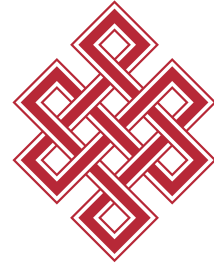


TIBET

Kailash Haus



Kailash Institut für Traditionelle Tibetische Heilkunde
Tibet Förderkreis e. V.

Rundbrief

September 2018

8.–9. November: Besuch des exiltibetischen Premierministers Dr. Lobsang Sangay im TKH



Lobsang Sangay wurde 1968 in einer exiltibetischen Familie im indischen Darjeeling geboren. Er durchlief zunächst die traditionelle tibetische Schulausbildung im indischen Exil. Nach seinem Abschluss studierte er englische Literatur an der Uni Delhi. Ein Fullbright-Stipendium ermöglichte ihm das Jura-Studium an der renommierten Harvard Law School, das er 2004 mit der Promotion abschloss. Früh engagierte er sich für die Sache Tibets und wurde 1992 zum jüngsten Vorstandsmitglied des Tibetischen Jugendkongresses

in Dharamsala gewählt. 2011 kandidierte er für das Amt des tibetischen Premierministers im Exil, genannt Sikyong.

Kurz zuvor hatte sich der Dalai Lama von seinen politischen Ämtern zurückgezogen. Zudem war es die erste demokratische Direktwahl. Mit 55 % der Stimmen aller Exiltibeter verbuchte Lobsang Sangay als Außenseiter einen überzeugenden Sieg gegen die Kandidaten des tibetischen Establishments. Im März 2016 wurde er für seine zweite Amtszeit bestätigt. Im Mai 2018 besuchte Sangay

auf Einladung den deutschen Bundestag in Berlin.

„Der Mittlere Weg des 14. Dalai Lama und die Gewaltlosigkeit sind nicht nur moralisch richtig, sondern auch eine geniale Strategie.“

„Unsere tibetische Demokratie ist stärker denn je, vielleicht sind wir die aktivste Demokratie der Welt.“

Das genauere Programm des Besuchs wird im Oktober auf unserer Internetseite veröffentlicht.

Anschrift:
Tibet Kailash Haus
Wallstraße 8
79098 Freiburg

Telefon (07 61) 6 68 14
Fax (07 61) 6 68 13
info@tibet-kailash-haus.de
www.tibet-kailash-haus.de

Spendenkonto Volksbank Freiburg (BIC GENODE61FR1)
für Exilprojekte: IBAN DE78 6809 0000 0051 8200 02
für tibetische Patenschaften: IBAN DE56 6809 0000 0051 8200 10
für Projekt „weltwärts“: IBAN DE59 6809 0000 0051 8200 53

Buchempfehlung: Seid Rebellen des Friedens

Meine lieben Brüder und Schwestern, meine jugendlichen Freunde. Ihr, die Jugend der Welt, seid zu Beginn des dritten Jahrtausends geboren. Die Welt der Zukunft wird deshalb mit euch wachsen und zu der werden, die ihr gestaltet.

Ich richte meinen Appell an euch, weil ich euch aufmerksam beobachtet habe und Vertrauen in euch setze.

Es ist eure Generation, die das neue Jahrhundert in ein Jahrhundert des Dialogs und des Friedens verwandeln kann. Ihr könnt die Menschheit mit sich selbst und mit der Natur versöhnen und sie zugleich wieder zu einer Gemeinschaft werden lassen – ein Band neu knüpfen, das heute zerrissen ist.

Ihr und ich seid Zeugen der Zerstörung unseres Ökosystems geworden und einer dramatischen Abnahme der biologischen Vielfalt. Ihr wurdet in diese Spirale der weltweiten Zerstörung, der Kriege, des Terrorismus und der Ausbeutung der Erd-Ressourcen hineingeboren und seid damit aufgewachsen. Lasst euch nicht vom „Gemeine-Welt-Syndrom“ anstecken – diese Haltung führt nur zu Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit.

Frieden schafft man hingegen durch Bildung, Erziehung zu Demokratie und Menschenrechten.

Ich lade euch ein, den Geist der europäischen Union auf der ganzen Welt zu verbreiten.

Junge Afrikaner, baut eine afrikanische Union auf, einigt die Länder eures riesigen Kontinents.

