

# TIBET

## Kailash Haus



Kailash Institut für Traditionelle Tibetische Heilkunde  
Tibet Förderkreis e. V.

Rundbrief

März 2022

### Die Welt neu denken!

Fühlen wir Menschen wirklich, was die Welt fühlt? Wie weit ist – bedingt durch unsere jahrhundertelange Ich-Kultur – die Entfremdung zur Natur schon fortgeschritten?

Könnte der nächste Evolutionsschritt für unser Bewusstsein eine Empathie-Kultur sein?

Empathie ist keine angeborene Eigenschaft, sie muss erworben werden. Menschlichkeit entsteht – ebenso wie Unmenschlichkeit – nicht von alleine, sondern ist an äußere soziale Bedingungen gebunden. Was im Menschen empathisches Verhalten entstehen lässt, ist selbsterlebte Empathie. Nur wem Empathie geschenkt wurde, der kann sie auch geben.

Daher sollten wir versuchen, die gesamtgesellschaftlichen Empathie-Potenziale zu stärken. Wenn jeder versucht, seine Fähigkeit zu schulen, sich in seine Mitmenschen hineinzusetzen, werden wir auch die Fähigkeit stärken, zu fühlen, was die Welt fühlt. Ökologisches Bewusstsein muss sich, wenn es nachhaltig tragfähig sein soll, aus einer Haltung der Freude, nicht aus Schuldgefühlen heraus entwickeln. Empathie hat ihren Ursprung in der zwischenmenschlichen Beziehung.

Sie ist eine Bewusstseinskraft aus der Herzens-Intelligenz, nicht aus der Denk-Intelligenz des Ich-Kopfes. Meditative Stille – ein Sein im nicht-denkenden Verweilen – kann deinen Zugang zu jenen Bewusstseinschichten eröffnen, wo in dir Empathie auftaucht und erlebbar wird.

**Unter allen Potenzialen, die dem Menschen von der Evolutions-Genetik mitgegeben wurde, ist die Empathie der tiefste Erfahrungs- und der kraftvollste menschliche Handlungsraum, der sich in unserem Bewusstsein entfalten kann. Der buddhistische Terminus heißt hier Mitgefühl.**

Die geistige Frohnatur eines Dalai Lama entspringt dieser empathischen mitfühlenden Bewusstseinshaltung. Für die TibeterInnen ist er authentisch gelebtes Mitgefühl.

Der Begriff Liebe sollte mit bedingungsloser Liebe erweitert werden, um der Bewusstseins-Qualität von Mitgefühl gleichzukommen.

Echtes Mitgefühl – oder echte, bedingungslose Liebe – beinhaltet im Gegensatz zu „Mitleid“ kein Leidensgefühl, sondern die authentische Qualität von Verbundenheit, Verwandtsein und Gemeinsamkeit, also allumfassendes Eingebettetsein ins energetische Gesamtgefüge der Natur. Freudvolles Erfülltsein – ein Zustand der inneren Freude – ist das Gegenteil von Einsamkeit oder Alleinsein. Die wirkliche Bedeutung von Alleinsein ist positiv zu interpretieren: „Alles in Eins“ oder „Eins im All“.

Das alte Tibet versuchte in den vergangenen Jahrhunderten eine Kultur des Herzens zu entwickeln und hat dabei zahlreiche verwirklichte Praktizierende hervorgebracht.

Beste Grüße und Wünsche  
*Wilfried Pfeffer*



### Losar

#### tibetisches Neujahrsfest Wasser-Tiger-Jahr 2149

So., 6. März, 15 – 19 Uhr

Bericht zu Tibet, Meditation und  
astrologischer Ausblick

ab 17 Uhr 2 Filme:

„Dalai Lama und Desmond Tutu in  
Dharamsala“ (20 Min.)

Kurzfilm von Tenzin Lekshey (40 Min.)

Die Symbolkraft des Tigers:

- mutige Aktivität
- Wachsamkeit,
- Gefasstsein auf schnelle Veränderung.

Gluck und Zufriedenheit sind keine zufälligen  
Ereignisse, sie müssen erarbeitet werden.

