

# dh m

*dharmahaus  
obermoschel*

**Programm 2017**

1. Halbjahr



**Buddhistisches Zentrum in der Pfalz**



## Samstag 21. Januar

### Samu-Samstag

An diesem Tag wollen wir uns zusammen für die Pflege und Instandhaltung des Hauses, Tempels und allgemein des gesamten Geländes einbringen.

Außerdem möchten wir die Arbeit an den (inneren und äußeren) Baustellen weiter vorantreiben. Diese Form von spiritueller Praxis wird von den japanischen Zen-Buddhisten „Samu-Praxis“ genannt, und ist in allen buddhistischen Traditionen eine wichtige Methode, um den Verdienst anzusammeln, der nötig ist, um nützliche Aktivitäten zum eigenen Wohl und zum Wohle aller auszuführen. Wie immer, setzen wir uns zwischendurch zur formellen Meditation aufs Kissen.

Treffen um 10:00 Uhr. Arbeiten gemäß einer To-do-Liste für Schönwetter und Schlechtwetter-Tage

12:30 kurze Praxis

13:00 Mittagessen

14:00 Samu-Arbeit

Wer möchte, kann im DHOM übernachten.

## Freitag 27. Januar – Sonntag 29. Januar

### Grüne Tara Kurzretreat

#### Lama Djangchub



Der Name „Tara“, bedeutet „Befreierin“. Sie ist ein weiblicher Ausdruck der Weisheitsenergie und der erleuchteten Aktivität aller Buddhas. Die Praxis der „grünen Tara“ ist eine Meditationsmethode aus dem Vajrayana-Buddhismus. Durch Visualisationen, Mantra-Rezitation und Identifikation verbinden wir uns mit den positiven Qualitäten dieses weiblichen Buddhas, und bekommen dadurch Zugang zu dieser Weisheit, die eigentlich immer und zu jeder Zeit in uns da ist. Das hilft uns Ängste aufzulösen, schützt vor Hindernissen und führt letztendlich zur vollkommenen Befreiung. Am Freitagabend wird es eine Einführung in diese Meditationspraxis gegeben, und ergänzende Erklärungen verhelfen zu einem tiefer gehenden Verständnis. Samstagmorgen beginnen wir um 7 Uhr mit der Puja, dann wird bis Sonntagmittag die Ansammlung der Lobpreisungen ununterbrochen über 30 Stunden durchgeführt, wobei sich die Teilnehmer mit der Praxis im Tempel abwechseln. Wir beenden die Praxis am Sonntagmittag gegen 13 Uhr mit einem gemeinsamen Abschlussessen.

Während der Zeit werden Opferungen dargebracht, die von den Teilnehmern mitgebracht werden können: Lichter, Räucherwerk, Blumen, Obst,

Kekse, Säfte, weiße Schokolade ect. (kein Fleisch, kein Alkohol). Die von der Praxis gesegneten Nahrungsmittel können am Ende gemeinsam verzehrt werden.

Beginn: Freitag 19:00 Uhr

Ende: Sonntag gegen 15:00 Uhr

Kursgebühr: Spende für Lehrer und Dharmahaus

## Sonntag 5. Februar

Leitung: Buddha-AG Praxistag

### Gemeinsamer Praxistag – Meditation auf Tschenresi

Grundlage für die Praxis ist der vierarmige Tschenresi und sein Mantra OM MANI PEME HUNG. In vier Sitzungen wechseln sich die gesungene tibetische Original-Puja, geleitete Meditation in deutscher Sprache und ruhiges Verweilen ab.

Wir kochen gemeinsam, und es gibt Zeit für entspanntes Loslassen und Gespräche. Es ist auch möglich, an einzelnen Meditationen teilzunehmen.

