



## **RANG RIG RETREAT**

***Dieses EINE erkennen, heißt ALLES erkennen. Das genügt."**  
Padmasambhava*

**LEITUNG : Karl Scherer - Lopön Konchog Dorje**

**ORT : Tibet Kailash Haus, Freiburg i.Brsg.**

**DATUM: 2. – 5. Oktober 2025** (einschl. Tag der Deutschen Einheit)

**BEGINN & ENDE : jeweils ca. 18:30 Uhr**

**KOSTEN: 450 €** inkl. Übernachtung u. vegetarische Verpfl.

(in begründeten Einzelfällen gibt es eine Ermässigung)

**ANMELDUNG : Karl Scherer** <[triratnavajra@yahoo.com](mailto:triratnavajra@yahoo.com)>

# Was ist ein Rang Rig Retreat?

*„Gib alle Fragen auf, außer der einen :*

*„WER BIN ICH?“*

*Nisargardatta Maharaj*

Die direkte Erfahrung unserer Wahren Natur ist das Ziel dieses Retreats. Schlüssel und Weg dazu ist der Koan „**WER BIN ICH?**“, der im Mittelpunkt dieses klar strukturierten, dem Zen verwandten Retreats steht. Im Westen auch als Enlightenment Intensive bekannt, geht es ursprünglich auf den indischen „Weg der spontanen Vollendung“, den Sahajia- oder Atiyoga, zurück. Wenn wir Kontemplation mit lebendiger Kommunikation verbinden, löst der Koan die dualistische Trennung von Subjekt und Objekt, Geist und Materie, Absolutem und Relativem auf und durch den urteilsfreien Kontakt wächst die Offenheit, bis wir uns endlich im Spiegel des Anderen selbst erkennen. Wenn sich der illusionäre Knoten unseres abgespaltenen Egos öffnet, lösen sich alle geistigen und körperlichen Spannungen von selbst in der Weite der absoluten Wahrheit wie Schneeflocken im Wasser einfach auf. Jenseits unserer gewohnten Gedanken und Gefühle wird dabei ein völlig unbegrenztes, ungeschaffenes, und ursprünglich klares Bewußtsein befreit. Dieses, auf tibetisch Rang Rig genannte, natürliche und spontane Selbstgewahrsein ist das Ziel aller Meditationen.

Dabei löst sich das Ego mit seinen alten Konzepten vorübergehend auf, was uns den direkten Zugang zu archetypischen und transpersonalen Erlebnisbereichen ermöglicht. So werden scheinbare Widersprüche transzendiert und Grenzen wandeln sich zu Orten des Kontakts und der Verbindung. Nach unserer Erfahrung setzt dann eine wirkliche Heilung unserer Beziehung zu uns Selbst und Anderen ein.



## Organisatorisches :

**BEGINN:** Donnerstag, den 2.10. ( **Tag der Einheit:**)18:00 Uhr mit Abendessen  
Anschließend : Einzelgespräche mit Karl Scherer  
20:00 Uhr : Einführungsvortrag und gemeinsame Meditation

**ENDE :** Sonntag, den 5.10.um 18:30 Uhr mit einer Abschlußzeremonie.  
Anschließend gemeinsames Abendessen und die Gelegenheit für  
offenen Austausch der Teilnehmer

**KOSTEN :** 450,00 € einschließlich vegetarischer Kost & 3 x Übernachtungen  
(Die Übernachtung im Haus ist auch für „Freiburger“ unbedingt nötig)  
Ermässigung auf 360,00€ in begründeten Einzelfällen  
Paare erhalten eine 20% Ermässigung

Die Buchung ist gültig mit Überweisung auf das Kto. Karl Scherer  
IBAN : **DE57 1001 0010 0678 7701 21**  
BIC (SWIFT) : **PBNKDEFF**

**ANMELDUNG** direkt an Karl Scherer <[triratnavajra@yahoo.com](mailto:triratnavajra@yahoo.com)>  
c/o Wilfried Pfeffer  
Wallstraße 8 · D - 79098 Freiburg  
Kontakt : Tel.: 0170 – 98 11 44 7



