

## Was ist Shambhala?

In den Shambhala Unterweisungen des tibetischen buddhistischen Meisters Chögyam Trungpa Rinpoche repräsentiert das Shambhala-Reich das Ideal der weltlichen Erleuchtung. Darunter versteht er die Möglichkeit, unser Leben und das Leben anderer außerhalb jedes religiösen Kontextes zu bereichern und zu erhöhen.

Die Shambhala Lehre beruht zwar auf der geistigen Klarheit und Sanftheit der buddhistischen Tradition, besitzt aber auch eine eigene unabhängige Basis, und die besteht aus nichts weiter als der Entwicklung und Veredelung dessen, was wir als Menschen sind.

Angesichts der großen Probleme, denen die Menschheit heute gegenübersteht, scheint es von Tag zu Tag dringender zu werden, einfache und nicht an bestimmte Glaubensformen gebundene Möglichkeiten der Arbeit an uns selbst und der Kommunikation unserer Einsichten zu finden. Die Shambhala-Lehre, oder ganz allgemein, die Shambhala-Weltsicht ist einer der Ansätze, die sich uns heute bieten, um zu einem gesunden menschengerechten Leben zu finden.

## Das Shambhala Zentrum

Das Shambhala Zentrum ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Köln seit 1995. Unser Zentrum ist gleichzeitig Treffpunkt und Veranstaltungsort. Es bietet viel Platz für Meditation und Gemeinschaft. Besuchen Sie einfach unseren offenen Abend für Fragen und erste Meditationserfahrungen. Manchmal gibt es im Laufe des Jahres Terminverschiebungen. Aktuelle Termine & Informationen finden Sie auf unserer Webseite:

[www.shambhala-koeln.de](http://www.shambhala-koeln.de)

## Regelmäßige Veranstaltungen

### **MONTAGS 19.30 – 21 UHR**

Offener Einführungskurs Meditation  
Vier Abende (Themen: Körperhaltung, Atem, Geist, Kommunikation/Gesellschaft). Der Einstieg ist jederzeit möglich, am besten jedoch am ersten Montag im Monat. Eine Spende pro Abend ist sehr willkommen.

### **DIENSTAGS 9.30 – 11 UHR**

Offene Meditation am Vormittag  
Wir laden Anfänger und Fortgeschrittene zur gemeinsamen Meditation ein. Meditation ist auf einem Kissen, als auch auf einem Stuhl möglich, und wir möchten besonders auch ältere Interessierte dazu einladen.

### **MITTWOCHS 19.30 – 21 UHR**

Youth Night – Meditation für junge Leute  
Alle anderen Angebote stehen aber auch jungen Leuten offen. Übrigens haben wir Ermäßigungen für junge Menschen ohne eigenes Einkommen.

### **DONNERSTAGS 19.30 – 21 UHR**

Offener Meditationsabend  
Alle die schon eine Einführung erhalten haben, können am Donnerstag zur gemeinsamen Meditation kommen.

### **1. SONNTAG IM MONAT 9.45 – 17 UHR**

Tag der Achtsamkeit: Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember. An den Achtsamkeits-Sonntagen verbinden wir die Weisheit der Meditation mit der Lebendigkeit sozialer Interaktion, um eine Kultur der Jetztzeit zu fördern.



**SHAMBHALA ZENTRUM KÖLN**

Genter Straße 25 | 50672 Köln

[www.shambhala-koeln.de](http://www.shambhala-koeln.de)



**SHAMBHALA**

Köln

## Kalender 2019

Meditieren  
Austauschen  
Zusammen sein



# Kursprogramm 2019

## SHAMBHALATAG – JAHR DES ERDSCHWEINS

Neujahrsfest mit Sonnenaufgangszeremonie  
05. Februar

## QIGONG I UND II

Sanfte Gesundheitsübungen (mit Ute Schneider)  
30. - 31. März

## MAITRI

Die Weisheit der Buddhafamilien – Zwei Praxistage und drei Abende zum Erforschen und Vertiefen der Energien im Alltag (mit Marita v. Heukelom & Jacqueline Michal), 06. April - 04. Mai

## FREUDE IM ALLTAG – DER WEG DES LÖWEN

Ein Abendkurs mit Meditation und Übungen über Wertschätzung und Freude, 07. Mai - 04. Juni

## WEISHEIT UND MITGEFÜHL IM UMGANG MIT ANDEREN

Abendkurs, Einstieg in die große Sichtweise des Mahayana, Meditation – Vorträge – Übungen (mit Anne v.d. Eltz), 25. April - 23. Mai



## DIE KUNST MENSCH ZU SEIN

Shambhala Training 1:  
Erstes Wochenendseminar des Pfades des\*r meditativen Krieger\*in. Mit Achtsamkeit und Freude leben in unserer herausfordernden Zeit.  
27. Mai - 29. September

## DIE GROSSHERZIGE SICHTWEISE – DAS BODHISATTVAGELÜBDE

Wochenendseminar und Zeremonie (mit Acharya David Schneider), 24. - 26.

## TAG DER OFFENEN GESELLSCHAFT

Eine lange Tafel für Freunde und Nachbarn mit Essen, Gesprächen und Spielen. Für Offenheit und Toleranz.  
31. Mai

## PFINGST-FERIENTAGE

für Erwachsene und Kinder: 4 Tage Camping, Meditation und Spielen bei Burg Disternich in der Nähe von Erfstadt, 07. - 10. Juni

## ERLEUCHTUNG IM KÖRPER BERÜHREN

Der Körper wird zum Gefährt, das uns zur Erkenntnis führt. Mit Body-Mind Centering® und Meditation die grundlegende Gutheit von Körper und Geist erfahren. Wochenendseminar (mit Friederike Tröscher und Acharya Arnd Riester), 12. - 14. Juli

## WER BIN ICH

Eine persönliche Forschungsreise – Abendkurs mit Meditation, Inputs, und Übungen zur buddhistischen Sicht auf das Selbst, 03. September - 08. Oktober

## OFFENER HIMMEL

\*Shambhala Training 5: Wochenendseminar, Abschluss des 5-teiligen Wochenendzyklus des Pfades der meditativen Krieger\*innen, 06. - 08. September

## FURCHTLOSIGKEIT IM ALLTAG

\*Dritter Abendkurs der Alltags-Reihe mit Meditation und Übungen. Furcht anerkennen, um über sie hinaus zu gehen. 29. Oktober - 26. November

## MAITRI - DIE FARBEN DES JETZT

4-tägiges Seminar zu den Weisheitsenergien der fünf Buddhafamilien, 01. - 04. November

## WINTERKLAUSUR

Sechs Tage Auszeit zwischen den Jahren  
27. Dezember 2019 - 01. Januar 2020

Fotos: Veronika Faustmann, Katja Aßmann



“

„Du lernst dich selbst in allen möglichen Aspekten kennen: manchmal als jemanden, der total vernünftig und offenherzig ist, und zu anderen Zeiten als jemanden, der völlig verwirrt und unsicher ist. Wir alle sind gelegentlich ein Nervenbündel. Die Meditation gibt uns Gelegenheit, uns selbst in allen Facetten kennenzulernen.“

*Pema Chödrön*

”

\*für Teilnehmer, die vorhergehende Seminare besucht haben