Anschrift:

Tibet Kailash Haus  
Wallstraße 8  
79098 Freiburg

Telefon (07 61) 6 68 14

Fax (07 61) 6 68 13

info@tibet-kailash-haus.de

www.tibet-kailash-haus.de

Spendenkonto Volksbank Freiburg (BIC GENODE61FR1)

für Exilprojekte: IBAN DE78 6809 0000 0051 8200 02

für tibetische Patenschaften: IBAN DE56 6809 0000 0051 8200 10

## Dalai Lama: Mitgefühl – Wie können wir beginnen?

Wir sollten damit beginnen, die größten Hindernisse für Mitgefühl zu beseitigen: Wut und Hass. Wie wir alle wissen, sind dies äußerst starke Emotionen, die unseren gesamten Geist überwältigen können. Dennoch können sie kontrolliert werden. Wenn man sie jedoch nicht kontrolliert, werden uns diese negativen Emotionen plagen, ohne dass wir uns besonders anstrengen müssen! Sie behindern unser Streben nach dem Glück eines liebenden Geistes.

Für den Anfang ist es also sinnvoll, zu untersuchen, ob Ärger einen Wert hat oder nicht. Manchmal, wenn wir durch eine schwierige Situation entmutigt sind, scheint Wut tatsächlich hilfreich zu sein und mehr Energie, Zuversicht und Entschlossenheit mit sich zu bringen.

In diesem Fall müssen wir jedoch unseren geistigen Zustand sorgfältig prüfen. Es stimmt zwar, dass Wut zusätzliche Energie bringt, aber wenn wir die Natur dieser Energie erforschen, stellen wir fest, dass sie blind ist: Wir können nicht sicher sein, ob ihr Ergebnis positiv oder negativ sein wird. Das liegt daran, dass die Wut den besten Teil unseres Gehirns verdunkelt: seine Rationalität. Die Energie der Wut ist also fast immer unzuverlässig. Sie kann eine große Menge an destruktivem, unglücklichem Verhalten verursachen. Wenn die Wut ins Extreme steigt, wird man wie ein Verrückter und handelt auf eine Weise, die für einen selbst ebenso schädlich ist wie für andere.

Es ist jedoch möglich, eine ebenso kraftvolle, aber viel kontrolliertere Energie zu entwickeln, mit der man schwierige Situationen bewältigen kann. Diese kontrollierte Energie entsteht nicht nur durch eine mitfühlende Haltung, sondern auch durch Vernunft und Geduld. Dies sind die stärksten Gegenmittel gegen Wut. Leider werden diese Eigenschaften von vielen Menschen als Zeichen der Schwäche missverstanden. Ich glaube, dass das Gegenteil der Fall ist: Sie sind die wahren Zeichen der inneren Stärke. Mitgefühl ist von Natur aus sanft, friedlich und weich, aber es ist sehr mächtig. Diejenigen, die leicht die Geduld verlieren, sind unsicher und unbeständig. Daher ist für mich die Erregung von Wut ein direktes Zeichen von Schwäche.

Wenn also ein Problem auftaucht, sollten wir versuchen, bescheiden zu bleiben, eine aufrichtige Haltung einzunehmen und darauf zu achten, dass das Ergebnis



gerecht ist. Natürlich kann es vorkommen, dass andere versuchen uns auszunutzen, und wenn unsere Zurückhaltung nur zu ungerechten Aggressionen führt, sollten wir eine starke Position einnehmen. Dies sollte jedoch mit Mitgefühl geschehen, und wenn es notwendig ist, unsere Ansichten zu äußern und starke Gegenmaßnahmen zu ergreifen, tun Sie dies ohne Zorn oder böse Absicht.

Wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass unsere Gegner, auch wenn es den Anschein hat, dass sie uns schaden, mit ihrem destruktiven Handeln letztlich nur sich selbst schaden. Um unseren eigenen egoistischen Drang nach Vergeltung zu zügeln, sollten wir uns auf unseren Wunsch besinnen, Mitgefühl zu üben und die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass die andere Person nicht unter den Folgen ihrer Handlungen leidet. Da die Maßnahmen, die wir ergreifen, in aller Ruhe ausgewählt wurden, werden sie wirksamer, genauer und durchgreifender sein. Vergeltungsmaßnahmen, die auf der blinden Energie des Zorns beruhen, treffen nur selten das Ziel.

