



Programm 2022 - Schritte in die Freiheit

Alle Angebote von Lama Irene (Dordje Drölma) finden auf Spendenbasis (Dana) statt.

Februar

11.02. - 13.02. Kalyanamitta - Basel

Achtsamkeit und Kommunikation mit Herz und die vier grundlegenden Kontemplationen (Basel, CH)

11.02. Freitag 19:30 Öffentlicher Vortrag

Bei der Kommunikation mit Herz geht es darum, beim Sprechen sowie beim Zuhören eine freundliche, nachsichtig-wache Haltung und Präsenz zu kultivieren, sowohl in Bezug auf uns selbst wie auch in Bezug zum Gegenüber. Bei diesen Experimenten orientieren wir uns an den, vom Vipassana Lehrer Gregory Kramer im Einsichtsdialog formulierten Anleitungen: Innehalten - Entspannen - Öffnen - dem Entstehen vertrauen - tief Zuhören - die Wahrheit sagen. Diese Anleitungen werden wir in Gesprächen zu zweit, zu dritt oder zu mehreren erproben und erforschen. 2022 wird uns die dritte grundlegende Kontemplation «Handlungen und ihre Auswirkungen - Karma» als Gesprächsthema dienen.

Infos und Anmeldung: Kalyana Mitta • Ramsteinerstr. 16 (im Hinterhof) • 4052 Basel • Tel. +41 (0)61 331 13 04 • info@kalyanamitta.ch • www.kalyanamitta.ch

27.02. Dharmatag Männedorf/Zürich

“Wenn die Welt und ihre Bewohner voller Negativität sind, verwandle Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens”

10:00 - 15:30 • Wir nutzen diesen Merksatz aus dem Lodjong-Geistes-Training, um uns in die Tonglen-Meditation und Tschenresi Praxis zu vertiefen. **16 - 17:30 Uhr** • Dhagpo-Mandala-Teamwork

Infos und Anmeldung: info@dhagpo-mandala.ch

März

10.03. - 13.03. Achtsamkeit und Kommunikation mit Herz (Unterwasser, Toggenburg, CH)

Erklärungen, Meditation, Gespräch, Zeiten der Stille, Bewegung

Kommunikation mit Herz ist eine zwischenmenschliche Meditationspraxis, in der wir achtsame Präsenz im Dialog kultivieren. Dadurch bekommen wir die Gelegenheit, uns direkt mit der Beziehungsebene unserer Menschlichkeit zu verbinden. So erhalten wir wertvolle Einsichten in unseren Geist und unterstützen uns gegenseitig auf dem Weg des «Aufwachens». Natürlich helfen uns diese Übungen auch in herausfordernden Situationen unser Gegenüber sowie uns selber präsent und mitfühlend wahrzunehmen.

Infos und Anmeldung: info@karunahaus.ch • www.karunahaus.ch • Tel. +41 (0)71 999 10 10
Karuna Haus • Enetthur 818 • CH-9657 Unterwasser

April

05.04. - 10.05. Beatenberg

Tonglen und Vipassana: Offenes Herz – Innere Freiheit (Beatenberg, CH)

6-Tage-Retreat und Beginn der 3-jährigen Lodjong/Tonglen Übertragung

Meditationskurs gemeinsam mit Renate Seifarth (Vipassana-Lehrerin), der abgesehen von den Gesprächen mit den Lehrerinnen im Schweigen stattfindet. Infos zu Tonglen siehe am Schluss. Die Fortsetzung wird 2023 und 2024 je in der 14. Kalenderwoche im April stattfinden. Bei der Anmeldung bitte angeben, ob du im Sinn hast (wenn möglich) an allen 3 Retreats mitzumachen.

Infos und Anmeldung: info@karuna.ch • www.karuna.ch

Meditationszentrum Beatenberg • CH-3802 • Waldegg-Beatenberg • Tel. +41 (0)33 841

15.04. - 18.04. Bordo - Italien

Osterkurs: "Meditiere über die grosse Güte aller Wesen"

Tonglen-Meditation und Lodjong Geistestraining für den Alltag

In diesen Tagen nutzen wir das Lodjong-Geistestraining und die Tonglen Meditation, um achtsame Präsenz und tieferes Verstehen zu kultivieren. Wir erforschen, was mit dem Austauschen von sich und anderen gemeint sein könnte. Dharma-Input, Austausch, Schweige- und Ruhezeiten, sowie Teilnahme an den Morgen- und Abendmeditationen des Zentrums.

