Karma Dechen Yangtse 2024
Bodhi Path Retreat Zentrum Bordo

Willkommen im Bodhi Path Retreat Zentrum im Valle Antrona, in der Nähe von Domodossola.

Nach der Winterpause öffnet Bordo Ende März 2024 wieder seine Tore. Wir bieten ein Dharma-Programm in vier Sprachen und die Möglichkeit für erfahrene buddhistische Praktizierende, individuelle Retreats im Retreat-Bereich des Dorfes zu machen.

Ausführliche Informationen zu den Aktivitäten und zur Anreise auf unserer Homepage unter www.bordo.org.

Die täglichen mehrsprachigen Meditationen sind für alle offen. Sie beginnen um 7:30, 18:00 und 20:00. Am Sonntag 20:00 ist eine Teilnahme an der Chenresig Puja per zoom möglich: meeting ID 832 7783 5406, passcode 881848.

Sowohl für Kurse als auch für Retreats ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich. Die Verfügbarkeit von Einzelzimmern ist begrenzt. Die beste Möglichkeit, uns zu kontaktieren, ist per E-Mail auf bodhipath@bordo.org. Achtung! E-Mails werden nicht täglich bearbeitet!

BORDO BODHI PATH BUDDHIST CENTERS

Unione Buddhista Italiana centro associato

Dharma-Programm Bordo 2024

18. - 28. März: Meditation und Aktion
mit Tengye und dem Bordo Team

Die ideale Zeit für alle, die Dharma-Praxis und Arbeit im Alltag verbinden möchten.
Unterweisungen in Englisch, Austausch in Englisch, Deutsch und Italienisch.

28. März - 1. April: Ostern für die ganze Familie

Eine ideale Zeit, um mit der ganzen Familie oder auch allein einige Tage in Bordo zu verbringen. Zusammen mit Tenma (Ingrid) werden wir meditieren, uns bewegen und die schöne Umgebung geniessen.

14. - 20. April/19. - 23. August: Bordo Praxiswoche
mit Tengye und Carsten

Diese Tage sind vor allem für die BewohnerInnen und Freiwilligen vor Ort als gemeinsamer Einstieg in die Saison in Bordo gedacht. Zugewandte Personen sind herzlich willkommen, sich uns anzuschliessen.
Kurssprache bei den Unterweisungen: englisch

4. - 11. Mai: Meditation mit Geist, Atem und Körper
mit Tengye und Carsten

Die Erklärungen zur Meditation basieren auf den Unterweisungen von Shamar Rinpoche. Aufmerksamkeit auf den Atem und ausgewählte Yoga-Asanas ermöglichen es, eine offene und entspannte Meditationshaltung einzunehmen.
Kurssprache: Deutsch (Englisch vom 24.-31. August)

11. - 12. Mai: Lojong intenso
Bodhi Path Retreat mit Dharmalehrerin Tengye

In diesen Tagen werden wir, auf der Basis der Erklärungen von Shamar Rinpoche, die Shine Meditation und den Austausch von uns mit anderen vertiefen.
Kurssprache: Italienisch

27. - 28. Mai: Vesak
Wir nehmen an den Festlichkeiten zu Vesak der Unione Buddhista Italiana in Mailand teil.

1. - 4. Juni: Meditation und Atem
Bodhi Path Retreat mit Astrid Schünemann

In diesen Tagen praktizieren wir das stille Sitzen (Shine) wie es von Shamar Rinpoche gelehrt wird. Wir bereiten uns durch sanfte Körper- und Atemübungen darauf vor und sitzen dann für jeweils kürzere Zeitspannen.
Kurssprache: Deutsch

21. - 23. Juni: Bodhicitta – der Geist, der uns in Richtung Erleuchtung führt
mit Trehor Lama und dem Mönch Cesare Milani

Der tiefe Wunsch zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung zu erlangen ist der eigentliche Einstieg in die Praxis des Mahayana. Das Wochenende ist eine Vertiefung des letztjährigen Kurses.
Sprachen: Tibetisch und Italienisch, ev. Englisch

29. Juni – 6. Juli: Zen Sesshin
mit Zenlehrer Inzan Soen Sa

Ein Sesshin, wörtlich „Berühren des Geistes“, ist eine intensive Zeit konzentrierter Zen–Meditation. Zazen, die sitzende Meditation, ist dabei der Fokus der Praxis in der wir uns auf Haltung, Atmung und das Auftauchen und Verschwinden der Gedanken konzentrieren.
Kurssprache: Deutsch und Englisch.

2. - 18. Juli - Einzelretreats mit Begleitung
durch Lama Sherab Palmo

Unter der fachkundigen Leitung von Lama Sherab kann während dieser Zeit die individuelle Meditationspraxis vertieft werden. Bitte frühzeitig anmelden.
Sprachen: Deutsch und Englisch

6. - 11. Juli: Meditation und Bewegung - Entspannung für Körper und Geist
mit Lama Sherab Palmo

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Mit den sanften, achtsamen Körperübungen des tibetischen Heil-Yoga (Kum Nye) ist Entspannung auf einer tiefen Ebene möglich.
Kurssprache: Deutsch, ev. Italienisch

Eingebettet in den italienischen Alpen, im Antrona-Tal, liegt das schöne Bergdorf Bordo. Es ist zu Fuss von Rivera da Viganella aus über einen Jahrhunderte alten Weg erreichbar.
Das Dorf wurde in der Mitte des 20. Jahrhunderts von seinen Bewohnern verlassen. Eine Gruppe von Menschen aus der Schweiz und Deutschland begann 1982 mit dem Wiederaufbau, ermutigt durch den Rat von Shamar Rinpoche, der dem Projekt den Namen "Karma Dechen Yangtse" gab.