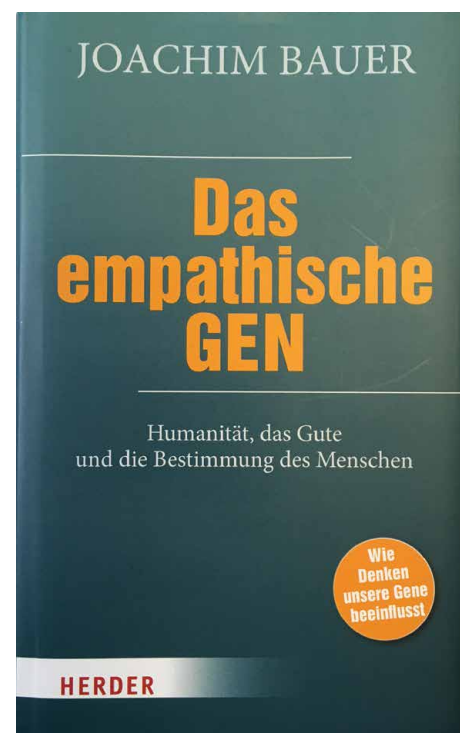
### Dalai Lama im Februar 2022

Unser Denken sollte nicht mehr den alten Mustern des 20. Jahrhunderts folgen. Wir müssen realistischer werden, einen weiträumigen Blickwinkel entwickeln und ganzheitlicher, nachhaltiger handeln. Wir sollten der Qualität unserer inneren Welt mehr Bedeutung geben und darüber reflektieren, wie wir nicht nur unserem körperlichen Wohlbefinden, sondern auch dem geistig-emotionalen mehr Zeit schenken.

In einer Atmosphäre von Hass, Zorn, Konkurrenzdenken und Gewalt kann niemals ein dauerhafter Frieden erreicht werden.

Wir sollten uns über die Einheit der über 7 Milliarden Weltbürger viel mehr Bewusstsein aneignen. Die grundlegende Natur des Menschen ist mitfühlend. Nur wenn uns dies gelingt, können wir eine friedlichere Welt erwarten und gestalten.

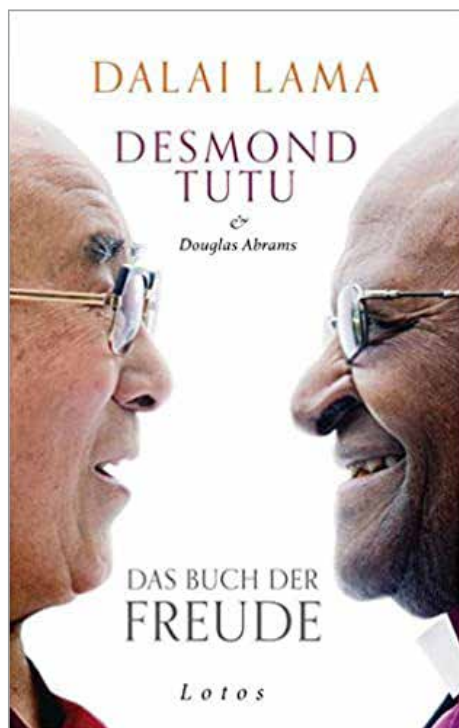
### Buchempfehlung



„Das empathische Gen“,  
Prof. Dr. Joachim Bauer (Uni Freiburg)

Joachim Bauer wird sein neues Buch im Frühjahr im TKH vorstellen. Der genaue Termin wird auf unserer Internetseite veröffentlicht.

## Buchempfehlung: Das Buch der Freude



Das erste gemeinsame Buch der beiden Friedensnobelpreisträger. Sie sind zwei der bedeutendsten Leitfiguren unserer Zeit: der 14. Dalai Lama und Erzbischof Desmond Tutu.

Desmond Tutu ist einer der bekanntesten Menschenrechtsaktivisten Südafrikas. Er gewann 1984 den Friedensnobelpreis für seine Anstrengungen, die Apartheid zu beseitigen und zu beenden. Dem Dalai Lama wurde dieser Preis 1989 verliehen.

Obwohl ihr Leben von vielen Widrigkeiten und Gefahren geprägt war, strahlen sie eine Zuversicht und Freude aus, die durch nichts zu erschüttern ist. Sie erleben sich selbst als „Brüder im Geiste“. Ihre immense Lebenserfahrung und die Weisheit ihrer Weltreligionen vereinen sie zu einer gemeinsamen Erkenntnis: Es ist die innere Freude, die unserem Dasein Empathie und Sinn verleiht – und zugleich Hoffnung und Frieden in unserer unsicheren Welt.

Am 26. Dezember 2021 starb Desmond Tutu im Alter von 90 Jahren in Kapstadt.

Dalai Lama: „Wenn ich sterbe, wird mir ganz sicher sein großherziges Gesicht im Geist erscheinen!“

## Tibet News

Über die schmutzige Peking Olympiade will ich hier keine Zeilen verschwenden, denn die besondere Männerfreundschaft zwischen IOC-Chef Thomas Bach und Xi Jinping ist einfach zu „unterirdisch“.

