



UNTER DER
SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA

Großes Dharma-Sommercamp mit Geshe Pema Samten 20. - 30. Juli 2013



In diesem Sommer wollen wir, zusammen mit unserem verehrten Lehrer **Geshe Pema Samten**, ein ganz besonderes Sommercamp in unserem Meditationshaus in der schönen Lüneburger Heide veranstalten. Geshe-la freut sich darauf, **gemeinsam mit unseren Freunden und Mitgliedern** des Tibetischen Zentrums, des Tashi Dargye Vereins und des Tibet-Zentrums Hannover, zwei inspirierende Sommerwochen zu verbringen.

In einem **großen Tempelzelt** wird Geshe Pema Samten in seiner fröhlichen und humorvollen Art den **tiefgründigen Dharma**, in leicht verständlicher Weise erklären. Darüber hinaus bieten wir, in mehreren kleineren Zelten, für groß und klein, jeden Abend ein **interessantes und abwechslungsreiches Rahmenprogramm** an. Eine bekannte **tibetische Sängerin** tritt auf, **kulinarische Köstlichkeiten** verwöhnen den Gaumen, **Yoga-Übungen** tragen zur Entspannung von Körper und Geist bei und vieles mehr. Auch für **liebevolle und professionelle Kinderbetreuung** ist gesorgt. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wie viele Kinder, welchen Alters Sie mitbringen. Für Kinder bis 14 Jahren ist die Teilnahme an den Seminaren kostenlos.



1. Teil: Lebendiger Dharma

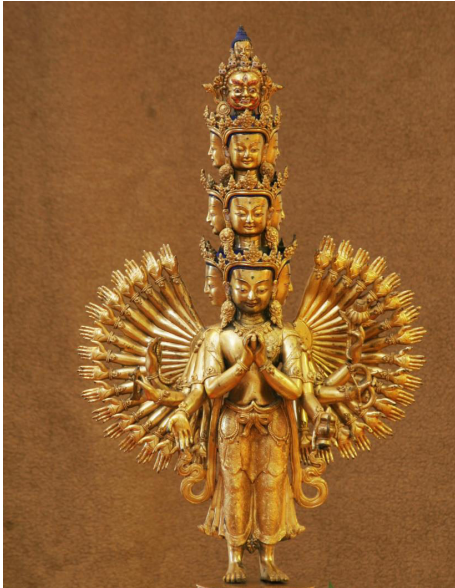
Geshe Pema Samten, Übersetzer: Frank Dick

20.07. - 23.07.2013

Wie kann der Dharma uns im Alltag nutzen, das Familienleben unterstützen und die Beziehungen zwischen uns und unseren Mitmenschen verbessern? In welcher Weise können wir den Dharma auch an unserem Arbeitsplatz anwenden? Und was können wir tun, um am Ende unseres Lebens friedlich zu sterben? Geshe Pema Samten wird diese wichtigen Fragen in seiner humorvollen Art leicht verständlich und zugleich tiefgründig beantworten.

Programmablauf

Samstag	20.07.2013	17.00 Uhr	Begrüßung
		19.30 - 21.00 Uhr	Geshe Pema Samten
Sonntag	21.07.2013		
bis Montag	22.07.2013	7.00 - 8.00 Uhr	Morgenmeditation
		10.00 - 11.30 Uhr	Geshe Pema Samten
		16.00 - 17.30 Uhr	Geshe Pema Samten
		19.30 - 21.00 Uhr	Rahmenprogramm
Dienstag	23.07.2013	7.00 - 8.00 Uhr	Morgenmeditation
		10.00 - 11.30 Uhr	Geshe Pema Samten



Avalokiteshvara - Initiation

Geshe Pema Samten, Übersetzer: Frank Dick

24.07.-25.07.2013

Auf Bitten seiner Schülerinnen und Schüler wird Geshe Pema Samten eine große Einweihung in den Tausendarmigen Avalokiteshvara erteilen. Avalokiteshvara, oder auf Tibetisch Chenresig, verkörpert das Mitgefühl aller Buddhas. Während der Einweihung wird eine altruistische Geisteshaltung hervorgebracht, die später im Alltag unsere Achtsamkeit verstärkt und uns daran hindert, anderen zu schaden. Alle sind herzlich willkommen.

Besonderheit: An beiden Tagen ist **weiße Nahrung** empfohlen: Bitte auf Fleisch, Alkohol, Fisch, Eier, Zwiebeln und Knoblauch verzichten.

