



**TARA MANDALA – Zentrum für
buddhistische Lehren und Meditation e.V.**

Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition - FPMT



Lam Rim Retreat

Wir freuen uns, dass du Interesse am diesjährigen Tara Mandala Lam Rim Retreat hast. Hier findest du einige wichtige Hinweise sowie den Tagesablauf für die zehn Tage.

Wir beginnen am Freitagabend (Teilnahme verpflichtend!) und beenden das Retreat am Sonntagnachmittag mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Für das Gruppen-Retreat ist sowohl eine Mindest- als auch eine maximale Teilnehmerzahl Voraussetzung. Melde dich deshalb frühzeitig an.

Es gibt verschiedene Optionen für Übernachtung während des Retreats. Teile uns bitte bei Anmeldung mit, welche Du wählst:

- a) Übernachtung im Zentrum (Mehrbettzimmer mit Gemeinschaftsbad) inklusive Frühstück, Mittag- und Abendessen im Zentrum
- b) Übernachtung zu Hause inklusive Mittag- und Abendessen im Zentrum* (Frühstück im Zentrum optional)
- c) Übernachtung in einer Pension oder einem Hotel in der Nähe mit Mittag- und Abendessen im Zentrum (Frühstück im Zentrum optional)

1

*Die Übernachtung und das Frühstück im Zentrum bieten wir auf Spendenbasis an.

Die Empfohlene Kursgebühr beträgt 560 € und beinhaltet Orga-Gebühren, ein Honorar für den Kursleiter sowie Mittag- und Abendessen und Getränke.

Uns ist wichtig: Finanzielle Engpässe sollen kein Grund sein, um nicht an Dharma-Aktivitäten teilnehmen zu können, deshalb ist eine ermäßigte Kursgebühr ab 1 € möglich.

Eine verkürzte Teilnahme ist unter Absprache ebenfalls möglich:

Freitag bis einschließlich Donnerstagabend (empfohlene Kursgebühr 450 €)

Freitag bis einschließlich Montagabend (empfohlene Kursgebühr 240 €)

Die Empfehlung unseres Lehrers Dieter ist jedoch die gesamten 10 Tage zu belegen!



**TARA MANDALA – Zentrum für
buddhistische Lehren und Meditation e.V.**

Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition - FPMT



Tagesablauf:

Freitag, Einführung

18.00	Gemeinsames Abendessen
19.30 – 21.00	Einführung

Vom Samstag bis Samstag folgen wir einer Tagesstruktur mit geleiteten Meditationen, die sich nach drei Tagen wiederholen:

Tag 1

7.30 – 8.15	Frühstück im Zentrum (optional)
8.30 – 9.15	Morgengebete und Meditation (Beobachtung des Bewusstseins)
9.15 – 9.45	Pause
9.45 – 10.15	Die Kostbare Menschliche Geburt (Meditation 1)
10.15 – 10.45	Pause
10.45 – 11.30	Vergänglichkeit und Tod (Meditation 2)
11.30 – 12.00	Pause
12.00 – 12.45	Todesprozess (Meditation 3)
12.45 – 15.00	Mittagspause (Mittagessen 13.00)
15.00 – 15.45	Die Niederen Bereiche (Meditation 4)
15.45 – 16.15	Pause
16.15 – 17.00	Zuflucht (Meditation 5)
17.00 – 17.30	Pause
17.30 – 18.15	Die 4 Aspekte von Karma (Meditation 6)
18.15 – 19.30	Abendpause (Abendessen 18.30)
19.30 – 20.15	Gebete und Tagesabschluss



**TARA MANDALA – Zentrum für
buddhistische Lehren und Meditation e.V.**

Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition - FPMT



Tag 2

7.30 – 8.15	Frühstück im Zentrum (optional)
8.30 – 9.15	Morgengebete und Meditation (Beobachtung des Bewusstseins)
9.15 – 9.45	Pause
9.45 – 10.15	Die Kostbare Menschliche Geburt (Meditation 1)
10.15 – 10.45	Pause
10.45 – 11.30	Karma – 10 Handlungen und Resultate (Meditation 7)
11.30 – 12.00	Pause
12.00 – 12.45	Die 3 Leiden und die 6 Leiden im Samsara (Meditation 8)
12.45 – 15.00	Mittagspause (Mittagessen 13.00)
15.00 – 15.45	Die 8 Leiden im Menschlichen Bereich (Meditation 9)
15.45 – 16.15	Pause
16.15 – 17.00	Die 4 Edlen Wahrheiten (Meditation 10)
17.00 – 17.30	Pause
17.30 – 18.15	Das Rad des Lebens (Meditation 11)
18.15 – 19.30	Abendpause (Abendessen 18.30)
19.30 – 20.15	Gebete und Tagesabschluss

