THARPALAND

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

Sinnvolle Sonntage, Auszeiten, Retreats und vieles mehr – 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!

tharpaland.de

FOR ENGLISH SPEAKERS

MEDITATION CLASS IN ENGLISH

Thursdays 7.30 pm

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.

OUR FOUNDER

The Founder of Modern Kadampa Buddhism is **Venerable Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche**, affectionately also known as Geshe-la, a world renown meditation master and accomplished Buddhist Teacher.

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 Ven. Geshe Kelsang Gyatso. There are currently more than 1100 meditation centers and groups, six temples, and four retreat centers.

kadampa.org

UNSER STUDIENPROGRAMM



WIE WIR DEN GEIST VERSTEHEN
Ein systematisches Studium des Buddhismus:
Mittwochs, 19:00-21:00 mit Gen Ananda

Wir studieren das Buch „Wie wir den Geist verstehen" vom Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche – 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 Geshe-la genannt, ein weltweit bekannter Meditationsmeister und tiefgründiger buddhistischer Lehrer. Er inspirierte Tausende von Menschen weltweit, die reinen Lehren Buddhas auf ihr modernes Leben anzuwenden, um ihre persönlichen Probleme zu lösen und einen tiefen, 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 mehr als 1100 Meditationszentren und Gruppen, sechs Tempel sowie vier Retreat-orte. Weitere Infos: **kadampa.org/de**



PODCAST (DE/EN)
meditieren-lernen.de/podcast (DE)
kadampa.org/podcast (EN)

MODERN BUDDHISM VODCAST (EN)
kadampa.org/mb-podcast



MEDITATIONSAPP
kadampa.org/de/app

KOSTENLOSE EBOOKS
tharpa.com/de/kostenlose-ebooks



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 über einen modernen, zeitgemäßen 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 deutscher Mönch und langjähriger Schüler des Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche. Er ist der ansässige Lehrer des Tharpaland KMC, dem Hauptzentrum des Kadampa Buddhismus in Deutschland, sowie des KMC Berlin. Gen Ananda besitzt dreißigjährige Erfahrung darin, Buddhas Lehren von Sutra und Tantra im In- und Ausland zu unterrichten. Er ist der gewählte nationale spirituelle Leiter der Neuen Kadampa-Tradition für Deutschland.

KURSBEITRÄGE

Unterricht: 30 min - 5€ \\ 60 min - 8€ \\ 90 min - 10€
Kurs am Sonntag: 20€ \\ Urban Retreats: 30€ \ 50€
Schnupperkarte: einmalig 30€ \\ Zentrumskarte: 40€ (S) \\ 60€ (M) \\ 80€ (L) - ab drei Monaten Laufzeit \\ Gebete sind kostenfrei.
Zentrumskarten berechtigen dich zur Teilnahme an vielen unserer Kurse und unserem Livestream-Angebot sowie den allermeisten Veranstaltungen unseres Mutterzentrums, dem Tharpaland Kadampa Meditationszentrum, das nördlich von Berlin liegt.



WOCHENÜBERSICHT

MO	18:00-19:00	***Herzjuwel*** mit gelesener Meditation
	19.30-20.30	Vortrag & Meditation mit Heiko
DI	12:30-13:00	Kurz duchatmen! 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
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 und S1|S2|S25 Nordbhf.

+49 30 430 55 666
mail@meditieren-lernen.de

Kadampa Buddhismus
NKT-IKBU

KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM BERLIN

AUG 26 – JAN 27



MEDITIEREN-LERNEN.DE

DEUTSCHES FESTIVAL 2026



Weisheit, Freude und ein langes Leben
Ermächtigung der Weißen Tara
und Kommentar zur Selbsterzeugung
20.–24. November am Tharpaland KMC
mit Gen-la Kelsang Jampa



Gen-la Kelsang Jampa ist ein US-amerikanischer Mönch und langjähriger Schüler des Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche. Seit April 2026 ist er der allgemeine spirituelle Leiter der Neuen Kadampa-Tradition und der ansässige Lehrer am Manjushri KMC, dem Mutterzentrum des modernen Kadampa-Buddhismus.