Infos: www.bordo.org • **Anmeldung bitte per Email:** bodhipath@bordo.org

Dorfgemeinschaft und Bodhi Path Retreat Center-bei Domodossola • Italien

Località di Bordo • I-28841 Viganella (VB) • Tel. +39 0324 56101

Mai

14./15. Mai Männedorf/Zürich): Herz des Frühlings - Heart of Spring

Shengzhen - Qigong der bedingungslosen Liebe - mit Tsultim Namdak und Meditation mit Lama Irene

Kurskosten: Frühbucher 250.- CHF (Einzahlung bis 15. März) • Spätbucher 295.-CHF

Infos und Anmeldung: info@shengzhen-schweiz.ch

27.05. – 3.06. Ferienkurs in Griechenland: Herz des Frühlings, Heilqigong im Sitzen und Meditation

Shengzhen - ist das Qigong der bedingungslosen Liebe mit Tsultim Namdak und Lama Irene.

Lama Irene hat für diese Zeit in Katafigio, Peloponnes, diverse Apartments direkt auf der Klippe reserviert. Sie kennt diesen Kraftort seit vielen Jahren. Die Anreise wird individuell organisiert, ab Flughafen Kalamata erreicht man Katafigio mit Bus/Auto in einer Stunde. Das Essen wird vor Ort gemeinsam organisiert. Es gibt gute Tavernen. Im März gibt es dazu einen Vorbereitungs- und Kennenlern-Zoom.

Kurskosten: 330 CHF plus Spende am Schluss

Weitere Infos und Anmeldung: info@shengzhen-schweiz.ch

August

27./28.08. Männedorf/Zürich- Herz des Frühlings - Heart of Spring

Shengzhen - Qigong der bedingungslosen Liebe - mit Tsultim Namdak und Meditation mit Lama Irene

Kurskosten: Frühbucher 250.- CHF (Einzahlung bis 28. Juni), Spätbucher 295.-CHF

Infos und Anmeldung: info@shengzhen-schweiz.ch

September

8.09. - 11.09. Karunahaus - Toggenburg - Tonglen Meditation

In diesen Tagen nutzen wir das Lodjong-Geistestraining und die Tonglen Meditation, um achtsame Präsenz und tieferes Verstehen zu kultivieren. Wir erforschen, was mit dem Austauschen von sich und anderen gemeint sein könnte. In diesem Retreat finden Meditationen mit Erklärungen statt, sowie Gespräche, Zeiten der Stille und Bewegung. Informationen zu Tonglen siehe am Schluss.

Infos und Anmeldung: info@karunahaus.ch • www.karunahaus.ch • Tel. +41 (0)71 999 10 10

Karuna Haus • Enetthur 818 • CH-9657 Unterwasser

Oktober

07.10. - 14.10. Ferienkurs: Schritte in die Freiheit (Katafigio, Peloponnes, Griechenland)

Tonglen-Meditation, Erklärungen, Austausch, Bewegung. Lama Irene hat mehrere Appartements direkt auf der Klippe am Meer reserviert: www.katafigiovillage.gr und www.apartements-messinia.gr

An- und Abreise wird eigenständig organisiert. Wer nähere Infos möchte, kann sich mit dem **Betreff "Katafigio"** melden: info@freiheitsschritte.com

November

25.11. - 30.11. Schweibenalp Shengzhen 5-Tage-Intensiv mit Tsultim Namdak und Lama irene

Infos und Anmeldung: info@schweibenalp.ch • www.schweibenalp.ch

Zentrum der Einheit • Schweibenalp • CH-3855 Brienz • Tel +41 (0)33 952 20 00

Dezember

2.12. - 4.12. Schweibenalp Shengzhen Heilen I + II

Tsultim Namdak und Lama irene

Shengzhen ist das QiGong der bedingungslosen Liebe, entwickelt von Meister Li Jungfen. Wie wir Wasser zum trinken brauchen, erfrischt und vitalisiert uns die Verbindung mit den Elementen der Natur und des Universums, dem Qi. Mit den Übungen von **Heilen I und II**, die sitzend auf dem Stuhl/Hocker geübt werden, erleben wir diese vitalisierende Verbindung und stimulieren die ureigenen Heilkräfte des Organismus.