Beginn der Sitzungen:

10:00 Uhr 11:30 Uhr 15:00 Uhr 16:30 Uhr

Ende: 17:30 Uhr

Kosten: Umlage für Essen und Spende ans Dharmahaus

## Freitag 10. Februar

### Milarepa Tsog

#### mit Lama Lodrö

Beginn: 19:30 Uhr

Kosten: Spende für den Tsog und für den Lama

## Freitag 10. – Sonntag 12. Februar

### Reine Sicht in der Vajrayana-Praxis

#### Lama Lodrö



Alle Phänomene sind im Dharmakaya, dem uranfänglichen, nicht-entstandenen Geist, der mit der Erleuchtung selbst identisch ist, enthalten, sodass wir nicht länger in „gute“ und „schlechte“ Phänomene unter-



scheiden müssen. Und auf dieser Grundlage entwickelt der Vajrayana-Praktizierende ein Verständnis der Einheit von Leerheit und Glückseligkeit. Vajrayana ist sehr speziell und in Indien wurde er sogar von theistischen Yogis respektiert, da sein Ansatz zu einer Reinen Sicht auf die Phänomene den religiösen Ansatz sogar noch überschreitet: Die Dinge werden nicht erst durch ihren Schöpfer gesegnet, sondern sind seit uranfänglicher Zeit und ihrer Natur nach gut oder „heilig“.

Durch eine große Zahl von Methoden vermag uns der Vajrayana mit dieser Reinen Sicht zu verbinden – und damit mit unserer ursprünglich reinen Natur. Der Guru Yoga des 16. Karmapa bietet dafür einen besonders direkten Zugang.

Beginn: 18:30 Uhr  
Ende: Sonntag gegen 15:00 Uhr  
Kursgebühr: 50 – 100 €



### Samstag 18. Februar Gesänge des Herzens

Beate Leisner

Beate Leisner ist freischaffende Sängerin, Gesangsdozentin, sowie Chor- und Ensembleleiterin. Ihre Liebe zur buddhistischen Meditation, zum Yoga und die Verbundenheit zur buddhistischen Meditationsgruppe Darmstadt und ihrer Lehrerin Lama Sherab Palmo brachten sie mit dem Mantrasingen in Berührung. Ihren Wunsch für diesen Workshop formuliert sie so:

*„Ich möchte mit Euch an diesem Tag mit Elementen des Gesanges, der Atmung, der Meditation und der Bewegung die Kraft des Mantrasingens und der Stille erfahren. Unsere Stimme des Herzens wollen wir dabei entdecken, ihr Raum geben und sie zum Klingen bringen.“*

Beginn: 15:30 Uhr  
Ende: 17:30  
Kosten: 20 €

### Sonntag 05. März Dharmaklasse Gemeinsamer Praxistag – Meditation auf Tschenresi

Beginn: 10:00 Uhr  
Ende: 17:30 Uhr

### Samstag 16. März

Öffentlicher Vortrag

### Ganz einfach hier und jetzt: Einführung in die Grundlagen der Meditation

Lama Öser



Meditation ist im Grunde ein ganz einfacher Vorgang. Es geht darum, einfach zu sein und frei von Zerstreuung hier und jetzt zu verweilen. Dies fällt uns jedoch meistens sehr schwer, weil wir eher gewohnt sind die Ablenkung zu suchen. Lama Öser wird in seinem Vortrag die wesentlichen Punkte der Meditation erklären und auch aufzeigen wie regelmäßige Meditation uns im Alltag stärken und bereichern kann.

Beginn: 19:30 Uhr  
Eintritt: 10 €

### Donnerstag 16. März – Sonntag 19. März

Dharmaklasse

### Shine/Lhagthong

Lama Öser



Mahamudra ist ein Sanskrit Wort. Maha heißt groß und Mudra bedeutet Gebärde, Geste, Siegel. Ziel der Mahamudra-Meditation ist es, unmittelbar die Essenz der Verwirrung zu sehen. Dies geschieht, wenn der Geist mit seinem augenblicklichen Gewahrsein, seiner grundlegenden unfassbaren, lichtklaren Natur, verschmelzen kann.

Jemand, der großes karmisches Potential besitzt, kann durch die Begegnung mit einem fähigen Meister und das Hören seiner Kernunterweisungen unmittelbar in die Mahamudra-Meditation eintreten. Für die allermeisten gilt dies jedoch nicht, sie müssen zuvor den Weg ‚geistiger Sammlung‘ und ‚intuitiver Einsicht‘ durchlaufen.