Kanadier und Amerikaner, schafft eine nordamerikanische Union.

Junge Menschen aus Südamerika und Asien, gründet sie in euren Ländern!

Ich möchte mit euch ein unvergessliches Erlebnis teilen, das ich im November 1989 in Berlin hatte. Just in dem Moment; als hunderttausende Demonstranten voller Enthusiasmus durch die geöffneten Schlagbäume in den Westen strömten oder auf die Mauer kletterten und auf der anderen Seite hinuntersprangen, war ich in Berlin.

Die ganze Welt hielt den Atem an. Die Geschichte wurde durch die Energie der Jugend neu geschrieben!

Noch heute bin ich tief bewegt, wenn ich daran denke, wie ich mit einer Kerze in der Hand vor der Mauer stand, aus der die ersten Stücke mit bloßen Händen herausgebrochen wurden.

Die letzten Mauern der Schande müssen fallen!

Seid Rebellen des Friedens!

Seid die Generation der Lösungen!

Beginnt eine Revolution des Mitgefühls!

Uns rettet nur kollektive Intelligenz und Mitgefühl.

Egoismus ist widernatürlich.

Werdet Athleten des intelligenten Mitgefühls!

Mein Traum: Frauen werdet Staatschefs.

Es ist höchste Zeit für universelle Verantwortung.

Leben heißt **miteinander** zu leben!

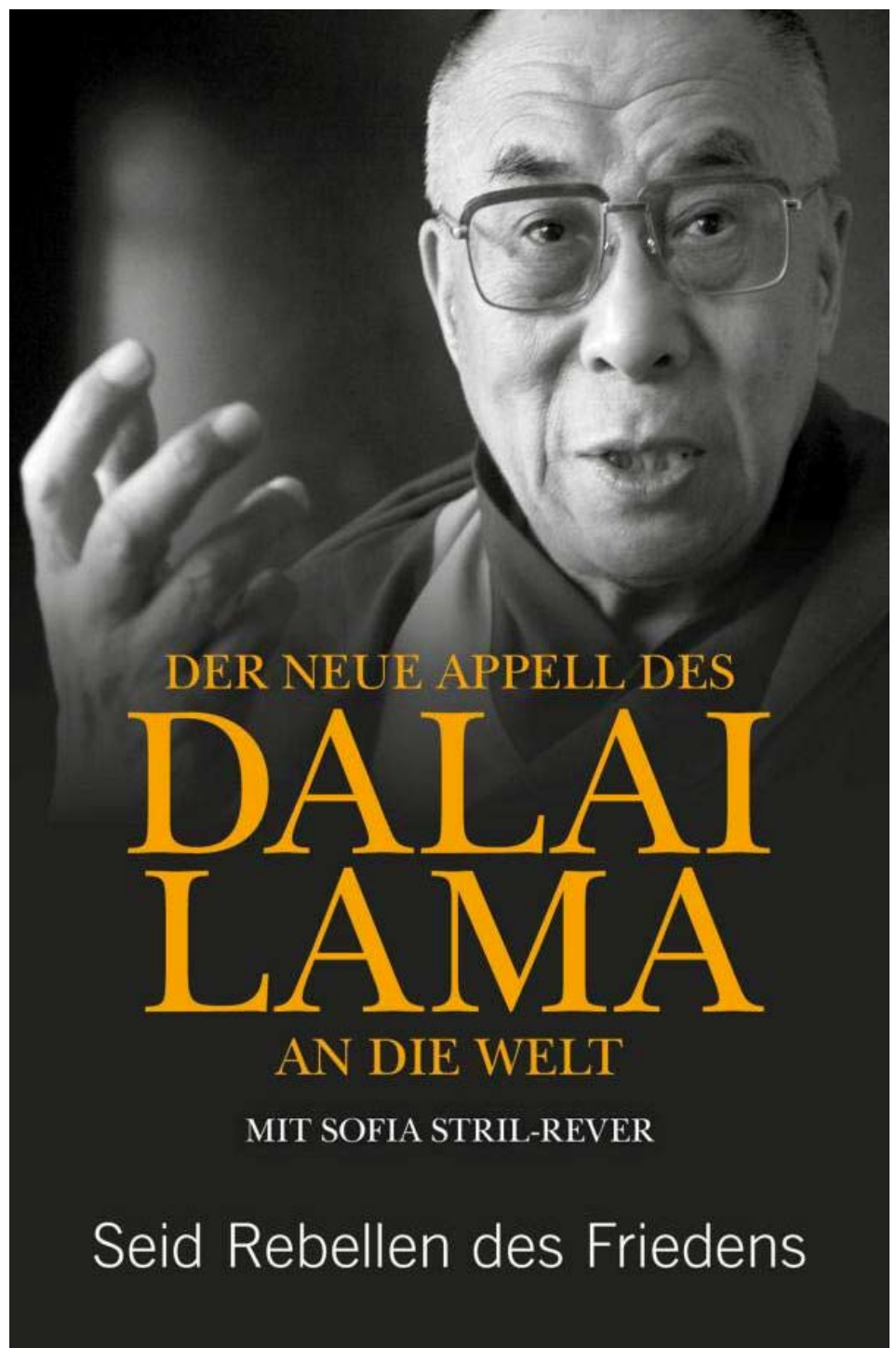
„Der neue Appell des Dalai Lama an die Welt: Seid Rebellen des Friedens“

