



**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 dich für das Tara Mandala Lam Rim Retreat interessierst. Hier findest du einige wichtige Hinweise sowie den Tagesablauf für die zehn Tage.

Wir beginnen am Freitagabend (bitte dabei sein!) und beenden das Retreat am Sonntagnachmittag mit einem gemeinsamen Mittagessen (auch das gehört noch zum Retreat).

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

Es gibt verschiedene Optionen für eine 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 Mittag- und Abendessen sowie Getränke und Snacks.

**Uns ist wichtig:** Finanzielle Engpässe sollen kein Grund sein, um nicht an Dharma-Aktivitäten teilnehmen zu können, deshalb ist eine ermäßigte Kursgebühr – egal in welcher Höhe - möglich.

Eine verkürzte Teilnahme ist ebenfalls möglich:

7 Tage: Freitag bis einschließlich Donnerstagabend (empfohlene Kursgebühr 450 €)

4 Tage: 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**

<b>18.00</b>	<b>Gemeinsames Abendessen</b>
<b>19.30 – 21.00</b>	<b>Einführung</b>

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

Tag 1

<b>7.30 – 8.15</b>	<i>Frühstück im Zentrum (optional)</i>
<b>8.30 – 9.15</b>	<b>Morgengebete und Meditation (Beobachtung des Bewusstseins)</b>
9.15 – 9.45	Pause
<b>9.45 – 10.15</b>	<b>Die Kostbare Menschliche Geburt</b>
10.15 – 10.45	Pause
<b>10.45 – 11.30</b>	<b>Die 8 weltlichen Belange</b>
11.30 – 12.00	Pause
<b>12.00 – 12.45</b>	<b>Unbeständigkeit, Vergänglichkeit und Tod</b>
12.45 – 15.00	Mittagspause (Mittagessen 13.00)
<b>15.00 – 15.45</b>	<b>Die Leiden der niederen Bereiche</b>
15.45 – 16.15	Pause
<b>16.15 – 17.00</b>	<b>Zuflucht</b>
17.00 – 17.30	Pause
<b>17.30 – 18.15</b>	<b>Karma – Handlungen und ihre Folgen</b>
18.15 – 19.30	Abendpause (Abendessen 18.30)
<b>19.30 – 20.15</b>	<b>Gebete und Tagesabschluss</b>



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

**Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition - FPMT**



Tag 2

7.30 – 8.15	<i>Frühstück im Zentrum (optional)</i>
<b>8.30 – 9.15</b>	<b>Morgengebete und Meditation (Beobachtung des Bewusstseins)</b>
9.15 – 9.45	Pause
<b>9.45 – 10.15</b>	<b>Die Kostbare Menschliche Geburt</b>
10.15 – 10.45	Pause
<b>10.45 – 11.30</b>	<b>Die Vier Edlen Wahrheiten</b>
11.30 – 12.00	Pause
<b>12.00 – 12.45</b>	<b>Die Leiden in Samsara</b>
12.45 – 15.00	Mittagspause (Mittagessen 13.00)
<b>15.00 – 15.45</b>	<b>Die Leiden im Menschlichen Bereich</b>
15.45 – 16.15	Pause
<b>16.15 – 17.00</b>	<b>Die Ursachen des Leids – Wie Samsara entsteht</b>
17.00 – 17.30	Pause
<b>17.30 – 18.15</b>	<b>Die 12 Glieder des Abhängigen Entstehens</b>
18.15 – 19.30	Abendpause (Abendessen 18.30)
<b>19.30 – 20.15</b>	<b>Gebete und Tagesabschluss</b>

3

Tag 3

7.30 – 8.15	<i>Frühstück im Zentrum (optional)</i>
<b>8.30 – 9.15</b>	<b>Morgengebete und Meditation (Beobachtung des Bewusstseins)</b>
9.15 – 9.45	Pause
<b>9.45 – 10.15</b>	<b>Die Kostbare Menschliche Geburt</b>
10.15 – 10.45	Pause
<b>10.45 – 11.30</b>	<b>Der Weg zur Befreiung</b>
11.30 – 12.00	Pause
<b>12.00 – 12.45</b>	<b>Die Entwicklung von Bodhicitta</b>
12.45 – 15.00	Mittagspause (Mittagessen 13.00)
<b>15.00 – 15.45</b>	<b>Die 6 Paramitas – die Bodhisattvahandlungen</b>
15.45 – 16.15	Pause
<b>16.15 – 17.00</b>	<b>Weisheit/ Leerheit</b>
17.00 – 17.30	Pause
<b>17.30 – 18.15</b>	<b>Die Lehrer-Schüler-Beziehung</b>
18.15 – 19.30	Abendpause (Abendessen 18.30)



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

**Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition - FPMT**



<b>19.30 – 20.15</b>	<b>Gebete und Tagesabschluss</b>
----------------------	----------------------------------

**Sonntag, Abschluss**

<b>7.30 – 8.15</b>	<i>Frühstück im Zentrum (optional)</i>
<b>8.30 – 9.15</b>	<b>Morgengebete und Meditation (Beobachtung des Bewusstseins)</b>
9.15 – 9.45	Pause
<b>9.45 – 10.15</b>	<b>Die Kostbare Menschliche Geburt</b>
10.15 – 10.45	Pause
<b>10.45 – 11.30</b>	<b>Lam Rim Meditation</b>
11.30 – 12.00	Pause
<b>12.00 – 12.45</b>	<b>Lam Rim Meditation und abschließende Gebete</b>
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 reduzieren.

Weder Tara Mandala e.V. noch die Kursleitung 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 die Gompa, noch auf das Gelände.

Gerne helfen wir beim Finden einer Unterkunft und beraten bzgl. Entfernung, Anfahrt usw.

Bei Fragen kontaktiere uns gerne telefonisch 09951-6046800 oder über E-Mail an [info@tara-mandala.de](mailto:info@tara-mandala.de).