

# **Dharma Chakra Center**

**Zentrum für buddhistische Studien  
und Meditation**



**Seminar mit**

**Lama Jigme Rinpoche**

**14. – 15. September 2019**

**In Hamburg**

## Lama Jigme Rinpoche

Jigme Rinpoche wurde in Derge (Ost Tibet), als Bruder des 14. Sharmar Rinpoche und Neffe des 16. Karmapa, geboren. Als der 16. Gyalwa Karmapa Rangjung Rigpe Dorje 1959 mit einem Gefolge von vielen hohen Lamas und Tulkus aller Altersstufen Tibet verließ und nach Rumtek (Sikkim) ging, begleitete ihn auch Jigme Rinpoche.

In Rumtek angekommen, baute der 16. Karmapa, um die kostbaren Belehrungen der Kagyü-Linie zu bewahren, das Kloster weiter aus. Jigme Rinpoche studierte unter der Leitung von verschiedenen Meistern die Gesamtheit des buddhistischen Kanons und insbesondere die Unterweisungen der Karma-Kagyü-Linie. Von 1961 bis 1970 war Jigme Rinpoche Karmapas Assistent für die Belange der Karma-Kagyü-Linie und kümmerte sich in dessen Abwesenheit um das Kloster in Rumtek.

1974, während seines ersten Besuchs in Europa wurde er vom 16. Karmapa als Leiter von Dhagpo Kagyu Ling, seinem europäischen Hauptsitz in der Dordogne/Frankreich eingesetzt. Karmapa sagte: "In der Person von Jigme Rinpoche gebe ich euch mein Herz". In diesem Sinne führt Jigme Rinpoche bis heute weltweit seine Aktivitäten fort, besucht Zentren und inspiriert alle, die mit ihm in Kontakt kommen.

Der 17. Gyalwa Karmapa Thaye Dorje hat Jigme Rinpoche schon früh zu seinem Stellvertreter in Europa, und 2012 zusätzlich zu seinem Generalsekretär ernannt.

Seit mehr als 30 Jahren lehrt Lama Jigme Rinpoche den Dharma und in dieser Zeit ist er Menschen aus allen Kulturen und mit jeder Art von Hintergrund begegnet. Dadurch konnte er ein tiefes Verständnis für die Menschen und eine besondere Einsicht in die Dharma Praxis im Westen entwickeln. Es ist seine außergewöhnliche spirituelle Erfahrung und sein unerschütterliches Engagement allen fühlenden Wesen zu helfen, das ihn zu einem wahrhaft bemerkenswerten und weithin angesehenen buddhistischen Meister macht.

## **Meditations - Seminar**

### **Grundlagen auf dem Weg zur Befreiung**

An diesem Wochenende wird Jigme Rinpoche erläutern, was Meditation bedeutet. Unser Geist ist immerzu beschäftigt, er kann sich nur schwer zentrieren. In der Meditation schulen wir unsere Konzentrationsfähigkeit und wir lernen mit Ablenkungen und Schläfrigkeit umzugehen, um zur Klarheit des Geistes zu gelangen. Meditation kann uns dabei helfen, unseren üblichen Geisteszustand umzuwandeln und die natürlichen Fähigkeiten des Geistes hervorzubringen. Da der Geist gegenwärtig und klar ist, kann er mit dem Gegenwärtigen arbeiten. Durch die stete Praxis wird das Verweilen im gegenwärtigen Moment zur Gewohnheit. Dadurch können wir Probleme oder Situationen dann klar sehen und auch Schwierigkeiten wie Angst, Depression oder Verwirrung lösen lernen.

#### **Programmablauf im Rudolf Steiner Haus**

Samstag	10.00 – 12.00 Uhr	Teaching, Praxis
	12.00 – 14.30 Uhr	Pause
	14.30 – 17.00 Uhr	Teaching, Praxis
Sonntag	10.00 – 12.00 Uhr	Teaching, Praxis
	12.00 – 14.30 Uhr	Pause
	14.30 – 17.30 Uhr	Teaching
		Zufluchtnahme Segensritual

Hinweis: Im Rudolf Steiner Haus kann man in den Pausen Getränke und kleine Snacks erwerben, in unmittelbarer Nachbarschaft gibt es diverse Restaurants.

**Anmeldung unter: [DharmaChakraCenter@aol.com](mailto:DharmaChakraCenter@aol.com)**

## Preise für die Veranstaltung:

Samstag, 14. September: 45,00 € / \*ermäßigt 20,00 €  
Sonntag, 15. September: 45,00 € / \*ermäßigt 20,00 €  
Samstag und Sonntag 80,00 € / \*ermäßigt 35,00 €

\*Ermäßigung für Schüler, Azubis und Studenten  
Kinder bis 12 Jahre haben freien Eintritt

Anmeldung unter: **DharmaChakraCenter@aol.com**

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine  
Anmeldebestätigung und weitere Hinweise auf  
elektronischem Wege.

## Veranstaltungsort:

**Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg**



## Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

S- und Fernbahn: Bahnhof Hamburg Dammtor  
U- Bahn: Bahnhof Stephansplatz oder Hallerstraße  
(ca. 12 bis 15 Gehminuten)  
Bus: Linie 109 Haltestelle „Fontenay“

## Anreise mit dem Auto:

Folgen Sie dem Hinweis innerhalb Hamburgs: „CCH“.  
Das CCH befindet sich auf der Südseite des Bahnhofs  
Dammtor. Auf der Nordseite beginnt der Mittelweg.  
Parkplätze gibt es nur im öffentlichen Parkraum, z.B. an der  
Moorweide.

**Hinweis:** Der Mittelweg hat fortlaufende Haus-Nummern  
auf einer Straßenseite und nicht wie es sonst üblich im  
Wechsel der Straßenseiten.

**Dharma Chakra Center e.V.**

**Postfach 620132, 22401 Hamburg**

**Tel.: 040 – 87 87 28 26 Fax: 040 – 87 87 28 27**