Ich empfehle hierzu unbedingt die couragiert recherchierte Arte TV Doku „China – das Drama der Uiguren“ anzuschauen, falls diese euch noch nicht zu Augen gekommen ist.



Im Sommer 2021 wurde in Dharamsala mit Herrn **Penpa Tsering** ein neuer **Exil-Premierminister** (Sikyong) gewählt, da nach acht Jahren Amtszeit Sikyong Lobsang Sangay nicht wiedergewählt werden konnte.

Der Dalai Lama versucht, eine neue Delegation mit jungen Tibetern der Exilgeneration zusammenzustellen. Er versucht, neue und direkte Gespräche mit der chinesischen Seite zu aktivieren. Drei Delegationen konnten bislang 1994, 1996 und 2003 in Peking offizielle Gespräche führen. Seither sind alle Versuche von Peking abgewiesen worden.

Dalai Lama: „Wenn die beteiligten Parteien einander begegnen und mit dem Willen zu einer gegenseitig zufriedenstellenden Lösung offen über die Zukunft sprechen, kann ein Durchbruch gelingen. Davon bin ich überzeugt!“ Mit friedvoller Geduld arbeitet der Dalai Lama – seit 62 Jahren im Exil – auf diesen Moment hin und verkündet mit heiterer Stimme, er werde sich jetzt auf ein Leben weit über 100 Jahre vorbereiten, um mit diesem Körper noch in ein befreites Tibet wieder heimzukehren.

Um dieses Ziel zu erreichen, wird er zukünftig „kürzer treten“ und seine Reise-tätigkeit – etwa nach Europa oder in die USA – stark einschränken. Sein langes Leben ist wichtiger für die positive Entwicklung mit Peking als Vorträge im fernen Ausland. Denn hierfür gibt es ja die Möglichkeit der Video-Übertragungen.

## Neue China-Politik notwendig

In Deutschland mehrten sich die Stimmen, die einen grundlegenden Wandel im Verhältnis zu Peking fordern. Der außenpolitische „Think Tank“ der neuen Bundesregierung will eine Kurskorrektur in Berlin eiligst umsetzen. Denn Peking nimmt seit Jahren zunehmend Einfluss auf den demokratischen Prozess und die Meinungsbildung in westlichen Ländern. Deutschland sollte auch im Vorhinein auf die Haltung der KP zur Nachfolgeregelung des 15. Dalai Lama reagieren und eine klare Position dazu entwickeln.

## Was geschieht gerade in Tibet?

Ein riesiges koloniales Internats-System wurde in Tibet aufgedeckt: Kinder im Alter von vier Jahren werden ihren Eltern entrissen und indoktriniert.

Schätzungsweise 800 000 bis 900 000 tibetische Schüler im Alter von sechs bis 18 Jahren sowie eine unbekannte Zahl von Vier- und Fünfjährigen werden gezwungen, diese staatlichen Schulen zu besuchen. Sie dienen als Orte, an denen die Kinder zu loyalen chinesischen Staatsbürgern herangebildet werden. Die von ihren Familien und Gemeinschaften getrennten Schüler müssen hauptsächlich auf Chinesisch lernen, dürfen ihre Religion nicht ausüben und werden politisch indoktriniert.

„Die chinesischen Behörden greifen hiermit zu einem der abscheulichsten Instrumente des Kolonialismus, um die einheimische Identität zu zerstören“, so Lhadon Tethong, Direktor des Tibet Action Institute. „Chinas beispiellose Kampagne der Zwangs-Sinisierung in Tibet richtet sich sogar auf die kleinsten Kinder und erfordert das dringende Eingreifen der Vereinten Nationen und beunruhigter Regierungen.“

Forscher in Tibet und China haben schwere emotionale und psychische Störungen bei tibetischen Schülern in den kolonialen Internaten dokumentiert. Der eingeschränkte Zugang zu Tibet macht eine Überprüfung der aktuellen Bedingungen aus erster Hand unmöglich, aber Interviews mit Tibetern im Ausland, die früher solche Internate in Tibet durchlaufen haben, zeichnen ein erschütterndes Bild von Kindern, die unter schlechten Bedingungen leben und körperlichem sowie sexuellem Missbrauch, Diskriminierung und politischer Indoktrination ausgesetzt sind.