Programmablauf

Mittwoch	24.07.2013	14.30 - 16.30 Uhr	Vorbereitung
Donnerstag	25.07.2013	14.30 - 16.30 Uhr	Einweihung



2. Teil Mahamudra

Geshe Pema Samten, Übersetzer: Oliver Petersen

26.07. - 30.07.2013

In der zweiten Woche wird Geshe Pema Samten praktische Anleitungen zur Mahamudra-Meditation geben. Wie alle Phänomene besitzt auch der Geist eine relative und eine endgültige Natur. Als Mahamudra oder Das Große Siegel bezeichnet man die Einsicht in die endgültige Natur des Geistes. Als Vorstufe dieser höchsten Form von Mahamudra wird eine spezielle Meditation der Geistigen Ruhe geübt, in der die Bewusstheit auf die relative, klare und erkennende Natur des Geistes gerichtet ist. Als Grundlage dieser Unterweisungen dient der Mahamudra-Text der Gelug-Tradition des 1. Pantschen Lama Losang Chökyi Gyaltsen (1569-1662).

Programmablauf

Freitag 26.07.2013 19.30 - 21.00 Uhr Geshe Pema Samten

Samstag 27.07.2013

bis Montag	29.07.2013	7.00 - 8.00 Uhr	Morgenmeditation
		10.00 - 11.30 Uhr	Geshe Pema Samten
		16.00 - 17.30 Uhr	Geshe Pema Samten
		19.30 - 21.00 Uhr	Rahmenprogramm

Dienstag 30.07.2013 7.00 - 8.00 Uhr Morgenmeditation

10.00 - 11.30 Uhr Geshe Pema Samten

Seminargebühren

1. Teil: Lebendiger Dharma

Sem.Nr. 1307-SL-SC1

105.-€ gesamt

ermäßigt: 78.-€

2. Teil: Mahamudra

Sem.Nr. 1307-SL-SC2

120.-€ gesamt

ermäßigt: 90.-€

Initiation

Sem.Nr. 1307-SL-SC3

30.-€ gesamt

ermäßigt: 22.-€

alle drei Veranstaltungen

Sem.Nr. 1307-SL-SC4

255.-€ gesamt

ermäßigt: 191.-€

Das Rahmenprogramm



Rund um die Belehrungen bieten wir ein abwechslungsreiches und interessantes Rahmenprogramm an.

Das **Tibetische Zentrum**, das **Tibet-Zentrum Hannover** und der **Tashi Dargye Verein** werden an einem **Info-Stand** ihre Arbeit und ihre **interessanten Angebote** vorstellen.

An einem Abend tritt die **tibetische Sängerin** und Buchautorin **Soenam Yangchen** auf.

In einem **Malkurs** mit der **Künstlerin Ursula Sherif** kann man lernen, wie man auf einer kleinen Leinwand einen schönen Lotus malt.

An zwei Abenden werden die Gaumen mit **asiatischen Köstlichkeiten** verwöhnt.

Eine **Fotoausstellung** und ein **Film** gibt Einblick über unsere Arbeit in **Tibet**. Anschließend beantworten **Gisa Stülpe**, **Frank Dick** und **Sönam Chötso** gern Ihre Fragen.

Yoga- und **Qi-Gong-**Übungen sorgen für die nötige körperliche Entspannung.

Die **Familienberaterin** und Bewegungstherapeutin **Bettina Rollwagen** bietet an drei Abenden einen **Eltern-Gesprächskreis** an.

Am Abend der Einweihung in den Buddha des Mitgefühls Chenresig, zeigen die **Nonnen Thubten Chödrön** und **Sönam Chökyi** wie man die für diese Praxis entsprechenden **Mudras** macht und führen durch das **Sadhana**.

Der **Kindergarten** ist jeweils zu den Zeiten der Belehrungen geöffnet. Er wird von **Myriam Abdel-Rahman-Sherif**, der Leiterin des Lotus-Kindergartens Hannover und des Tibet-Zentrums Hannover, und ihrem Team betreut.

Außerdem kann man auch einfach nur auf der Wiese liegen, **entspannen** und die **Sonne genießen**, vielleicht **Federball** oder **Fußball spielen** und abends am **Lagerfeuer** sitzen. Es wäre schön, wenn einige ein **Instrument** mitbringen und einen **spontanen Liederabend** gestalten könnten.

Und last but not least wird unsere tolle **Küchencrew** täglich für drei einfache, **leckere Mahlzeiten** sorgen.

Unser **größter Wunsch** ist es, dass sich in diesen zehn Tagen alle **rundum wohl fühlen**.

Wenn Sie sich anmelden möchten, schicken Sie uns eine Email an: sl@tibet.de
oder rufen Sie uns an unter: Tel: 05193-52511 Fax: 05193-52710

