



**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.

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

* Übernachtungsmöglichkeiten findest Du in der angefügten Liste. Die Übernachtung und das Frühstück im Zentrum bieten wir auf Spendenbasis an.

Die Empfohlene Kursgebühr beträgt 490 € 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.

Tagesablauf:



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

Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition - FPMT



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 Stille Meditation |
| 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 | <i>Frühstück im Zentrum (optional)</i> |
| 8.30 – 9.15 | Morgengebete |
| 9.15 – 9.45 | Pause |
| 9.45 – 10.15 | Die Kostbare Menschliche Geburt |
| 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

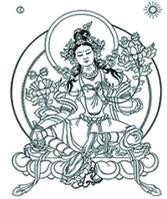
Tag 3

| | |
|----------------------|---|
| 7.30 – 8.15 | <i>Frühstück im Zentrum (optional)</i> |
| 8.30 – 9.15 | Morgengebete |
| 9.15 – 9.45 | Pause |
| 9.45 – 10.15 | Die Kostbare Menschliche Geburt |
| 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 |
| 17.30 – 18.15 | Weisheit (Meditation 16) |
| 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



Sonntag, Abschluss

| | |
|----------------------|--|
| 7.30 – 8.15 | Frühstück im Zentrum (optional) |
| 8.30 – 9.15 | Morgengebete |
| 9.15 – 9.45 | Pause |
| 9.45 – 10.15 | Die Kostbare Menschliche Geburt |
| 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.

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.

4

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



| <u>Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe vom Tara Mandala</u> | 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 | |
| Schlappinger Hof in Reisbach: Tel. 08734-92110 | 25 Min | |
| Pension Zum Spät: www.gasthaus-spaeth.de | 25 Min | |

5 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 😊

Liebe Freundinnen und Freunde unseres Vereins,

die Internet-Plattform www.gooding.de ermöglicht es jedem, unseren Verein durch seine Online-Einkäufe zu unterstützen – ganz ohne Mehrkosten.

Angeschlossen sind mehr als 1.800 Online-Shops wie Otto, Expedia, Media Markt oder die Bahn. Bei jedem Einkauf erhält unser Verein eine Prämie, im Durchschnitt ca. 5% des Einkaufswertes.

Du selbst bezahlst dabei nicht mehr, die Prämie wird durch die Unternehmen gezahlt. Gooding selbst finanziert sich durch einen freiwilligen Anteil der Prämie.

Man muss sich als Nutzer nicht registrieren und keine Daten über sich preisgeben.

Daher würden wir uns freuen, wenn du deine Online-Einkäufe über Gooding machst und unseren Verein dabei auswählst!

So funktioniert die Unterstützung über Gooding



Such dir einen Shop aus,



wähle unseren Verein



und kaufe ein wie immer.



unser Verein erhält eine Prämie!

- 1) Du besuchst vor deinem nächsten Einkauf die Seite www.gooding.de und entscheidest dich für einen von über 1.800 Online-Shops.
- 2) Im Anschluss wählst du unseren Verein aus.
- 3) Jetzt beginnst du ganz normal mit deinem Einkauf. Die Einkäufe kosten dadurch keinen Cent mehr. Eine Registrierung ist nicht erforderlich.

Vielen Dank für deine Unterstützung!