## Für wen eignet sich ein Rang Rig Retreat?

In einem Rang Rig Retreat suchen Menschen aller sozialen Schichten und Altersgruppen, und jedweder religiösen und philosophischen Überzeugung die Wahrheit jenseits von Konzepten und Glaubenssätzen. Wichtig ist nur, daß sie das leidenschaftlich und aufrichtig tun. Dieses Retreat will jedoch keine Therapie und kann auch kein Therapieersatz sein. Aber jeder durchschnittlich physisch und psychisch gesunde Mensch ist den Anforderungen gewachsen. Die Methode ist grundsätzlich frei von jeder Bindung an eine bestimmte religiöse oder weltanschauliche Doktrin und lehrt in ihrem Verlauf keine Glaubenssätze, metaphysische Systeme oder bestimmte Lebensauffassungen. Deswegen ist das Intensive für Anfänger und Fortgeschrittene, Skeptiker und Sucher und Anhänger jedweder religiösen Gemeinschaft ebenso wie für wissenschaftliche Materialisten und Atheisten gleichermaßen wertvoll.

Die Übung dieser Methode verlangt allerdings von den Teilnehmern/Innen vorbehaltlos – und vorurteilslos für sich selbst die Erfahrung der Wahrheit aus erster Hand zu suchen und tief in sich selbst zu schauen. Der historische Buddha, Shakyamuni Gotama, sprach schon zu seinen Schülern:

**„Oh Mönche, glaubt keiner Autorität und fremden Meinung,  
sondern seht für Euch selbst.“**

**»So suchet denn eure Rettung und Zuflucht in euch selbst- nirgends sonst;  
lasset die Lehre der Wahrheit eure Rettung und eure Zuflucht sein und  
nichts sonst!«**



## Was kann man von der Teilnahme erwarten?

Über die Jahre hat sich aus der Erfahrung vieler Teilnehmer gezeigt, welche Resultate man von diesem Retreat erwarten kann. Viele berichten, daß auch ohne „Satori“ die Teilnahme an einem Intensive sich im alltäglichen Leben so auswirken kann:

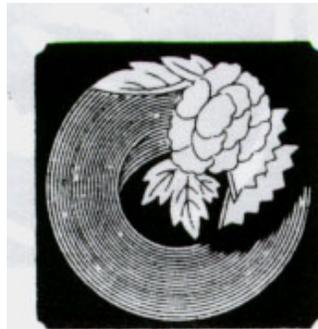
- klarer die eigenen Lebensziele zu erkennen
- sich schneller und geradliniger darauf hin zu bewegen
- offener für Andere und kontaktfähiger zu sein
- mehr Geduld und Verständnis aufzubringen
- auch von Anderen besser verstanden zu werden

Während tiefere Stufen der Selbsterkenntnis und die direkte Erfahrung der Wahren Natur dazu führen können:

- sich im ganzen Leben mit der Aufrichtigkeit und Integrität zu zeigen, die dem eigen ist, der in Harmonie mit sich selbst ist.
- Aus sich selbst heraus zu wissen was richtig und nötig ist, und die Kraft und Autorität in sich zu spüren, es auch zu tun.
- Das eigene Leben aus der inneren Freiheit zu gestalten, anstatt aus Zwangsläufigkeiten und Umständen bestimmt zu werden.
  - Mut zur Liebe zu finden.

Aber ungeachtet, ob einem nun eine „direkten Erfahrung der Wahrheit“ widerfährt oder nicht, erfüllt sich auf dem Weg dorthin ein wesentlicher Zweck des Lebens. Die Zunahme an Gewahrsein, Kontakt, Liebe und Mitgefühl ist in sich selbst schon Erfüllung und zugleich Fortschritt auf dem Weg der Wahrheit. Tagores große Vorbilder – die mystischen Sänger der **Baul** - versuchen, diese Gleichzeitigkeit von innerer Verwirklichung und Bezogenheit zum Leben mit all seinen Wesen in einem ihrer Aphorismen so aus:

***„Das was IST wird durch Liebe mit dem was NICHT IST verbunden.“***



## Wer ist Karl Scherer?

**Karl Scherer** ist in Deutschland als Begründer des Intuitiven Atmens bekannt, das er 1979 in einem langjährigen rigorosen Training durch indianische Medizinmänner „entdeckte“. Seit 1982 arbeitet er in freier Praxis und als Gastdozent in therapeutischen Zentren, Kliniken und Universitäten sowie in christlichen und buddhistischen Klöstern in Europa, Asien, Amerika und Australien. Er ist einer der wenigen Europäer, der von Medizinmännern der Lakota, Cheyenne und Crow in alle schamanischen Riten initiiert und als Leiter von Heilzeremonien ermächtigt wurde.