## Spendenbericht 2021

### Tibet Förderkreis e.V.

**Guthaben aus 2020** € 55 152,80

**Einnahmen** € 167 993,72

**Ausgaben** € 166 987,44

**Restguthaben**

**zum 31. 12. 2021** € 56 159,08

#### Patenschaften

##### Dharamsala:

Kinder und Familien € 30 000,00

Bildungsministerium € 7 000,00

Dölma Ling Nonnenkloster € 9 485,00

##### Rewalsar:

Yogis, Nonnen, Kinder, Familien € 40 200,00

##### Bir:

Kinder, Familien € 3 305,55

#### Humanitäre Projekte

Men Tsee Khang Corona-  
hilfe € 10 000,00

Tse Chock Ling Kloster € 8 000,00

Frauenakademie Neubau € 23 718,17

Tibet World Center € 5 000,00

LIT Sprachschule Dharamsala € 3 000,00

Dr. T. Loden Clinic, Darjeeling € 2 000,00

Democratic Awareness € 5 000,00

Thubten Lama Pension € 2 000,00

Drikung Kloster, Rewalsar € 2 500,00

Tenzin Library, Rewalsar € 1 000,00

Lama Tendar, Rewalsar € 3 000,00

Gelek Stipendium € 2 439,00

Nyung Neh Centre, Bir € 1 000,00

Tibet Theatre, Lhakpa € 4 000,00

Tsering Sherab Project € 2 000,00

Piccolo Tibet Medizin Projekt € 1 000,00

#### Summe Spenden-

**ausgaben 2021** € 158 154,72

#### Verwaltung

Verwaltungskosten, Druck,

Porto, Öffentlichkeitsarbeit € 1 504,66

Versicherungen € 377,29

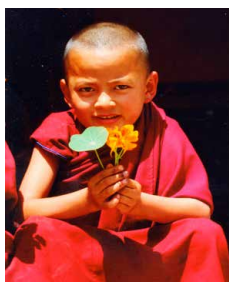
Büromiete € 4 800,00

Kontoführungskosten € 2 150,77

#### Summe

**Verwaltung 2021** € 8 832,72

### Tibet Förderkreis e.V.



Ich freue mich sehr, dass all die zahlreichen humanitären Projekte, die wir in den vergangenen 32 Jahren aufgebaut haben, immer noch erhalten und sogar erweitert werden können dank der großen Zahl befreundeter TibetunterstützerInnen.

Über 350 persönliche Patenschaften ermöglichen für exiltibetische Kinder und Familien in Indien ihre monatliche Überlebensexistenz und Schulausbildung.



### Frauen-Akademie Neubau

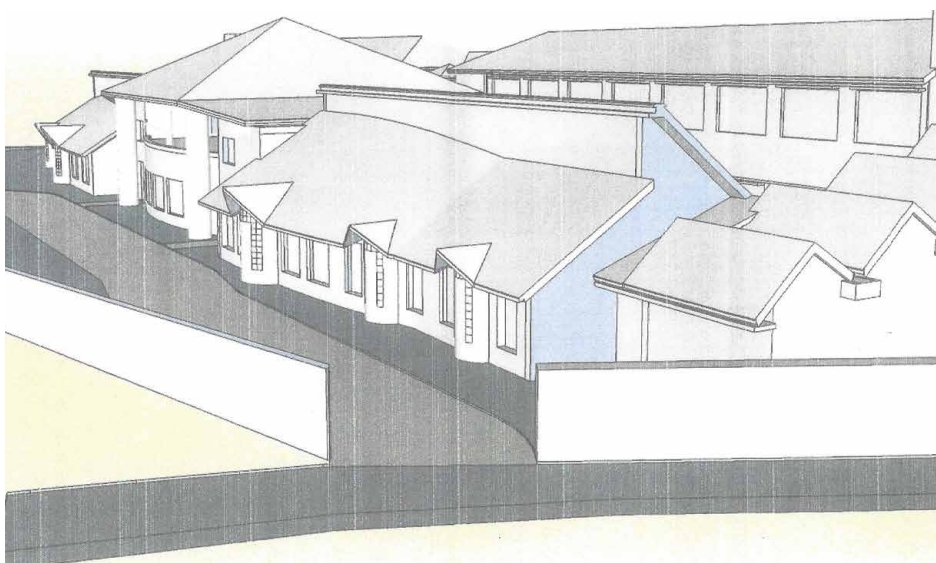
Im Sommer 2015 eröffnete ich die Sammelaktion für dieses zukunftsweisende Neubauprojekt. Diese auch vom Dalai Lama besonders unterstützte Akademie soll für etwa 300 Exil-Tibeterinnen Bildungs- und Wohnraum bieten. Warum ist es gerade jetzt so wichtig, dieses Bauprojekt zu unterstützen? Der Buddhismus ist, wie auch alle anderen Weltreligionen, in einer Zeit des globalen Patriarchats entstanden. Deshalb muss die Gleichheit in den Bildungschancen auch dort für die tibetischen Frauen vorangebracht werden. Das ganze Bauprojekt beläuft sich mittlerweile auf 800 000 Euro. Die gute Hälfte von 450 000 Euro konnten wir seither nach Indien überweisen. Ganz großen Dank an all die wertvollen Tibetfreunde, die mich bis hierher unterstützten!



