

Info



Das zentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt.

Informationen und Angebote unter: www.zentrumranft.ch

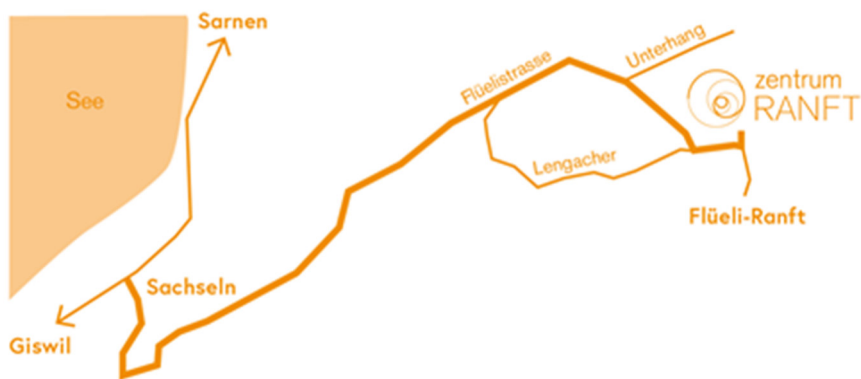
Wo finden Sie uns?

ÖV

Von Sachseln aus mit dem Postauto (Bus Nr. 351) bis zur Haltestelle «Flüeli-Ranft, St. Dorothea».

Auto

Die Liegenschaft zentrumRANFT liegt unmittelbar beim Dorfeingang von Flüeli-Ranft. Begrenzte Anzahl Gästeparkplätze auf dem Areal oder weitere Gratisparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



27.-30. April, 8.-11. Juli, 4.-7. September 2025

**Buddhistische Meditation,
Spiritualität und Psychologie
Lehrgang in drei Modulen**

Lharampa Tenzin Kalden

Kursleiter



Lharampa Tenzin Kalden

Lharampa Tenzin Kalden wurde 1972 in Tibet geboren. Er studierte 17 Jahre lang an der Klosteruniversität Sera, Südindien, und schloss das Studium der fünf grossen Wissenschaften des Buddhismus ab. Er erlangte den Titel des Rabjampa und erreichte die höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition, den Lharampa.

Master-Abschluss 2017: «Master in spiritueller Theologie im interreligiösen Prozess», Universität Salzburg. Lharampa Tenzin Kalden leitet mit grossem Erfolg klassische Ausbildungen in Buddhistischer Philosophie, Psychologie und Meditation in der Schweiz und Europa. Ehrwürdige Meister wie Gesche Ugyen Tseten Rinpoche, der ehemalige Abt Gesche Lobsang Palden Rinpoche und andere grosse Meister haben ihn gütig auf dem inneren Weg begleitet.

E-Mail: tenkal2001@yahoo.com

Tel: +41 79 947 54 36

www.lharampa-tenzin.ch



Anmeldung

Daten

27.-30. April 2025: Modul 1

8.-11. Juli 2025: Modul 2

4.-7. September 2025: Modul 3

Die Kurse beginnen jeweils um 18.30 Uhr mit dem Abendessen und anschliessender Einführung und Meditation und enden mit dem Mittagessen um 12.15 Uhr.

Kurskosten

CHF 1950.- exkl. Kost und Logis

Anmeldung

Anmeldungen für Kurs und Unterkunft an zentrumRANFT:

www.zentrumranft.ch

info@zentrumranft.ch

+41 41 660 58 58

Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Tenzin Kalden.
(E-Mail: tenkal2001@yahoo.com oder Telefon: +41 79 947 54 36)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert.

Inhalt

Buddhistische Spiritualität

Buddhistische Spiritualität besteht aus dem Erkennen der Buddhanatur in allen Lebewesen und das Erkennen der Natur der Leiden, der Ursachen der Leiden und Anwendung der Methoden, die einem aus dem Leiden herausführen. Die Buddhistische Philosophie sieht die Welt als ineinander verwobenes System. Glück und Leid entstehen nicht aus sich selbst, sondern sie sind Resultate unserer Handlungen, die wir Karma nennen. Karma wird von unserem eigenen Geist erschaffen. Die Schulung des eigenen Geistes ist die zentrale Bedeutung der Buddhistischen Spiritualität.

Buddha lehrt, dass die Wurzel unseres Glücks und Leidens in unserem Geist oder in unserer Denkweise liegt:

«Alle Dinge entstehen im Geist, sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung. Rede mit unreinem Geist, handle mit unreinem Geist und Leiden wird dir folgen, wie das Rad dem Ochsen folgt, der den Wagen zieht».

«Alle Dinge entstehen im Geist, sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung. Rede mit reinem Geist, handle mit reinem Geist, und Glück wird dir folgen, wie der Schatten dem Körper folgt».

Dhammapada

Der Geist wird mit drei Schulungen gezähmt: durch die Schulung der Disziplin, der Meditation und der Weisheit. Das Vermeiden schädlicher Handlungen gegenüber anderen und sich selbst ist die Definition der Schulung der Disziplin. Die verschiedenen Arten von Meditation, die Buddha lehrte, gehören zur Schulung der Meditation. Grosse Sammlungen der Lehre des Buddha über die Natur unserer Gedanken und Emotionen, z.B. das Herz-Sutra, gehören zur Schulung der Weisheit.

Buddhistische Psychologie

Die Buddhistische Psychologie geht zurück auf die Lehre des historischen Buddha und ihr Ziel ist die Heilung der «Geistigen Plagen» der Lebewesen. Der grösste Teil unseres menschlichen Leidens ist verursacht durch unsere falsche Denkweise. Der Ausbildungslehrgang «Buddhistische Psychologie» ist ein auf Praxis basierendes Studium des menschlichen Geistes und gilt als eine «innere Wissenschaft».

Die Einsicht in die Funktionsweise des eigenen Geistes ist notwendig, um unsere Leiden zu verstehen, um sie transformieren zu können und stabiles Glück zu erlangen. Die Ursachen unseres Leidens wurzeln nach der Buddhistischen Psychologie in den sogenannten drei Geistesgiften – der Gier, dem Hass und der Unwissenheit. Die Schulung unseres Geistes in Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit ermöglichen uns, die drei geistigen Gifte zu überwinden. Wirksame Coaching-Methoden aus der Sichtweise der buddhistischen Psychologie werden erlernt.

Nach der Buddhistischen Lehre benötigen wir zur Transformation unserer negativen Gewohnheiten und Emotionen drei Arten von Weisheiten, die Weisheit des Hörens, der Kontemplation und der Meditation. Dieses Studium ermöglicht uns die Ansammlung der drei Weisheiten.

Ablauf der Ausbildung

Folgende Themen werden in den drei Modulen des Lehrgangs behandelt:

- der Einblick in die Buddhistische Spiritualität und Psychologie
- das Karma und die Entsagung
- die inneren und äusseren Zufluchtsorte
- das Herz-Sutra, die Lehre der Leerheit und abhängige Entstehung
- die vier edlen Wahrheiten
- die Natur des Geistes, die Entwicklung der Geistigen Ruhe, Sechs Gleichnisse der Konzentration
- die Entwicklung von Selbstakzeptanz, Selbstliebe und Mitgefühl

Der Lehrgang setzt sich zusammen aus Vorträgen, Diskussion, Gruppenarbeiten und Meditationen. Das Wissen aus diesem Lehrgang kann für die eigene Entwicklung und auch zum Nutzen für die Mitmenschen in Beruf und Alltag eingesetzt werden. Nach erfolgreichem Abschluss wird ein Zertifikat ausgestellt.