Viele Rinpoches und Lamas haben diesen Ort besucht und Belehrungen gegeben. Im Jahr 2004 kam Thaye Dorje, S.H. der 17. Gyalwa Karmapa, nach Bordo und gab Einweihungen. 2006 besuchte Künsig Shamar Rinpoche das Dorf und betonte erneut seine Qualitäten für eine tiefe und authentische Meditationspraxis. Die Cooperativa Bordo, Eigentümerin des Ortes, kam seinem Wunsch nach, sich der Bodhi Path Bewegung anzuschliessen.
Gegenwärtig steht Bordo unter der spirituellen Leitung von Lama Jigme Rinpoche, mit dem die Stiftung Karma Dechen Yangtse alle Dharma-Aktivitäten koordiniert.

20. Juli - 10. August: Liebe und Mitgefühl
Bodhi Path Retreat mit Lama Jampa

Für drei Wochen wird Lama Jampa gemeinsam mit uns praktizieren und uns täglich eine Unterweisung geben. Es ist für erfahrene Praktizierende möglich, während dieser Zeit in Bordo ein Einzelretreat zu machen. Mindestdauer ist eine Woche.
Kurssprache bei Unterweisungen: Tibetisch, Englisch

24. Juli - 1. August: 3 Zyklen der Praxis des 1000-armigen Chenresig (Nyung Ne)
mit Lama Jampa

Die Praxis des 1000-armigen Chenresig ist ein kraftvolles Mittel zur Reinigung und von großem Segen. Um an der Praxis teilnehmen zu können, ist es notwendig, formell Zuflucht zu den Drei Juwelen genommen zu haben.
Kurssprache bei den Unterweisungen: Tibetisch, Englisch, ev. Italienisch

26. - 28. Juli: Wie wir uns von störenden Emotionen befreien können und Gelassenheit und innere Freiheit entwickeln - Übungswochenende
mit Lama Drubtschog Wangmo (Susanne Schatz)

Beim Umgang mit störenden Emotionen geht es darum, sie zu durchschauen und zu verstehen. An diesem Wochenende liegt der Schwerpunkt vor allem auf dem Kennenlernen von praktischen Übungen.
Kurssprache: Deutsch

3. - 10. August: Familienwoche im buddhistischen Dorf Bordo

Kinder, Jugendliche und Eltern erleben zusammen eine anregende und vielfältige Woche im naturnahen Bergdorf mit seiner wunderschönen Umgebung.
Imformationen und Anmeldung: bordo@bordo.org

5. August: Milarepa Tsog Puja

In der Milarepa Tsog Puja verbinden wir uns mit dem grossen Yogi Milarepa und bitten um seinen Segen und Inspiration für unsere Praxis.

10. - 17. August: Wie kann Milarepa uns für Praxis und Leben inspirieren?
Bodhi Path Retreat mit Lama Tsony

Zusammen werden wir ansehen, wie uns der grosse Yogi Milarepa mit seinem Lebensentwurf, seiner Praxis und seiner Verwirklichung unterstützen kann, um unseren eigenen Weg zu klären und zu vertiefen.
Am Nachmittag persönliche Praxis und vertiefendes Studium.
Kurssprache bei den Unterweisungen: Englisch, ev. mit italienischer Übersetzung

17. - 18. August: Den Geist entspannen in der Meditation
mit Lama Rabsel

Wir lernen verschiedene Möglichkeiten kennen unseren Geist zu entspannen und zu fokussieren, um so eine klarere Ausrichtung zu erhalten.
Kurssprache: Italienisch

17. - 30. August: Begleitete Einzelretreats
mit Lama Rabsel
Eine kostbare Gelegenheit, die eigene Praxis zu vertiefen und dafür Unterstützung zu erhalten. Mindestdauer ist eine Woche.

24.-31. August: Meditation mit Geist, Atem und Körper
mit Tengye und Carsten

Die Erklärungen zur Meditation basieren auf den Unterweisungen von Shamar Rinpoche und helfen, unsere Praxis in den Alltag zu integrieren. Aufmerksamkeit auf den Atem und ausgewählte Yoga-Asanas ermöglichen es, eine offene und entspannte Meditationshaltung einzunehmen.
Kurssprache: Englisch (Deutsch 4. - 11. Mai)

7. - 8. September: Lojong Tage für Praktizierende aus Italien
Bodhi Path Retreat mit Dharmalehrerin Tengye

Mit unserer Praxis wollen wir schädliche Gewohnheiten und das Festhalten an einem starren Selbstbild verändern und heilsame Eigenschaften entwickeln und kultivieren.
Kurssprache: Italienisch