentlicher Vortrag mit Gen Gyudzin



LIEBE OHNE HERZSCHMERZ
Di 02. JUN, 19.30 - 21 Uhr
Öffentlicher Vortrag mit Gen Devi



UNSERE HEILIGE MUTTER
ERMÄCHTIGUNG VON ARYA TARA & KOMMENTAR
ZU „BEFREIUNG VON LEID“
So, 14. JUN | 9 - 17.30 Uhr | Gen Ananda | 50 € (in ZK M/L enthalten)

BESCHÜTZT IN DER CITY LEBEN / MEDITATIONEN ÜBER REINE LIEBE
Fr 14. AUG, 19.30-21 Uhr
Öffentlicher Vortrag mit Gen Tonglam

KURSE AM WOCHENENDE

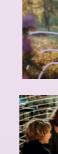


MITGEFÜHL STATT SELBSTKRITIK
So 22. FEB, 15-18 Uhr | mit Gen Palden



URBAN RETREAT: WIE DU DICH IN DER KONZENTRATION DES RUHIGEN VERWEILENS SCHULST
So 1. MÄR, 11-18 Uhr | Gen Ananda

KURSE AM WOCHENENDE



WO STILLE BEGINNT
DIE KUNST DER MEDITATION
So 15. MÄR, 15-18 Uhr | Heiko Mamerow



RUHE IM FAMILIENALLTAG
So 29. MÄR, 15-18 Uhr | Gen Palden



**URBAN RETREAT:
MAHAMUDRA MEDITATION**
Sa 11. APR, 11-18 Uhr | Gen Ananda



RUHIG BLEIBEN IM GROSSSTADTSTRESS
So 19. APR, 15-18 Uhr | Gen Palden



TAG DER OFFENEN TÜR UND ÖFFENTLICHER VORTRAG
So 26. APR, 15-19.30 Uhr



ENTSCHEIDE DICH
WIE WIR UNENTSCHLOSSENHEIT
ÜBERWINDEN
So 03. MAI, 15-18 Uhr | Sven von Inten



URBAN RETREAT: DU SIEHST, WAS DU GELERNT HAST ZU SEHEN
Sa 09. MAI, 11-18 Uhr | mit Gen Palden



**RITUALE: WIE DU EINEN HEILIGEN ORT
ENTSTEHEN LASST**
So 17. MAI, 15-18 Uhr | Gen Ananda



SEI GUT ZU DIR!
So 07. JUN, 15-18 Uhr | mit Gen Palden



INNERE TRIGGERPUNKTE LOSWERDEN
ÜBUNGEN AUS DER
BUDDHISTISCHEN TRADITION
So 28. JUN, 15-18 Uhr | Sandra von Inten



STILLNESS SESSIONS
A SOFT RESET FOR SUMMER
So 12. JUL, 3-6 pm | Volker Knab



HARMONISCHE BEZIEHUNGEN
WIE DU DICH DURCH MEDITATION
ANDEREN ÖFFNST
So 19. JUL, 15-18 Uhr | Heiko Mamerow



**URBAN RETREAT: IN INNERER WEITE
VERWEILEN / MEDITATIONEN ÜBER
LEERHEIT**
Sa 29. AUG, 11-18 Uhr | Gen Ananda

THARPALAND KMC

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. Weitere Informationen: tharpaland.de



GÖNN DIR EINE AUSZEIT IN DER SCHÖNEN NATUR BRANDENBURGS

Fr-So: 13.-15. MÄR; 30. APR-03. MAI, 10.-12. JUL
Fr+Sa: 06.+07. MÄR

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!

DEUTSCHE DHARMAFEIER

REINHEIT & KLARHEIT:
Ermächtigung von Buddha Vajrasattva und
Einführung in die
Mahamudra Meditation



Fr 3. - Mo 6. APR | mit Gen Ananda

Weitere Informationen: kadampa-fest.de

WEITERE RETREATS:

SCHRITTE ZUM GLÜCK – FRÜHLINGSRETREAT
Fr 29. MAI – Di 02. JUN 2026 | mit Gen Devi

DIE MACHT DES GEBETS
MEDITATIONEN ÜBER ARYA TARA
Fr 19. – So 21. JUN 2026 | mit Gen Ananda

**VEREINIGUNG VON SUTRA UND TANTRA
ÜBEN - SOMMERRETREAT**
Mo 10. - Fr 14. AUG 2026 | mit Gen Tonglam

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 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-IBU). 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€, **Urban Retreat:** 30€

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 meisten Veranstaltungen unseres Partnerzentrums Tharpaland Kadampa Meditationszentrums, das nördlich von Berlin liegt.