Autoren: Dalai Lama und Sofia Stril-Rever

Benevento Verlag

88 Seiten

Preis € 7,-



Meditationsseminare mit Wilfried Pfeffer

Was ist Glück?

Es gibt Glück, welches durch äußere Bedingungen hervorgerufen wird und inneres Glück, welches von äußeren Umständen unbeeinflusst bleibt. In diesem Seminar erarbeiten wir die Ursachen für unsere inneren Glückszustände.

Sonntag, 23. September, 10–13.30 Uhr
Spendenbasis € 30,-



Unsere erleuchteten Ich-Anteile

Unser gewöhnliches Ich erlebt verstärkt nur sich selbst. Das erleuchtete Ich erweitert diese Zentrierung auf sich selbst in die umfassende Wechselwirkung mit allen anderen Ereignissen – spontan und ohne Zeitverzögerung. Dadurch erlebt unsere Sinneswahrnehmung eine Befreiung von den starken emotionalen Fesseln und Weisheits-Bewusstsein wird uns zugänglich.

Sonntag, 18. November, 10–13.30 Uhr
Spendenbasis € 30,-

Schau nach innen. Meditationskurse für Einsteiger

Wir üben die Grundlagen zur Meditation mit verschiedenen buddhistischen Visualisations-, Analyse- und Mantratechniken.

5 x **montags, 18–19 Uhr**, 10. September bis 8. Oktober

7 x **montags, 18–19 Uhr**, 5. November bis 17. Dezember

Kosten € 10,- pro Sitzung

Lu Jong Workshop mit Unja Jung

Mit Hilfe des Atems aktivieren die Übungen unsere Selbstheilungskräfte, steigern die Körperenergie, beruhigen die Psyche und richten die Wirbelsäule auf. Grundlagen sind die Erkenntnisse aus der TTM und der Fünf-Elemente-Lehre.

Samstag, 6. Oktober, 16–20 Uhr
Kosten € 40,-

Samstag, 24. November, 10–17 Uhr
Kosten € 70,-



Das Herz wird nicht dement

Seminar mit Ingrid Kühnert

Demenz verändert tiefgreifend das Gefühlsleben der Betroffenen und der Angehörigen. Wenn das Gedächtnis des Denkens nachlässt, können wir am Gedächtnis des Herzens anknüpfen, um Menschen mit Demenz zu erreichen.

Fr., 12. Oktober, 18.30–21 Uhr und
Sa., 13. Oktober, 10–15 Uhr
Kosten € 70,-



Lama Ngawang Tsultrim

Seit Sommer 2007 ist Lama Ngawang Resident-Lama in Benchen Phuntsok Ling, das unter der spirituellen Leitung von S.E. Sangye Nyenpa Rinpoche steht.

Mo., 8. Oktober, 20.15 Uhr
Die Macht des Mitgefühls



Gyetrul Jigmed Rinpoche

Auf dem Pfad des spirituellen Kriegers

Ein spiritueller Krieger hat ein weiches, mitfühlendes Herz und unerschrockenen Mut bei allen Herausforderungen, die sich ihm in den Weg stellen.

Eine erleuchtete Gesellschaft muss warmherzig, authentisch und ehrlich sein.