Die Coronajahre haben auch in Indien alles zum Stillstand gezwungen. Die Bau-phase konnte zu unser aller Unzufriedenheit noch immer nicht eröffnet werden, da exiltibetische Projekte derzeit sehr hohe bürokratische Hürden zu überwinden haben. Hoffentlich bringt das beginnende Tiger-Jahr mehr Schwung in dieses Projekt. Es ist das bisher größte Projekt des Tibet Förderkreises nach 32 Jahren.

Helft bitte weiter mit, soweit ihr noch könnt. Wenn jeder, der diesen Text liest, nur 50 Euro spendet, entsteht ein beachtlicher Betrag. Danke!

Spendenkonto: Tibet Förderkreis e.V., IBAN: DE78 6809 0000 0051 8200 02 (Volksbank Freiburg), Verwendungszweck: Frauenakademie



## Therapieangebote im Tibet Kailash Haus

### Tibetische Heilmassage

**Sibylle Vogel und Gundhild Franz**

Die Tibetische Medizin gehört zu den ältesten Heilsystemen der Erde und basiert auf der buddhistischen Philosophie. Der Mensch wird als Ganzes erfasst mit Körper, Psyche und Bewusstsein. Grundlage von Gesundheit ist das Gleichgewicht zwischen den drei Körperenergien Lung (Wind), Tripa (Galle) und Badkan (Schleim).

Die Tibetische Massage wird vor allem bei „Windstörungen“ mit großem Erfolg angewendet. Diese Störungen sind meist psychosomatischer Art und blockieren den Fluss der Lebensenergie. Es ist eine Akupressur- und Entspannungsmassage mit Öl, bei der bestimmte Energiepunkte an Kopf, Nacken, Rücken und Füßen behandelt werden. Die Besonderheit der Heilmassage liegt in der Qualität der Berührung. Durch die Druckpunktmassage und sanfte Streichungen mit medizinischen Ölen werden Körper, Geist und Seele wieder in Balance gebracht.

#### Die Anwendungsbereiche

Allgemeine Erschöpfung, Stress, Überarbeitung, vegetative Missstimmung, Schmerzzustände jeder Art, Verspannungen, Verhärtungen, Blockaden, Nacken- Kopf- und Rückenschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, innere Unruhe, wandernde Schmerzen im ganzen Körper, psychosomatische Beschwerden.

#### Die Behandlung

Eine Massage mit anschließendem Ruhen dauert ca. 2 Stunden. Damit sich die Heilkraft im Körper aufbauen kann, sollte die Behandlung in regelmäßigen Abständen wahrgenommen werden. Zu Beginn empfehlen wir etwa 4 Termine im Abstand von 7 bis 10 Tagen, danach einmal pro Monat.

#### Die Wirkung

Die Tibetische Massage stärkt die Selbstheilungskräfte, regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Blockaden und Anspannung können sich lösen, so kommen Energien wieder ins Fließen. Sie führt zu einer tiefen Entspannung und Ruhe.

#### Kontakt und Terminvereinbarung

##### Tibetische Massage

Sibylle Vogel, Tel. 0761 7071483

E-Mail [sibyllevogel@gmx.de](mailto:sibyllevogel@gmx.de)

Gundhild Franz, Tel. 0152 27426302

E-Mail [gundhild.franz@web.de](mailto:gundhild.franz@web.de)

oder direkt im Tibet Kailash Haus,  
Tel. 0761 66814



### Ayurveda

**Preba Pather**

Ayurveda – das Wissen vom gesunden Leben – hat seinen Ursprung in Indien vor 5000 Jahren. Nach der ayurvedischen Philosophie gibt es fünf Elemente: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese Elemente existieren in jedem Menschen und bilden die Basis der drei fundamentalen Energien oder *Trido-sha*.