VERANSTALTUNGEN AM WOCHENENDE

AUG

Sa, 29.08. 11:00–18:00 **URBAN RETREAT | IN INNERER WEITE VERWEILEN**
MEDITATIONEN ÜBER LEERHEIT | MIT GEN ANANDA

SEP

Sa, 05.09. 15:00–18:30 **TAG DER OFFENEN TÜR | MITGEFÜHL – DAS HERZ DER LEHRE BUDDHAS.** VORTRAG+MEDITATION UM 17:30 | MIT HEIKO MAMEROW

So, 20.09. 15:00–18:00 **KOMPAKTKURS | VERGNÜGEN GENIESSEN, OHNE FESTZUHALTEN**
GENUSS IN EINEN SPIRITUELLEN WEG VERWANDELN | MIT GEN PALDEN

So, 27.09. 11:00–18:00 **URBAN RETREAT | HEILUNG DURCH MEDITATION**
MEDIZIN-BUDDHA-PRAXIS | MIT GEN ANANDA

OKT

Sa, 03.10. 15:00–18:00 **KOMPAKTKURS | STABIL BLEIBEN, WENN ALLES WACKELT**
MEDITATIONEN ÜBER GEDULD

So, 18.10. 11:00–18:00 **URBAN RETREAT | WEISHEIT EMPFANGEN**
DAS *MIGTSEMA-GEBET* | MIT GEN ANANDA

So, 25.10. 15:00–18:00 **KOMPAKTKURS | WIE DEINE MEDITATION GELINGEN KANN**
VERTRAUEN UND FREUDE AN MEDITATION FINDEN | MIT GEN PALDEN

NOV

So, 08.11. 15:00–18:00 **KOMPAKTKURS | ISOLATION BERLIN?**
DURCH MEDITATION ZU VERBUNDENHEIT FINDEN

So, 29.11. 15:00–18:00 **KOMPAKTKURS | DIE KUNST, NICHT ZU REAGIEREN**
EINE ESSENZIELLE MEDITATION FÜRS LEBEN | MIT GEN ANANDA

DEZ

Sa, 12.12. 15:00–18:00 **KOMPAKTKURS | ALLES ERREICHT – UND TROTZDEM FEHLT WAS?**
MEDITATIONEN, UM ZU FINDEN WAS DU SUCHST | MIT GEN PALDEN

So, 20.12. 15:00–18:00 **KOMPAKTKURS | WIE DU DICH INNERLICH AUF DIE FEIERTAGE VORBEREITEN KANNST** | MIT GEN ANANDA

Do, 31.12. ab 19:00 **24-STUNDEN-TARA-SINGEN INS NEUE JAHR**

JAN

So, 10.01. 15:00–18:00 **KOMPAKTKURS | GLÜCK ALS INNERE HALTUNG**
VORSÄTZE, DIE UNS WIRKLICH GLÜCKLICH MACHEN | MIT GEN PALDEN

So, 17.01. 15:00–18:00 **KOMPAKTKURS | RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL**
MEDITATIONEN FÜR EINEN KLAREN GEIST

So, 24.01. 15:00–18:00 **KOMPAKTKURS | WOFÜR AUFSTEHEN?**
WAS DER WIRKLICHE SINN DES LEBENS IST | MIT SARA DE LA CAL

Sa, 30.01. 15:00–18:00 **RITUALKURS | WIE WIR EINE BESSERE WELT ENTSTEHEN LASSEN**
DIE ÜBUNG DER MANDALA-DARBRINGUNG | MIT GEN ANANDA

KADAMPA.ORG

WEBSEITE FACEBOOK INSTAGRAM WHATSAPP NEWSLETTER

MEDITATION-BERLIN.DE