Ein erstes Jahr einer neuen Dharmaklasse ist für 2017 angedacht. Weitere Informationen unter [www.bodhisattva-training.de](http://www.bodhisattva-training.de)

Beginn: Donnerstag um 18:30 Uhr  
Ende: Sonntag gegen 14:00 Uhr  
Kursgebühr: 100 €



**Sonntag 19. März**

## Mitgliederversammlung

Alle Mitglieder und Nicht-Mitglieder sind herzlich eingeladen.

Beginn: 14:30 Uhr

**Freitag 24. März – Sonntag 26. März**

*Grundlagenkurs*

## Buddhismus – in Theorie und Praxis

**Lama Druptscho**



Wir schauen uns unsere Lebensbedingungen genau an und schöpfen aus dem reichen Methodenschatz des Buddha, um einen heilsamen Umgang mit Schwierigkeiten zu entwickeln, und zu einer befriedigenderen Art des Umgangs mit uns selbst, anderen und unserem Umfeld zu kommen. Ein wichtiger Ansatz ist dabei das Achtsamkeitstraining.

Dieses Wochenende ist die Fortführung des Kurses von Lama Druptscho und Lama Sherab, und ist den Teilnehmern vorbehalten, die sich entschlossen haben, die vier aufeinanderfolgenden Termine im zweiten Halbjahr 2016 und ersten Halbjahr 2017 wahrzunehmen.

Das Programm des zweiten Jahres ist noch offen und wird sich nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen richten.

Beginn: Donnerstag 19:00 Uhr

Ende: Sonntag gegen 15:00 Uhr

Kursgebühr: 50 – 100 €

**Sonntag 2. April**

## Gemeinsamer Praxistag – Meditation auf Tschenresi

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 17:30 Uhr

**Samstag 22. April**

## Samu-Samstag

Treffen um 10:00 Uhr

**Sonntag 7. Mai**

*Gemeinsamer Kurs/Praxistag*

## Intelligent meditieren

**Lama Gerd und Lama Kerstin**



An diesem Praxistag geht es um sehr gezielte, persönliche und für uns Westler undogmatisch aufbereitete Hinweise und Übungen, mit denen wir unmittelbar tiefe, innere Erfahrungen machen können. Viele Übungen, Austausch und kurze Unterweisungen bieten Euch eine Gelegenheit, um mit euren Ressourcen, mit der Weisheit, die in unseren Gefühlen liegt, vertrauter zu werden, und den Dharma besser zu verstehen und für euch zu nutzen.

Themen:

- den Dharma als Ressource erleben (statt als zusätzl. Anforderung)
- traditionelle Anweisungen abklopfen und Missverständnisse und Fallstricke in der
- Übung der Meditation klären, die z. B. kulturell bedingt sind
- die Weisheit in unseren Schattenseiten erkennen und integrieren
- Körperachtsamkeit als Ressource und Seismograf unserer spirituellen Übung nutzen
- Stufen der Meditation spielerisch kennenlernen und ausprobieren, inklusive Lhagthong

Der Themenschwerpunkt für diesen Tag wird noch in der Einladung und auf [www.dharmahaus-obermoschel.de](http://www.dharmahaus-obermoschel.de) bekanntgegeben.

Beginn: 11:00 Uhr

Ende: 17:00 Uhr

Eintritt: 40 – 60 € incl. Mittagessen

**Donnerstag 11. Mai – Sonntag 14. Mai**

*Dharmaklasse*

## Shine/Lhagthong

**Lama Öser**

Beginn: Do 19:00 Uhr

Ende: So gegen 14:00 Uhr

Kursgebühr: 100 €







**Freitag 19. Mai**

*Öffentlicher Vortrag*

**Kum Nye – Tibetisches Heilyoga**

**Lama Sherab**



Körper und Geist sind eng verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Mit den sanften, achtsamen Körperübungen des tibetischen Heilyoga (Kum Nye), die sehr langsam ausgeführt werden, entsteht eine intensive Körperwahrnehmung. Dadurch können sich Spannungen und Blockaden geistiger wie körperlicher Art auf einer tiefen Ebene lösen. Es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Offenheit. Heilungsprozesse werden angeregt und auch durch das Singen heilender Klänge (Mantren) weiter gefördert. Für Meditierende ist diese Art des Yoga besonders hilfreich, um die Meditationspraxis zu vertiefen. Dieser Abend ist für AnfängerInnen geeignet.

