



Programm 2022/23 - Schritte in die Freiheit mit Lama Irene

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

Oktober 2022

07. - 14.10. Meditation am Meer: Schritte in die Freiheit (Katafigio, Peloponnes, GR)

Tonglen-Meditation, Erklärungen, Austausch, Bewegung (Shengzhen: Heilqigong).

Lama Irene hat mehrere Apartments 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 2022

25. - 30.11. Shengzhen 5-Tage-Intensiv „Herz des Frühlings“

Tsultim Namdak und Lama Irene (Schweibenalp, CH)

Shengzhen ist Qigong der bedingungslosen Liebe. Qi verstehen wir als Lebens-Energie. Gong bedeutet Praxis und Austausch der Energie zwischen uns und der Natur. Bedingungslose Liebe ist die reinste Energie und die Essenz des Herzens. Deshalb ist Sheng Zhen QiGong das "QiGong des Herzens". Herz des Frühlings steht symbolisch für Neuanfang (auch im Winter). Der Ablauf dieser 14 Bewegungen schenken uns Mut und die Energie dafür und haben poetische Namen wie "Frühlingssonne ist zurückgekehrt oder den Mond zurückbringen" usw. Tsultim wird diesen leicht zu erlernenden Ablauf vollständig unterrichten. Elemente aus früheren 5-Tage-Intensivs werden ebenfalls aufgenommen und vertieft. Meditationen im Sitzen und Liegen ermöglichen das Gelernte ganzheitlich zu integrieren.

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

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

Dezember 2022

02. - 04.12. Shengzhen Heilen I + II (Schweibenalp, CH)

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

März 2023

03. - 05.03. Kalayanamitta (Basel, CH)

Achtsamkeit, Kommunikation mit Herz und die vier grundlegenden Kontemplationen

03.03. 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. 2023 wird uns die vierte grundlegende Kontemplation «Die Nachteile des Daseinskreislaufs» als Gesprächsthema dienen.

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

15. - 19.03. Den Tod verstehen – Offenheit für das Leben entwickeln (Schweibenalp, CH)

4-Tage Seminar gemeinsam mit der Dharmalehrerin Fabienne Berlinger

Würdigen wir die Tatsache der Vergänglichkeit, kann sich natürliche Offenheit für das Leben und seine heilsamen Möglichkeiten jetzt und heute einstellen. Dieses Seminar ermöglicht uns einen leichteren Umgang mit der unausweichlichen Endlichkeit zu erproben. Dabei begleitet uns das Mantra „Om Mani Padme Hum“ des Buddhas der Liebe und des Mitgefühls – Tschenresi (tib), Avalokiteshvara (skr). So kann die Auseinandersetzung mit Krankheit, Sterben, Tod sowie dem Danach (Bardo) und der gemeinsame Austausch zu diesen existentiellen Themen das Herz des Lebens in uns stimulieren.

Wir fragen uns:

- Wie kann ich mich auf den Tod vorbereiten? Welche Zwischenzustände „Bardos“ gibt es?
- Wie begegne ich anderen angemessen und mitfühlend im Leid von Krankheit, Sterben und Tod, dem Verlust von geliebten Menschen oder Tieren?
- Wie stärke ich meine Lebendigkeit im Angesicht von Leiden? Wie kann ich Sterben und Verlust Leben geben?

Lama Irene wird aus der Sicht des tibetischen Buddhismus dazu Erklärungen und Anregungen geben. Sie wird auch aktuelle Fragen zur Patientenverfügung sowie das «Sprechen über das Sterben» im eigenen Freundes- und Familienkreis aufgreifen. Geführte Meditationen, Vorträge, Zeiten des Schweigens, achtsames Gehen in der Natur und persönlicher Austausch tragen dazu bei, das freudvolle Potential der Vergänglichkeit zu kontaktieren und freizusetzen. Die Dharmalehrerin **Fabienne Berlinger** wird sie dabei unterstützen.

