

Die Praxis der weißen Tara
Wochenendkurs mit Acharya Lama Sönam Rabgye
27. – 29. 06. 2025

Die weiße Tara (tibetisch: Drölma, die Befreierin) ist ein weiblicher Buddha, eine Erleuchtete. Sie verkörpert Weisheit (Prajnaparamita) und den weiblichen Aspekt von Mitgefühl. Sie schützt vor den verschiedenen Arten von Furcht, die im Daseinskreislauf erlebt werden, und überträgt den Segen von Gesundheit und einem langen Leben. Da Buddhaschaft durch die Verwirklichung von Weisheit erlangt wird, gilt sie auch als Mutter aller Buddhas. Tara ist eine der beliebtesten Meditationsgottheiten in Tibet.

Lama Sönam wird uns in die Praxis der weißen Tara einführen, die auf Buddha Shakyamuni zurück geht, sie gemeinsam mit uns üben und unsere Fragen dazu beantworten.

mit Lama

Acharya Lama Sönam Rabgye ist seit Dezember 1999 Resident-Lama des Kamalashila Institutes. Er wurde 1961 in Manang geboren, Provinz an der Grenze zu Tibet, wo sich Höhlen des Yogi-Dichters Milarepa befinden. Nalanda Institut in Rumtek/Sikkim studierte er Philosophie und erhielt den Titel eines („Meister der buddhist-ischen Philosophie“). lehrte er am Karma Lekshe Ling Institut in Pullahari, dem nepalesischen Kloster und Jamgön Kongtrul Rinpotsche, nahm Lama einem traditionellen Meditationsrück-zug teil, aus gesund-heitlichen Gründen nach einem beenden musste. Mittlerweile konnte er diese Praxis in Pullahari vollenden und lebt und lehrt wieder im Kamalashila Institut. Weitere Informationen zu Lama Sönam unter www.kamalashila.de.



einer nepalesischen
zahlreiche
Am Shri
buddhistische
Acharya
Anschließend
Katmandu. In
Hauptsitz von
Sönam an
den er
Jahr

Im Anschluss an den Kurs werden wir am Sonntag Nachmittag ab 15 Uhr zuammen mit Lama Sönam feiern, dass wir vor 40 Jahren das Haus in der Friedensstraße geschenkt bekommen haben. Ihr seid herzlich dazu eingeladen.

Freitag, 27. Juni 2025	19.30 Uhr – ca. 21 Uhr
Samstag, 28. Juni 2025	10.00 – ca. 11.30 Uhr und 15 Uhr – ca. 16.30 Uhr
Sonntag, 29. Juni 2025	10.00 – ca. 12.00 Uhr
Kosten:	60,- bzw. 50,- € ermäßigt, einzelne Sitzungen 15,- bzw. 12,50 €
Sonntag, 29. Juni, ab 15 Uhr	40-Jahr-Feier des Zentrums in Handschuhshiem

Bitte meldet Euch an unter: info@kcl-heidelberg.de oder 06221- 41 04 95 (AB)

Programm-Übersicht Juni - Dezember 2025

Buddhistisches Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg,
info@kcl-heidelberg.de, www.kcl-heidelberg.de

Juni

- 27.-29.06. Lama Sönam: Die Meditation der Weißen Tara
29.06. ab 15 Uhr: Jubiläumsfeier: 40 Jahre Zuhause in Handschuhsheim

Juli

- 18.-19.07. „Dämonen nähren“ mit Regina Reeb-Faller und Karen Waugh

September

- 05.-07.09. Lama Kunga Dordsche: Die Meditation des Medizinbuddha
20.-21.09. T' ai Chi Selbstverteidigungskurs mit Gisa Anders

Oktober

- 03.-05.09. Kurs mit Lama Yeshe Gyamtso

November

- 14.-16. 11. Kurs mit dem tibetischen Arzt Menpa Namgyal
31. 10. - 2. 11. Karl Brunnhölzl: „Das Herzinfarktsutra“

Dezember

- 05.-07.12. Innerer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche mit L. Dorothea

Wöchentliches Programm:

- | | | |
|-------------|-----------|--|
| Montag, | 19.30 Uhr | Meditation auf Tschenresig, den Bodhisattva des Mitgefühls |
| Dienstag, | 19.30 Uhr | Meditation der Tergar-Gruppe „Joy of Living“, im Yogaraum |
| | 20.00 Uhr | Meditation der Soto-Zen-Gruppe (für Fortgeschrittene)
im Meditationsraum |
| Mittwoch, | 19.00 Uhr | Selbstmassage und Körperübungen aus dem Buddhistischen
Yoga nach Kalu Rinpotsche |
| | 19.30 Uhr | Meditation der Geistesruhe, für Anfänger, im wöchentlichen
Wechsel mit der Meditation des Gebens und Nehmens zum
Entwickeln von Mitgefühl für sich selbst und andere |
| Donnerstag, | 19.30 Uhr | Achtsamkeitsgruppe in der Tradition von Thich Nhat Hanh |

Kontaktpersonen für die Meditationsabende:

Montag und Mittwoch: info@kcl-heidelberg.de und 06221-461664 (AB)

Soto-Zen-Gruppe: Ingo Preuss, Tel. 06203-4309085 oder 01522-9555496

Tergar-Gruppe: Elke: 01515-7615920 oder Uli 0171-800 81 82,

Achtsamkeitsgruppe: Reinhard Mundt: Tel. 06221-720525, Achtsamkeit-HD@gmx.de