

Regelmäßige Veranstaltungen

Diese Veranstaltungen werden auf Spendenbasis angeboten

Mo. 19:15 Uhr: Chenresig-Praxis

Meditation auf den Buddha des grenzenlosen Mitgefühls, tibetisch gesungen.

Mi. 10 Uhr: Ritual der Grünen Tara

Meditation auf Weisheit und aktives Mitgefühl, tibetisch/ deutsch mit Anleitung. Voraussetzung ist eine Einweihung. Zur Zeit nur online, Anmeldung an: tara@buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Mi. 18:45 Uhr: Abend aller Möglichkeiten

Dieser Abend ist der Dharmafreundschaft gewidmet und gestaltet sich, nach einem gemeinsamen Einstieg, je nach dem welche Interessen sich zusammenfinden.

Do. 19 Uhr: Einfach sein

Stille Meditation mit dem Mahamudra-Ansatz

Fr. 17:30 Uhr: „Schon mal meditiert?“

Hinweise für die Stille Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene.
Fast jeden Freitag, Termine siehe Homepage

Fr. 19 Uhr: Stille Meditation

Meditation der geistigen Ruhe, mit Anleitung

Fr. 20:15 Uhr: Sangha-Abend

Geselligkeit und Austausch

So. 19:30 Uhr: Ritual der Grünen Tara

Meditation auf Weisheit und aktives Mitgefühl, tibetisch/ deutsch mit Anleitung. Voraussetzung ist eine Einweihung.

Veranstaltungsort und Kontakt

Karma Tsöndrö Ling **Buddhistisches Zentrum Freiburg** der

Karma Kagyü Linie e.V., Stadtstraße 7

D-79104 Freiburg, Tel. 0761 - 290 873 54

Email: info@buddhistisches-zentrum-freiburg.de

www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Vorträge und Wochenendseminare

Änderungen vorbehalten. Das aktuellste Programm
und nähere Informationen:

www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de

September

Dharmaklasse – Mahamudra Praxis

Kursreihe mit Lama Öser

Workshop 2 von 3

Fr. 12.09. - So. 14.09.2025

Mi. 10.09 einführender Vortrag:

„Was ist die wichtigste Zeit, was der wichtigste Ort, der wichtigste Mensch, die wichtigste Handlung?“

Wenn du auf diese Fragen eine wahrhaftige und authentische Antwort findest, bekommt dein Leben einen tiefen Sinn und Langeweile und Überdruß verschwinden ganz und gar.

Kursreihe:

Ziel der Mahamudra-Meditation ist es, unmittelbar die Essenz der Verwirrung zu sehen. Dies geschieht, wenn der Geist mit seinem augenblicklichen Gewahrsein, seiner grundlegenden, lichtklaren Natur, verschmelzen kann.

Details auf unserer Webseite oder unter

www.bodhisattva-training.de.

Oktober

Die Vier Dharmas von Gampopa

Vortrag mit Lama Jampa Thaye

Mo. 06.10.2025, 19:00 Uhr

Wir freuen uns Lama Jampa Thaye das erste mal in unserem Zentrum begrüßen zu dürfen.

Die Vier Dharmas von Gampopa sind ein kleiner Text, in dem die gesamten Lehren des Buddha vollständig enthalten sind. Er umspannt den stufenweisen Pfad der Dharma-Praxis für den Einzelnen und erläutert den Weg des Praktizierens durch alle Stufen hindurch.

Teilnahmebeitrag: 20 €, Ermäßigt 15 €,

Chenresigpraxis

Wochenendkurs mit Lama Sherab

Fr. 31.10.2024, 19:30 Uhr „Mit Mitgefühl das Leben meistern“ Vortrag

Sa./So. 01.11/02.11.2025, 10 - 17 Uhr

Das Entwickeln von liebender Güte und Mitgefühl ist ein wesentlicher Aspekt buddhistischer Praxis.

Eine besonders effektive Methode um dies zu erreichen ist die Meditation auf Chenresig, der diese Qualitäten verkörpert.

Dieser Kurs bietet zugleich eine Einführung, als auch vertiefende Aspekte zu dieser Praxis, die mit Visualisation und Mantrarezitation arbeitet.

Symbole des erleuchteten Geistes berühren uns auf einer tieferen Ebene des Seins, so öffnet sich unser Herz und Gedanken beruhigen sich.