Infos und Anmeldung: Zentrum der Einheit Schweibenalp • CH-3855 Brienz • Tel +41 (0)33 952 20 00
info@schweibenalp.ch • www.schweibenalp.ch

April 2023

23. - 29.04. Lodjong/Tonglen und Vipassana - „Offenes Herz - innere Freiheit“ (Beatenberg, CH)

6 Tage Retreat: Übertragungszyklus 2. Teil mit Lama Irene und Renate Seifarth

Wir wollen innere Stabilität durch ruhevolleres Verweilen, klares Wahrnehmen durch Achtsamkeit hervorbringen und bewusst unser Handeln durch Reflexionen verändern. Tonglen und Vipassana, Lodjong-Geistestraining und frühbuddhistische Lehre – zwei Ansätze mit dem gleichen Ziel, die unser Herz öffnen und innere Entfaltung ermöglichen. Diese kostbaren Lehren werden wir im 3-jährigen-Zyklus vertiefen und all jenen, die möchten, eine Übertragung vermitteln.

Im Falle du neu dazukommen möchtest, bitten wir dich, die Audio-Vorträge und Meditationen von 2022 anzuhören (ca 10 Stunden). Der 3. Teil findet vom 20. - 27. April 2024 statt.

Infos und Anmeldung: Meditationszentrum Beatenberg • CH-3802 • Waldegg-Beatenberg • Tel. +41 (0)33 841 info@karuna.ch • www.karuna.ch • Die Registrierung wird am 9. November geöffnet.
Bitte gib bei deiner Anmeldung an, ob du im Sinn hast, 2024 mit dabei zu sein.

Mai 2023

06. - 07.05. Herz des Frühlings - Heart of Spring (Männedorf/Zürich, CH)

mit **Tsultim Namdak** • Meditation mit Lama Irene

Shengzhen ist Qigong der bedingungslosen Liebe. Qi verstehen wir als Lebens-Energie. Gong bedeutet Praxis und Austausch der Energie zwischen uns und der Natur. Bedingungslose Liebe ist die reinste Energie und die Essenz des Herzens. Deshalb ist Sheng Zhen QiGong das "QiGong des Herzens". Der Ablauf von "Herz des Frühlings" besteht aus 14 Bewegungen mit poetischen Namen wie die "Frühlingssonne ist zurückgekehrt, den Mond zurückbringen" usw. Siehe auch die Beschreibung des Kursinhaltes vom 25. - 30.11.2022.

Kurskosten: Frühbucher 260.- CHF (Einzahlung bis 1. März 2023) • Spätbucher 310.-CHF

Infos und Anmeldung: info@shengzhen-schweiz.ch

Mai/Juni 2023

26.05. - 02.06. Shengzhen: Herz des Frühlings und Meditation am Meer (Katafigio, Peloponnes, GR)

mit **Tsultim Namdak** und Lama Irene.

Lama Irene hat für diese Zeit in Katafigio, Peloponnes, diverse Appartements 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. Am 22. März um 19h gibt es dazu einen Vorbereitungs- und Kennenlern-Zoom. Siehe auch die Beschreibung 06. - 07.05.2023.

Kurskosten: Frühbucher 330.- (Einzahlung bis 10. März 2023) • plus Spende am Schluss des Seminars

Spätbucher 390.- plus Spende am Schluss des Seminars

(Reise-, Wohn- und Essenskosten kommen dazu)

Infos und Anmeldung: info@shengzhen-schweiz.ch

14. - 18.06. Kommunikation mit Herz (Toggenburg, CH)

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 sich selbst wie auch in Bezug zum Du. Bei diesem Herzensdialog orientieren wir uns an den vom Vipassana Lehrer Gregory Kramer im Einsichtsdialog formulierten sechs Anleitungen: Innehalten - Entspannen - Öffnen - dem Entstehen vertrauen - tief Zuhören - die Wahrheit sagen. Diese werden wir in Gesprächen zu zweit, zu dritt oder zu mehreren erproben und erforschen. Dabei vertiefen wir grundlegende existentielle Themen wie Vergänglichkeit, Dankbarkeit, Umgang mit Schwierigkeiten und Vertrauen.

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

Karuna Haus • Enetthur 818 • CH-9657 Unterwasser

Individuelle Gespräche und Retreats

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" 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 Gendun Rinchen** von Herzen verbunden fühlen, sind eingeladen, Mitglied zu werden (weitere Informationen: info@dhagpo-mandala.ch). Dhagpo Schweiz wird in der Zukunft ein eigenes Programm mit verschiedenen Lamas entwickeln und alle Mitglieder direkt informieren.

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