Parallel dazu unternahm er längere Meditationsretreats in Zen- sowie tibetischen Klöstern insbesondere unter Anleitung von seinem Wurzellehrer Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche. Von Kyabje Urgyen Tulku Rinpoche erhielt er die Lehrbefugnis in der Tradition der Nyingma – oder Alten Schule Tibets und von Khenchen Thrangu Rinpoche die Übertragung des kompletten Mahamudra-Manuals des 9.Karmapa. Schliesslich erhielt er von Yongdzin Lopön Tenzin Namdak die Dzogchen Lehren der Bön – Tibets ältester Tradition.

Diese anscheinend unterschiedlichen Wege haben ein gemeinsames Ziel: Die Entwicklung von Mitgefühl für alle Wesen und die Fähigkeit, heilsam zu wirken. Im indianischen Weg wird dies als eine spirituelle Ökologie praktiziert in welcher der Mensch sich bewusst in den heiligen Kreis des Lebens einbringt. Im tibetischen Buddhismus wird der erleuchtete Geist voller Güte und Weisheit entwickelt.

*„Die tibetische Meditation will die ‘Wahre Natur des Geistes’ erkennen, der indianische Weg sucht diesen ‘Geist in der Natur’. Der Atem vereint Innen und Außen!“,*  
sagt Karl Scherer, der im Atem einen Schlüssel zur gemeinsame Essenz der Wege vermittelt, der direkt zur Wahrheit, Ganzheit und Freiheit führt. Dies gibt ihm eine außergewöhnliche Perspektive auf die Herzessenz aller Lehren.



«Im Intuitiven Atmen steckt die Kraft, den grundsätzlichen Rhythmus des Atmens im Körper wiederherzustellen und profunde körperliche und geistige Transformation zu bewirken. Es ist eine Methode, die Meditation sehr unterstützt und in vielen Religionen angewandt wurde. Es scheint, daß Karl Scherer etwas sehr Wichtiges wiederentdeckt hat.»

**Bede Griffith**, OSB, Abt des Satchitananda Klosters, Indien

„Bei Gruppensitzungen im Intuitiven Atmen habe ich die stärkste Energie gespürt wie ich sie sonst nur bei den höchsten tantrischen Einweihungen ins Anuttara Yoga („Unübertroffenes Einheitskontinuum“) erlebt habe“

**Tarab Tulku Rinpoche XI**, Reinkarnations Lama des Tarab Ling Klosters der Gelugpa Linie und Begründer von „UNITY IN DUALITY“



INSTITUT FÜR INTUITIVES ATMEN

c/o Kailash Institut \* Wallstr. 8. \* 79100 Freiburg \*

Tel.Mobil : 0170 - 98 11 447 \*

e-mail : [triratnavajra@yahoo.com](mailto:triratnavajra@yahoo.com) \*

## Ausführliche Beschreibung des Retreats:

Das RangRig Retreat hat das einzige Ziel, in seinem Verlauf eine direkte Erfahrung der Natur des eigenen Geistes zu ermöglichen. Von dieser Erfahrung sagt der große Meister **Gampopa**, der Gründer aller tibetischen Kagyü-Schulen :

*„Die Natur des Geistes und die Natur der Dinge sind eins, und du wirst mit dem Verstehen der Natur des Geistes unweigerlich die Natur aller Dinge verstehen.“ .... „Die Natur des Geistes ist das Absolute. Die Erscheinungen sind das Licht des Absoluten: Diese beiden entstehen gleichzeitig und sind so unzertrennlich wie die Sonne und das Sonnenlicht. Weil das Licht des Geistes die Natur aller Dinge ist, löst sich dein Gefesseltsein von selbst sobald du die Natur deines Geistes direkt erfährst.“*

Dies ist kein leichtes Unterfangen. Es bedarf des Einsatzes aller Konzentration und Energie. Denn obwohl wir unser ganzes Leben mit uns selbst verbringen, wissen wir doch nicht, wer wir in Wahrheit sind.