Beginn: 19:30 Uhr

Kursgebühr: 10 €

**Freitag 19. Mai – Sonntag 21. Mai**

*Grundlagenkurs*

**Buddhismus – in Theorie und Praxis (Fortsetzung)**

**Lama Sherab**



Beginn: 18:30 Uhr

Ende: Sonntag gegen 15:00 Uhr

Eintritt: 50 – 100 €

**Sonntag 11. Juni**

**Gemeinsamer Praxistag – Meditation auf Tschenresi**

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 17:30 Uhr

**Samstag 17. Juni**

**Samu-Samstag**

Treffen um 10:00 Uhr

**Freitag 23. Juni – Sonntag 25. Juni**

**Im Einklang mit der Natur mit Meditation, Qi-Gong und Wanderungen**



**Danielle Bruckmaier (Heilpraktikerin)**

An diesem Wochenende wollen wir Harmonie finden auf der Basis der Meditation der Geistesruhe nach dem tibetischen Buddhismus und durch Heil-Qi-Gong der NeiJing-Tradition („Gelber Kaiser“) sowie Wanderungen in der Nähe des Dharmahauses. Nach der taoistischen, ursprünglichen Tradition der Chinesischen Medizin kann der Mensch nur gesund sein, wenn er im Gleichgewicht lebt, und sein Wesen auf der emotionalen, materiellen und spirituellen Ebene vervollkommen. Wir befassen uns mit dem philosophischen Hintergrund und üben mit diesem Verständnis. Die Übungen sind leicht zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Im Frühsommer bietet uns die Umgebung des Dharmahauses vielfältige Möglichkeiten, der Natur in ihrer Kraft und Farbenpracht zu begegnen. Nachmittags wollen wir gemeinsam die Umgebung erkunden.

Beginn: 19:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende: 17:00 Uhr

Kursgebühr: 130 €

(bei Anmeldung bis 3 Wochen vor dem Kurs: 100 €)

Anmeldung bitte parallel an [dbruckmaier@menla-heilpraxis.de](mailto:dbruckmaier@menla-heilpraxis.de) (Kursleitung) und [kontakt@dharmahauses-obermoschel.de](mailto:kontakt@dharmahauses-obermoschel.de) (wegen Unterkunft und Verpflegung)

**Donnerstag 29. Juni – Sonntag 02. Juli**

*Dharmaklasse*

**Shine/Lhagthong (Fortsetzung)**

**Lama Öser**



Beginn: 18:30 Uhr

Ende: Sonntag gegen 15:00 Uhr

Kursgebühr: 50 – 100 €

**Freitag 7. Juli – Sonntag 9. Juli****Mani-Steine machen****Sven Plamper**

An diesem Wochenende hat jeder Teilnehmer Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung einen Mani-Stein aus einem Sandstein-Quader herzustellen. Die Silben des Mantras werden angezeichnet und im Relief aus dem Stein herausgemeißelt, und anschließend mit Blattgold verziert. Zwei Kurse letztes Jahr haben bewiesen: das kann jeder lernen und es macht viel Freude, sich durch diese meditative Arbeit mit dem Kraftfeld von Tschenresi zu verbinden.

Für die Beschaffung des Materials ist eine Anmeldung einen Monat vor dem Kurs dringend erforderlich.

Beginn: Freitag ab 10 Uhr oder so früh wie möglich  
 Ende: Sonntagnachmittag, wenn der Stein fertig ist.  
 Kursgebühr: 130 €, Kinder 65 € (inklusive Material)

**Sonntag 9. Juli****Gemeinsamer Praxistag –  
Meditation auf Tschenresi**

Beginn: 10:00 Uhr  
 Ende: 17:30 Uhr

**Sonntag, 15. Juli****Samu-Samstag**

An diesem Tag wollen wir uns zusammen für die Pflege und Instandhaltung des Hauses, Tempels und allgemein des gesamten Geländes einbringen. Wie immer setzen wir uns zwischendurch zur formellen Meditation aufs Kissen.