Bei einem gesunden Menschen sind die Elemente in perfektem Gleichgewicht und dadurch sind Körper und Geist in Harmonie. Durch den modernen Lebensstil wird man aus diesem natürlichen Gleichgewicht gerissen. Stress, ungesundes Essen und zu wenig Bewegung resultieren in Verdauungsstörungen, Stoffwechselstörungen und Allergien. Gezielte Behandlungen wie Massagen, Ernährungsumstellung, Yoga und Meditation – erweitert durch eine vedische Astrologieberatung – bringen die Doshas wieder ins Gleichgewicht.



#### Ayurvedische Behandlung

Ein wichtiger Bestandteil einer Ayurveda- Behandlung ist die Massage mit warmem Kräuteröl auf Sesam- oder Kokosbasis. Die Öle wirken stark regenerierend und schützen vor Umwelteinflüssen. Gleichzeitig werden die tieferen Gewebe entschlackt und Giftstoffe ausgeschwemmt. Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem wird gekräftigt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Verkrampfte Bänder, Sehnen und Muskeln werden gelockert. Es entsteht ein tiefes Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden.

#### Kontakt und Terminvereinbarung

##### Ganzheitliche Gesundheits – und Lebensberatung

Preba Pather, Tel. 0174 7086073

E-Mail [preba.pather@gmail.com](mailto:preba.pather@gmail.com)

### Traditionelle Tibetische Medizin

Pulsdiagnostische Beratungen mit tibetischen Ärzten finden in unregelmäßigen Abständen im Tibet Kailash Haus statt. Info unter 0761 66814.

### Natürliche Stärkung des Immunsystems

Die TTM ist ein ganzheitliches Medizinsystem und kann mit allen anderen Heilsystemen integriert werden. In den vergangenen Coronajahren hat das Medizininstitut in Dharamsala umfassende Studienreihen mit ca. 5000 Covid-Patienten in Indien und Nepal durchgeführt. Covid-19-Therapien mit tibetischen Heilmitteln wurden in China, Tibet, Indien, Nepal und den USA erfolgreich angewandt. Die Heilungsquote war mit 98 % überdurchschnittlich hoch.

Die Leiterin dieser Studien, Frau Dr. Rigzin Sangmo, wird darüber im März im TKH berichten und auch pulsdiagnostische Beratungen anbieten.

Vom 26. April bis 2. Mai wird zudem ein **TTM Kongress** mit Dr. Yeshi Tsering und Sonam Tsamchoe stattfinden. Das genaue Programm wird auf unserer Internetseite veröffentlicht.

## Regelmäßige Gruppen im Tibet Kailash Haus

### Der Montag im TKH

**17.00 – 17.45 Uhr**

Tara-Puja mit Prebha Pather

**18.00 – 19.00 Uhr**

Meditation für Einsteiger mit Wilfried Pfeffer  
(17. Januar bis 11. April)

**19.15 – 20.30 Uhr**

Meditation Mitgefühl und Bewusstseinsbildung  
mit Wilfried Pfeffer

### Der Dienstag im TKH

**15.30 – 17.00 Uhr**

Rückenschule mit Ingrid Müller (0761 277030)

**18.00 – 19.00 Uhr**

Meditation Mitgefühl und Bewusstseinsbildung  
mit Wilfried Pfeffer

**19.15 – 20.45 Uhr**

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann  
(07633 801030)

**20.00 – 21.30 Uhr**

Shamatha/Vipassana-Meditation mit Uwe Kuehn

### Der Mittwoch im TKH

**9.00 – 10.30 Uhr**

Ashtanga Yoga, Mysore Praxis mit Eva Pautsch  
(0177 6991824)

**15.00 – 16.30 Uhr**

Amba-Yoga mit Pina (0151 70587878)

**17.00 – 18.00 Uhr**

Meditation mit Chenresig Puja  
mit Wilfried Pfeffer

**18.00 – 19.30 Uhr**

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

**20.00 – 22.00 Uhr**

Tibetisches Heilyoga/Kum Nye (Thartang Tulku),  
(0761 640357)

### Der Donnerstag im TKH

**17.30 – 19.45 Uhr**

Hatha Yoga mit Konstantin Stenin und Zazen Medi-  
tation mit Peter Feneberg (0176 88053937)