Das Ziel aller tiefen Meditationen ist diese direkte Erfahrung der Natur des eigenen Geistes. Doch so wie eine Kerze sich nicht selbst entzündet kann, um zu brennen und Licht und Wärme spenden zu können, so können die Meisten von uns sich auch nicht alleine „erleuchten“. Das Licht der Erkenntnis muß durch rechte Übung, unter Anleitung eines qualifizierten Lehrer entzündet werden. In einer strengen Struktur, die an ein Zen-Sesshin angelehnt ist, beginnen die Retreattage in der Morgendämmerung und gehen bis lang nach Sonnenuntergang. Sie sind angefüllt mit einem steten Wechsel von Sitz- und Gehmeditationen, Atem- und Körperübungen sowie Kontemplationen, deren Resultat die Auflösung der Dualität zwischen Objekt und Subjekt ist.

**Ramana Maharshi** beschreibt diesen Selbstfindungsprozeß:

*„Nur durch die Frage, „WER BIN ICH“ gibt der Verstand das Intellektualisieren auf.“ ... „Die Frage „WER BIN ICH“ führt zur direkten Erfahrung der Wahrheit des SELBST, wie der Geruch einen Hund zu seinem Herrn führt.“*

Im Retreat wird dabei stille Kontemplation über den Koan **“ Wer bin ich?“** mit lebendiger Kommunikation mit einem Partner verbunden.

Teilnehmer entdecken in diesem Retreat dabei immer wieder, daß sich fast alle geistigen und körperlichen Spannungen und Verkrampfungen um unsere vorgefassten Meinungen und Vorstellung herum konzentrieren – insbesondere um die Vorstellung, ein abgegrenztes, isoliertes Ich zu sein!

Paradoxerweise ist dieses „kleine Ich“ oft genug sogar im Widerspruch zu den ureigensten Zielen und Idealen unserer wahren Individualität. Im „Tiefen Schauen“ stellt sich of heraus, dieses konditionierte Ego aufrecht zu erhalten, ist der Ursprung der meisten geistigen und körperlichen Krämpfe und Knoten. Mit dem Erkennen unserer „Wahren Natur“, lösen sich viele „Fehl“-Spannungen“ in unserem Körper und Geist und sogar in unseren Beziehungen wie von selbst

*„Die Liebe sagt mir, daß ich Alles bin. Die Weisheit sagt mir, daß ich Nichts bin.  
Und dazwischen strömt mein Leben!“*

**Nisargardatta Maharaj**



Um diese Erfahrung zu befreien werden im Rang Rig Retreat die Meditation der Reinigung des Geistes mit kontemplativer Kommunikation und der Praxis des nichtwertenden, mitfühlenden „Tiefen Lauschens“ verbunden.

Diese Reinigung geschieht spontan wenn die Unterscheidung zwischen der „Natur des Geistes“ (tib.:„Rangjung Rigpa“) und dem „Inhalt des „Speicher des Geistes““ (tib.:„Namtok“) durch „Direktes Durchschauen“ (tib.:„Trekchö“) durchgängig geübt wird !

Diese „Direkte Erfahrung“ löst Anhaftungen und falsche Vorstellungen und geistige Grenzen spontan und scheinbar mühelos („Rangdrol“) auf, so wie sich ein verknotetes Fischernetz von allein entfaltet, wenn es ins Wasser geworfen wird. Mit richtiger Aufmerksamkeit zeigt sich dann ein selbstentstandenes und selbsterhellendes, nicht-duales Gewahrsein jenseits der Widersprüche von Subjekt und Objekt, Geist und Materie und Innen und Aussen. Diese spontane selbsterhellende Gewahrsein der eigenen Natur wird auf tibetisch Rangjung Rigpa, kurz RangRig, genannt.

Da im Zustand direkter Erfahrung Subjekt und Objekt, Frager und Frage verschmelzen, kann die Wahrheit zwar nicht objektiv Außen, trotzdem aber ganz konkret in jedem Selbst gefunden werden.