„Lerne jenes Großartige, das dich im Innersten ausmacht, wie die Achse zu sehen, um welche die Gestirne sich drehen.“

Yoga Sutra von Paranjali (3. Jh.)

Sa./So., 27./28. Oktober, 10–17 Uhr
Belehrungen und Meditationspraxis
Kosten € 100,-



MBSR-Kurs mit Antje Koch

MBSR ist ein auf Achtsamkeitspraxis beruhendes Stressreduktionsprogramm. Es verbindet weltanschaulich neutrale Meditationsübungen in Ruhe und Bewegung mit praktischen Übungen für den achtsamen Umgang mit Stress, herausfordernden Emotionen, Lebenslagen und Kommunikationsbedingungen im Alltag. Das Kursformat ist standardisiert und wissenschaftlich erforscht.

Sonntag, 21. Oktober, 11–12.30 Uhr
Infoabend zum MBSR-Kurs

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich (0176 60866361 oder info@achtsamkeitstraining-freiburg.de)

Donnerstag, 1. November, 20–22.30 Uhr

Beginn des 8-Wochen-Kurses vom 1. 11. bis 20. 12. 2018
Kursgebühr € 320,- inkl. Teilnehmerbuch und Audiomaterial
Info und Anm. unter www.achtsamkeitstraining-freiburg.de



Yesche U. Regel (Bonn)

Der edle achtfache Pfad in unserer Zeit.

Der Achtfache Pfad ist die vierte Edle Wahrheit aus der ersten Lehrrede des historischen Buddha und somit die ursprüngliche Anweisung, die er den Menschen seiner Zeit mit auf den Weg gab. Wer Ethik, Meditation und Weisheit übt, kann alles Leiden überwinden, den Kreislauf von Samsara verlassen und Erleuchtung finden.

Die acht Bestandteile des Pfades sind das heilsame Denken, eine gesunde Geisteshaltung, die rechte Rede, das aktive Handeln, eine verantwortungsbewusste Lebensführung/Lebenserwerb, das aufrichtige Bemühen, Achtsamkeit im täglichen Leben sowie die innere Sammlung und Meditation.

Modul 4: Heilsame Lebensführung bzw. Lebenserwerb und heilsames Bemühen.

Freitag, 30. November, 19–21 Uhr
Vortrag, Kosten € 15,-

Sa./So., 1./2. Dezember, 10–13 Uhr
Seminar, Kosten € 85,-



Regelmäßige Gruppen im Tibet Kailash Haus

Der Montag im TKH

10.30 – 12.00 Uhr

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann,
(07633 801030)

19.15 – 20.00 Uhr

Meditation mit Wilfried Pfeffer, offene Gruppe

20.15 – 22.00 Uhr

Buddhistischer Gesprächskreis u. Meditation mit
W. Pfeffer, offene Gruppe (siehe Montagsthemen)

Der Dienstag im TKH

8.30 – 10.30 Uhr

Ashtanga Yoga, Mysore Praxis mit Eva Pautsch,
(0176 78027653)

16.30 – 18.00 Uhr

Rückenschule mit Ingrid Müller, (0761 277030)

18.00 – 19.30 Uhr

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

20.00 – 21.30 Uhr

Shamatha/Vipassana-Meditation mit Uwe Kuehn

20.00 – 21.30 Uhr

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

Der Mittwoch im TKH

8.30 – 10.30 Uhr

Ashtanga Yoga, Mysore Praxis mit Eva Pautsch

17.15 – 19.00 Uhr

Yoga-Meditation – Achtsame Körperarbeit und
tiefes Gewahrsein mit Matthias Braeunig

18.00 – 19.30 Uhr

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

19.00 – 20.00 Uhr

Medizinbuddha-Puja mit Claudia Jäger
(Padma Ling), (0761 74935)

20.00 – 22.00 Uhr

Tibetisches Heilyoga mit Petra Lotzmann,
(0761 640357))

Der Donnerstag im TKH

11.00 – 12.00 Uhr

Offene Achtsamkeitspraxis mit Antje Koch
(0176 60866361)

18.00 – 19.30 Uhr

Yoga mit Konstantin Stenin

19.30 – 21.00 Uhr

Ayya Khema Meditation mit Marlot Prester,
(0761 2909551)