3

Tag 3

7.30 – 8.15	Frühstück im Zentrum (optional)
8.30 – 9.15	Morgengebete und Meditation (Beobachtung des Bewusstseins)
9.15 – 9.45	Pause
9.45 – 10.15	Die Kostbare Menschliche Geburt (Meditation 1)
10.15 – 10.45	Pause
10.45 – 11.30	Gleichmut (Meditation 12)
11.30 – 12.00	Pause
12.00 – 12.45	Bodhicitta – 6 Ursachen und Resultat (Meditation 13)
12.45 – 15.00	Mittagspause (Mittagessen 13.00)
15.00 – 15.45	Tong-Len; Nehmen und Geben (Meditation 14)
15.45 – 16.15	Pause
16.15 – 17.00	Shamata (Meditation 15)
17.00 – 17.30	Pause



**TARA MANDALA – Zentrum für
buddhistische Lehren und Meditation e.V.**

Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition - FPMT



17.30 – 18.15	Weisheit (Meditation 16)
18.15 – 19.30	Abendpause (Abendessen 18.30)
19.30 – 20.15	Gebete und Tagesabschluss

Sonntag, Abschluss

7.30 – 8.15	Frühstück im Zentrum (optional)
8.30 – 9.15	Morgengebete und Meditation (Beobachtung des Bewusstseins)
9.15 – 9.45	Pause
9.45 – 10.15	Die Kostbare Menschliche Geburt (Meditation 1)
10.15 – 10.45	Pause
10.45 – 11.30	Lam Rim Meditation
11.30 – 12.00	Pause
12.00 – 12.45	Lam Rim Meditation und abschließende Gebete
12.45 – 14.00	Gemeinsames Mittagessen um 13.00

Bitte erscheine pünktlich und zu allen Meditationssitzungen und zu den Mahlzeiten.

4

Versuche Dich auch während der Pausenzeiten und in der Unterkunft/zu Hause nicht durch alltägliche Dinge ablenken zu lassen. Wir empfehlen Handys, E-Mails, Fernsehen, lesen von weltlichen Büchern oder Zeitschriften sowie Plaudereien über alltägliche Dinge in diesen 10 Tagen und den Kontakt zu Personen außerhalb des Retreats so weit möglich zu meiden.

Weder Tara Mandala e.V. noch der Kursleiter übernehmen Haftung für physische und psychische Schädigungen, die während des Retreats auftreten könnten.

Wir folgen den fünf ethischen Richtlinien des Buddhismus.

Das Rauchen, der Alkohol- und Drogenkonsum sind auf unserem Gelände nicht erlaubt.

Das Mitbringen von Haustieren ist leider nicht möglich, weder in der Gompa, noch auf dem Gelände.

Bei Fragen kontaktiere uns gerne telefonisch 09951-6046800 oder über E-Mail an info@tara-mandala.de.



**TARA MANDALA – Zentrum für
buddhistische Lehren und Meditation e.V.**

Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition - FPMT



Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe vom Tara Mandala

Auto

zu Fuß

Gasthaus Neumayer-Stömmer: Tel. 09956-495

5 Min

35 Min

Gasthof Löhr in Landau: www.gasthof-loehr.de, Tel. 09951-2389

3 Min

20 Min

Vilstaler Hof: www.vilstalerhof.de, Tel. 09956 – 93020

7 Min

50 Min

Gasthof zur Post in Landau: Tel. 09951-59441

8 Min

50 Min

Gasthaus Kirschner in Lappersdorf: www.gasthof-kirschner.de

15 Min

5

Schlappinger Hof in Reisbach: Tel. 08734-92110

25 Min

Pension Zum Spät: www.gasthaus-spaeth.de

25 Min

Weitere Unterkünfte findest Du über verschiedene Internet-Buchungsportale. Wenn Du Deine Unterkunft über www.gooding.de suchst und Tara Mandala unter Projekte und Vereine eingibst, unterstützt Du uns gleichzeitig darüber 😊