Ein großer tibetischer Meister, **Patrul Rinpoche**, drückte dies radikal so aus:

*"Wer dies am Morgen erkennt, ist am Morgen ein Buddha.  
Wer dies am Abend erkennt, ist am Abend ein Buddha!"*

Und auf die Sorge, daß so eine Erfahrung der ureigenen Wahrheit unseren Alltag sprengen könnte, sagte bereits im 12. Jhr. **Dogen Zenji**, der Begründer des japanischen Zen-Buddhismus und persönliche Berater des Kaisers dies :

*Die Erleuchtung zu erlangen ist in etwa wie das Spiegeln des Mondes im Wasser.  
Der Mond wird nicht naß und das Wasser nicht zerrissen. Obwohl der Mond riesig ist, findet er Platz in einer kleinen Pfütze. Und so wie der Mond das Wasser nicht zerreißt, zerspringt der Mensch nicht durch Erleuchtung.  
So wie das Wasser dem Mond keinen Widerstand entgegenbringt, so gibt es auch kein Hindernis im Menschen, das die volle Erleuchtung verhindern könnte".*



Vertieft wird diese Praxis durch die Integration neuerer Forschung über den Zusammenhang zwischen mitfühlender, urteilsfreier Kommunikation und der Klärung des Bewusstseins. So erlösen sich oft unbewusste Wiederholungsmuster und subtile Verdrängungsgewohnheiten, die auch bei langjähriger, fortgeschrittener Meditations-Praxis häufig unbemerkt die „Direkte Sicht der Wirklichkeit“ immer wieder aufs Neue verschleiern.

Authentische Selbstoffenbarung und „Tiefes Lauschen“ lösen den Automatismus des Würge-Griffs dieser Muster auf und erlauben die Lücken zwischen den Maschen des dualistischen Denkens zu finden. Insbesondere ist die Tiefe dieser Kommunikation für die Stabilisierung der meditativen Erfahrung und deren Integration in den Alltag hilfreich.

Diese Erkenntnis ist nicht kulturspezifisch asiatisch, sondern wird auch im Korintherbrief poetisch so formuliert:

*„Jetzt schauen wir in einen trüben Spiegel /  
und sehen nur rätselhafte Umrisse /  
dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht /  
jetzt erkenne ich unvollkommen /  
dann aber werde ich durch und durch erkennen /  
so wie ich auch durch und durch erkannt worden bin.“  
(N.T., Kor. 13,12)*



Die Struktur des Rang Rig Retreat entspricht mit 12 bis 14 Übungszeiten von je 40 Minuten, mehreren Gehmeditationen und täglichem Karma Yoga – also einer Stunde Arbeitsmeditation – in weiten Teilen der eines japanischen Sesshin, da in der tibetischen Tradition Meditation zumeist individuell und in völliger Abgeschlossenheit geübt wurde.

Außer während der Übung der Kontemplativen Kommunikation wird „Edles Schweigen“ eingehalten. Die Teilnehmer verpflichten sich auch für die Dauer des Retreats die Regeln des Retreats und grundlegende ethische Grundsätze einzuhalten, die den buddhistischen „Zeitweisen Eiden für Laien“ für intensive Übungszeiten entsprechen, also Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit usw..

Obwohl aus praktischen Gründen in diesem Retreat auf die bewährten, tiefgründigen Erfahrungsschätze der asiatischen Meditationsschulen zurück gegriffen wird, bezieht sich das auf die praktische Anwendung dieser Methoden und es werden keine Übernahme von Dogmen und weltanschaulichen Vorgaben oder religiöse Anbindung verlangt. Stattdessen bekommt jeder Teilnehmer präzise Methoden als Werkzeug in die Hand um sich selbst zu erforschen und die ureigenste Wahrheit zu entdecken.

Daß sich viele Gründer der unterschiedlichsten philosophischen Schulen und religiöser Gemeinschaften in genau diesen exakten Methoden übten, zeigt ihre universelle Gültigkeit und kann von jedem Teilnehmer in der eigene Erfahrung überprüft werden!

**Meister Eckehart**, der deutsche Mystiker und Provinzial der Dominikaner, beschrieb diese Einheit mit dem Absoluten als unsere Wahre Natur so:

***„ Die göttliche Natur ist Eins, und jede Person ist auch Eins  
und ist dasselbe Eine, das die Natur ist!***

So umstritten im 13.Jhr. seine Aussage war, der „Seelengrund“ sei nicht wie alles Geschöpfliche von Gott erschaffen, sondern in sich selbst göttlich und ungeschaffen, so aktuell ist aber seine Botschaft bis heute, dass dies nur derjenige versteht, der diesen Weg selber geht und es in sich selbst erfährt.



© copyright, 2024 by Karl Scherer, Institut für Intuitives Atmen®, D-Freiburg