November

Dharmaklasse – Mahamudra Praxis

Kursreihe mit Lama Öser

Workshop 3 von 3

Fr. 14.11. - So. 16.11.2025

Mi. 12.11 einführender Vortrag:

„Hass wird nicht durch Hass besiegt, Hass wird durch Liebe besiegt - dies ist ein universelles Gesetz“

Das letzte Jahrhundert war das blutigste der Menschheitsgeschichte und doch hat die Menschheit nicht wirklich daraus gelernt. Weltweit gibt es Kriege, Konflikte, Diktatur und so fort. Die Auswirkungen von Gewalt, Machtgier, Hass und Rachsucht sind unermesslich zerstörerisch. Sie vernichten alles Glück.

Im Vortrag wird erklärt, wie man als Einzelner dazu beitragen kann, dass tiefe Humanität, Ethik und Mitgefühl immer mehr zum Leitfaden der ganzen Menschheit werden.

Der Einstieg in die Dharmaklasse ist 2026 wieder möglich.

Curriculum „Gewahrsein entwickeln“

Wochenendkurs mit Lama Tilmann

Sa.- So. 29.11. - 30.11.2025, 10 - 18 Uhr

Übungen, Kontemplationen und Meditationen ermöglichen ein vertieftes Erleben. Dabei erspüren wir, wie ein Weg in tieferes Gewahrsein für uns selbst aussehen könnte und wie wir ihn durch tägliche Praxis stärken können. Wir werden viele wichtige Punkte der buddhistischen Lehre berühren, wobei aber stets das Hervorbringen des liebevollen Gewahrseins als Herz des Erwachens im Zentrum steht. Als roter Faden dient die Sammlung von Praxisanleitungen des „Ozean des wahren Sinnes“ des Neunten Karmapas zusammen mit Ausschnitten aus den Lehrreden von Buddha Shakyamuni. Die Teilnahme ist für jeden möglich, auch wenn die vorherigen Wochenenden nicht besucht wurden!

Der Kurs findet in der Weiherhofschule statt, Schlüsselstraße 5 in 79104 Freiburg.

Anmeldung ist nicht notwendig.

Infos siehe auf unserer Homepage.

Dezember

Stille Meditation zwischen Weihnachten und Neujahr

Kurs mit Lama Rabjam

Sa. 27.12.2025 – Do. 01.01.2026

Zur Ruhe kommen, Gewahrsein entwickeln. Erklärungen und Praxis der Meditationen Geistige Ruhe und Intuitive Einsicht. Austausch und Hilfestellungen zur individuellen Praxis. Es besteht die Möglichkeit einzelne Tage zu besuchen.

Teilnahmebeitrag: 25 €/ Tag (20 € erm.)

Vorankündigungen Kurse 2026

13.03. - 15.03.2026 Lama Öser „Dharmaklasse“

28.03. - 29.03.2026 Lama Tilmann

01.05. - 03.05.2026 Lama Öser „Dharmaklasse“

22.05. - 24.05.2026 Lama Lodrö

26.06. - 28.06.2026 Lama Sherab „Tib. Heilyoga“

03.07. - 05.07.2026 Lama Öser „Dharmaklasse“

17.07. - 19.07.2026 Lama Sherab „Tib. Heilyoga“

02.10. - 04.10.2026 Lama Öser „Dharmaklasse“

06.11. - 08.11.2026 Lama Sherab

28.11. - 29.11.2026 Lama Tilmann

27.12. - 01.01.2027 Lama Rabjam

Chumba Lama wird 2026 für einen weiteren Atemyoga-Kurs kommen. Der Termin steht noch nicht fest.

Teilnahmebeitrag (wenn nicht anders angegeben):

Vortrag 7 € (erm. 5 €)

Wochenendkurs ohne Vortrag 70 € (erm. 50 €)

Bei allen Kursen bitten wir um **unverbindliche Anmeldung** bis 1 Woche vor Kursbeginn (wenn nicht anders angegeben):

info@buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Buddhistisches Zentrum Freiburg e.V.

Wissen – Meditation – Alltag Programm

September – Dezember 2025



**Buddhistisches Zentrum Freiburg
Stadtstr. 7, 79104 Freiburg i.Br.**

**0761-290 873 54
buddhistisches-zentrum-freiburg.de**

27.07.2025