Infos und Anmeldung: info@schweibenalp.ch • www.schweibenalp.ch

Zentrum der Einheit • Schweibenalp • CH-3855 Brienz • Tel +41 (0)33 952 20 00

Individuelle Gespräche und Retreats sowie regelmässige Dharma-Zooms

Persönliche Gespräche

zur spirituellen Selbsterforschung können in lockeren Abständen individuell mit Lama Irene gestaltet werden. Diese finden in ihrer Wohnung in Stäfa statt oder per Telefon/Zoom.

Individuelle Retreats

unter der Leitung von Lama Irene sind nach Absprache möglich. Dafür eignen sich das Dharmazentrum Möhra www.dharmazentrum-moehra.de, die Ermitage Pende Ling beim Kloster in Frankreich www.dhagpo-kundreul.org und das Bodhipathzentrum Bordo bei Domodossola www.bordo.org.

Interessierte können sich mit dem Vermerk "Persönliches Gespräch" oder "Individuelles Retreat" oder "Dharma-Zoom" über info@freiheitsschritte.com bei Lama Irene melden.

Shine (Shamata)

ist die Meditation der geistigen Ruhe, die Freude am Heilsamen freisetzt. Dabei üben wir, uns nicht im Netzwerk von Gedanken und Gefühlen zu verfangen.

Lhaktong (Vipassana)

ist die Meditation der intuitiven Einsicht und schenkt uns ein vertieftes Verständnis der unmittelbaren Wirklichkeit frei von erfundenen Geschichten.

Tonglen

ist die Meditation des Gebens und Annehmens. Wir lernen Schwierigkeiten nicht zu verfestigen und anderen unser Wohlbefinden zu senden und ihr Leid auf uns zu nehmen.

Tschenresi

ist der Buddha der Liebe, des Mitgefühls und der zeitlosen Weisheit. Sein Mantra "Om Mani Padme (Peme) Hung" kann rezitiert oder gesungen werden und stärkt unser gesamtes Wesen, so dass die Buddha-Qualitäten in unserem eigenen Geist zu strahlen beginnen.

Weisse Tara

ist eine weibliche, friedliche Buddhaform, die Weisheit und Mitgefühl verkörpert. Es heisst, ihr besonderer Segen helfe Ängste und die daraus entstehenden Hindernisse und Gefahren zu überwinden sowie vorzeitigen Tod abzuwenden.

Zu **Lama Irene** findet ihr weitere Informationen auf der Webseite: www.freiheitsschritte.com

Anfragen und weitere Infos: info@freiheitsschritte.com

Im Menüpunkt «**Soundcloud**» auf der Webseite gibt es immer wieder neue Vorträge und geführte Meditationen auch vom 17. Karmapa Thaye Dordje sowie von Jigme Rinpoche.

Wir freuen uns sehr über die Gründung des gemeinnützigen Schweizer Vereins **Dhagpo Mandala Schweiz**. Es ist ein Netzwerk von Praktizierenden und Gruppen der deutschsprachigen als auch französischsprachigen Schweiz. Alle, die sich der **Aktivität des 17. Gyalwa Karmapa Thaye Dorje, Jigme Rinpoche und Gendün Rinchen** von Herzen verbunden fühlen, sind eingeladen, Mitglied zu werden. Dafür könnt ihr das beigefügte Beitrittsformular nutzen (online Anmeldung kann über die untenstehende Email erfolgen).

Dhagpo Mandala Schweiz • Post Bahnhofstrasse 24 • 8708 Männedorf • info@dhagpo-mandala.ch

Dhagpo Möhra • Hofmannshöhe 1 • D-36433 Moorgrund/Möhra • Tel. +49 (0)3695 850 752 • dharmazentrum-moehra@gmx.de • www.dharmazentrum-moehra.de

Dhagpo Kundreul Ling • Le Bost • F-63640 Biollet • Tel. +33 (0)473 52 24 34 • Fax +33 (0)473 52 24 36 • ktl@dhagpo-kagyuu.org • www.dhagpo-kundreul.org

Dhagpo Kagyu Ling • Landrevie • F-24290 Saint-Léon-sur-Vézère • Telefon: +33 5 53 50 70 75 • www.dhagpo.org • contact@dhagpo.org