Treffen um 10:00 Uhr

---

Der tausendarmige Tschenresi vom Titelbild (Foto: M. Obst) befindet sich in den Räumen der buddhistischen Gemeinschaft „Amita“ Rhein-Neckar in Mannheim.

**3. Quartal 2017**

Besuch von *Sabchu Rinpoche*  
 (Termin wird noch bekannt gegeben)

**10. September**

Tag des offenen Denkmals /  
 Tag der offenen Tür / Sommerfest

**29. Oktober – 1. November** *Lama Druptscho*

Grundlagenkurs Buddhismus

**19. – 22. Oktober**

*Lama Öser* Dharmaklasse

**23. – 5. November**

*Lama Sherab*

Grundlagenkurs Buddhismus

**12. November**

Praxissonntag mit  
*Lama Gerd* und *Lama Kerstin*

**23. – 26. November**

*Lama Öser* Dharmaklasse

Für wöchentliche Termine bitte auf [www.dharmahaus-obermoschel.de](http://www.dharmahaus-obermoschel.de) den aktuellen Stand nachschauen.

**Organisatorisches***Anreise mit dem Auto*

Autobahn A 61, Ausfahrt Nr. 52 Gau Bickelheim. Rechts abbiegen bis Kreisel, dort erste Ausfahrt Richtung „Wöllstein“. Dann auf der B 420 ca. 24 km fahren und dem Schild „Obermoschel“ folgen. Im Ort hinter der Tankstelle an der Kreuzung links abbiegen, vor der nächsten Kurve befindet sich das DHOM rechts gegenüber der Volksbank.

*Anreise mit dem Zug*

Der nächstgelegene Bahnhof ist Alsenz. Die letzten 5 km kann man mit dem Bus oder dem Anruf-Linien-Taxi (ALT) zur am DHOM gelegenen Haltestelle „Obermoschel Ortsmitte“ fahren (Verbindungen unter „bahn.de“). Im Zweifelsfall können wir euch abholen.



## Organisatorisches

### ***Anmeldung***

Bitte bis spätestens acht Tage vor Kursbeginn schriftlich (per mail oder Post) anmelden. Vollpension und Kursgebühr werden während des Kurses bar bezahlt.

### ***Bitte mitbringen***

Bettdecke oder Schlafsack, Handtücher, Hausschuhe. Bettwäsche (Steppdecke) kann gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden.

### ***Mithilfe im Haus***

Das Dhom wird durch Hausbewohner, Freunde aus der Umgebung und Vereinsmitglieder ehrenamtlich bewirtschaftet. Deshalb sind wir auf die Unterstützung der Gäste angewiesen und bitten um täglich ca. 1 Stunde Mithilfe im Haus.

### ***Preise***

Unterkunft und Verpflegung: 30,00 € / Tag  
(aufgeteilt in: U 10 € / V 16 € / Tagespauschale 4€)  
Zuschlag für Einzelzimmer bei Seminaren: 5 € €  
Individuelle Retreats sind nach Absprache möglich.

### ***Spenden***

Ein Dharmahaus ist in der Regel immer auf die Unterstützung durch Spenden angewiesen. Alles gespendete Geld wird für die Belange des Dharmahauses verwendet. Auch kleine Summen sind sehr willkommen!

### **Unser Spendenkonto:**

Dharmahaus Obermoschel KTDL e. V.  
Bank: Volksbank Kaiserslautern-Nordwestpfalz  
BLZ: 540 900 00, Konto-Nr: 70542102  
IBAN: DE22540900000070542102  
BIC: GENODE61KLL1 (67653 Kaiserslautern)

### ***Dharmahaus Obermoschel KTDL e. V.***

Wilhelmstraße 6, 67823 Obermosche  
kontakt@dharmahaus-obermoschel.de  
Telefon: 06362 – 620, 06362 – 3080357  
www.dharmahaus-obermoschel.de