**18.00 – 19.00 Uhr**

Geführte Achtsamkeitsmeditation mit Preba Pather

**20.00 – 21.30 Uhr**

Amba Yoga mit Pina

### Der Freitag im TKH

**8.30 – 10.00 Uhr**

Ashtanga Yoga, Mysore Praxis mit Eva Pautsch

**10.00 – 11.00 Uhr**

Achtsamkeitsmeditation mit Eva Pautsch/Tenzin  
Lodoe

**10.30 – 12.00 Uhr**

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

**18.00 – 19.00 Uhr**

Meditation Mitgefühl und Bewusstseinsbildung  
mit Wilfried Pfeffer

## Veranstaltungen im Tibet Kailash Haus

**So., 6. März, 15–19 Uhr**

Losar – Tibetisches Neujahrsfest. Astrologischer  
Ausblick, Tibet akutell

**Fr., 11. März, 14–18 Uhr**

Einführung in die Grundlagen der TTM mit Wilfried  
Pfeffer

**Sa./So., 12./13. März**

Corona-Prophylaxe aus Sicht der TTM. Mit Frau  
Dr. Rigzin Sangmo (Dharamsala), Leiterin der  
Forschungsabteilung am Dalai-Lama-Institut für  
tibetische Medizin (MTK).

Sa., 10–17 Uhr Virusinfektionen und Fieberkrank-  
heiten; So., 10–15 Uhr Tumorerkrankungen und  
ihre Prophylaxe

**Mo., 14. März, 20.15 Uhr**

Interreligiöser Dialog

**So., 20. März, 10–13 Uhr**

Sonntagmatinee mit Wilfried Pfeffer  
„Überwinde deine Ungeduld“

**Fr., 25. März, 19.30–22 Uhr**

Sirr Allah – Die spirituelle Essenz im Herzen. Sufi-  
Abend mit Meditation, Teaching und Chanting.  
Mit Siddiq Henkes

**Sa., 26. März, 9.30–18 Uhr**

Sirr al-Asrar – Mystische Stufen und Übungen der  
Herzensessenz. Sufi-Praxis-Tag mit Meditation und  
Teaching, Yoga und Mantras, Musik und Zhikr mit  
Saroj und Siddiq

**So., 27. März, 19.30 Uhr**

Siddiq erzählt Weisheitsgeschichten

**Mo., 11. April, 20.15 Uhr**

Interreligiöser Dialog

**So., 24. April, 10–13 Uhr**

Sonntagmatinee mit Wilfried Pfeffer  
„Überwinde deine Schuld- und Rachegefühle“

**So., 15. Mai, 10–13 Uhr**

Sonntagmatinee mit Wilfried Pfeffer  
„Überwinde deinen Neid, Geiz und Eifersucht“

**Mo., 20. Juni, 20.15 Uhr**

Interreligiöser Dialog

**So., 26. Juni, 10–13 Uhr**

Sonntagmatinee mit Wilfried Pfeffer  
„Überwinde deine Ängste“

**Mi., 6. Juli, 17 Uhr**

Dalai Lama wird 87 – Chenresig Langlebenspuja

**3.–9. Juli**

Lama Tendar (Indien) legt ein Einweihungsmanda-  
la (Tara) in der neuen Kleinkunstgalerie des TKH

**So., 10. Juli, 16–21 Uhr**

Sommerfest mit Dalai Lama Geburtstagsfeier

**So., 24. Juli, 10–13 Uhr**

Sonntagmatinee mit Wilfried Pfeffer  
„Überwinde deine Wut, deinen Zorn und Hass“

## Sommerfest und Dalai Lama Geburtstag

**Sonntag, 10. Juli, 16 – 21 Uhr**

Einweihung der neuen Kleinkunstgalerie  
Sandmandala mit Lama Tendar  
mit Ehrengästen und Live-Musik

## Dharamsala Studienreise 15. – 30. Oktober

**16 Tage, Kosten € 2800,- (alles inklusive).**  
Reiseleitung: Wilfried Pfeffer.

[www.tibet-kailash-haus.de/reisen](http://www.tibet-kailash-haus.de/reisen)

## Gartencafé

Unser Gartencafé öffnet wieder ab Ostern  
mit der Magnolienblüte!



## Innere Stabilität

Die Fähigkeit, mich jederzeit  
in meiner inneren Ruhe  
verankern zu können,  
schützt mich vor dem Einfluss  
von Druck und Forderungen,  
die auf mich einwirken.

Je größer die Forderungen,  
desto mehr muss ich  
meine innere Ruhe  
und Stabilität pflegen.

Wenn ich es zulasse,  
werden mich die Umstände  
wie Wirbelstürme  
ins Schleudern bringen.

Wenn ich gelernt habe,  
in meinem Frieden  
innerlich gefestigt zu sein,  
gibt es nichts,  
womit ich nicht umgehen könnte.

*Irrtum und Änderungen vorbehalten.*

**Sämtliche Termine immer aktuell unter**  
[www.tibet-kailash-haus.de/veranstaltungen](http://www.tibet-kailash-haus.de/veranstaltungen)