Der Freitag im TKH

8.30 – 10.30 Uhr

Ashtanga Yoga, Mysore Praxis mit Eva Pautsch

10.30 – 12.00 Uhr

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

Veranstaltungen im Tibet Kailash Haus

Fr., 21. September, 19 Uhr

„Mythologische Organbilder in der TCM: Blase“.
Mit Harald Pfeffer-Cordes
www.wir-machen-tcm.de

So., 23. September, 10–13 Uhr

„Was ist Glück?“
Meditationsseminar mit Wilfried Pfeffer

Fr., 28. September, 19.30 Uhr

„Gesichter der Liebe“.
Autorenlesung mit Sylvia Fabiola

Fr., 5. Oktober, 19 Uhr

„Mythologische Organbilder in der TCM: Niere“.
Mit Harald Pfeffer-Cordes

Sa., 6. Oktober, 16–20 Uhr

Lu Jong Workshop mit Unja Jung

Fr., 19. Oktober, 19 Uhr

„Mythologische Organbilder in der TCM: Perikard“.
Mit Harald Pfeffer-Cordes

Sa., 20. Oktober, 19 Uhr

„Hinduismus, Christentum und Islam – ihre
Schriften und die Bedeutung im Vergleich.“
Mit Swami Vishwamadhavananda

So., 21. Oktober, 11–12.30 Uhr

Infoabend zum MBSR-Kurs im TKH ab 1. November

Sa./So., 27./28. Oktober, 10–17 Uhr

„Auf dem Pfad des spirituellen Kriegers“.
Belehrungen und Meditationspraxis
mit Gyetrul Jigmed Rinpoche.

1.–4. November

TTM-Ausbildung Block 2

Do., 1. November, 20–22.30 Uhr

Beginn des 8-Wochen-MBSR-Kurses mit
Antje Koch vom 1. 11. bis 20. 12. 2018

Mi., 7. November, 12–13 Uhr

Meditation mit Gabriela Schwind im Rahmen der
„Woche der Stille in Freiburg“

Do., 15. November, 19 Uhr

Transpersonales Forum

Fr., 16. November, 19 Uhr

„Mythologische Organbilder in der TCM:
3 Erwärmer“. Mit Harald Pfeffer-Cordes

So., 18. November, 10–14 Uhr

„Unsere erleuchteten Ich-Anteile“.
Meditationsseminar mit Wilfried Pfeffer

Sa., 24. November, 10–17 Uhr

Lu Jong Workshop mit Unja Jung

Fr–So., 30. November–2. Dezember

Der edle achtfache Pfad in unserer Zeit. Modul 4:
Heilsame Lebensführung bzw. Lebenserwerb und
heilsames Bemühen. Mit Yesche U. Regel (Bonn)

Fr., 14. Dezember, 19 Uhr

„Mythologische Organbilder in der TCM: Galle“.
Mit Harald Pfeffer-Cordes

Buddhistische Themen am Montagabend, 20.15 Uhr mit Wilfried Pfeffer

17. September

Das Geheimnis der Gegenwart. In den Moment
kommen – im Moment bleiben.
Mit Dr. Spiegel

24. September

Interreligiöser Dialog

1. Oktober

Filmabend: Alzheimer Erkrankung

8. Oktober

„Die Macht des Mitgefühls“.
Mit Lama Ngawang Tsultrim

15. Oktober

Lachen stärkt das Selbstvertrauen.
Mit Marianne Dietrich

22. Oktober

Wie kann ich immer im Herzen bleiben?
Mit Dr. Spiegel

29. Oktober

Interreligiöser Dialog

5. November

Was ist Glück?

12. November

Die drei inneren Tempel: Haupt-, Herz- und
Beckenheiligtum. Mit Dr. Spiegel

19. November

Werdet Rebellen des Friedens

26. November

„Om Mani Peme Hung“. Mit Bashkar Perinchery

3. Dezember

Die Heilung des Hauses unserer Seele.
Mit Dr. Spiegel

10. Dezember

Interreligiöser Dialog

17. Dezember

Verborgene Jesus-Worte

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

*Sämtliche Termine immer aktuell unter
www.tibet-kailash-haus.de/veranstaltungen*

Sonntags-Matinee

Mit Marlot Prester

Sonntag, 30. September

Sonntag, 21. Oktober

Sonntag, 11. November

Sonntag, 16. Dezember

Jeweils 11 – 12.30 Uhr