

# Karma Dechen Yangtse 2025

## Bodhi Path Retreat Zentrum Bordo



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

Nach der Winterpause öffnet Bordo Mitte April 2025 für Kurse 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](http://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](mailto:bodhipath@bordo.org). **Achtung!** E-Mails werden nicht täglich bearbeitet!



# Dharma-Programm Bordo 2025

**7. - 17. April: Meditation und Aktion**  
mit dem Bordo Team

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

**18. - 21. April: Das Lojong-Geistetraining im Alltag anwenden**  
mit Lama Irene (Dordje Drölma)

Wie können wir das Geistestraining nutzen um achtsame Präsenz und tieferes Verstehen zu kultivieren? Wir erforschen zusammen mit Lama Irene, was mit dem Austausch von sich und anderen gemeint sein könnte. Geführte Tonglen-Meditationen, Erklärungen, Austausch. Kurssprache: deutsch

**22. - 29. April. August: Bordo Praxiswoche**  
mit Tengye und Carsten

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

**1. - 19. Mai: 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, buddhistische Praktizierende möglich, während dieser Zeit in Bordo ein Einzelretreat zu machen. Mindestdauer ist eine Woche. Kurssprache bei Unterweisungen: tibetisch, englisch

**5. - 12. Mai: 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.

Achtung! Wer die Praxis noch nicht kennt, bitte schon am 4. Mai kommen.

Kurssprache bei den Unterweisungen: tibetisch, englisch

**31. Mai – 7. Juni: Zen Sesshin**  
mit Zenlehrer Inzan Soen Sa

Ein Sesshin, wörtlich „Berühren des Geistes“, ist eine intensive Zeit konzentrierter Zen-Meditation. Zazen ist dabei der Fokus der Praxis in der wir uns auf Haltung, Atmung und das Auftauchen und Verschwinden der Gedanken ausrichten. Kurssprache: deutsch und englisch.

**7. - 13. Juni: Sich von störenden Emotionen befreien und Gelassenheit und innere Freiheit entwickeln**  
mit Lama Drubtschog Wangmo (Susanne Schatz)

Beim Umgang mit störenden Emotionen geht es darum, sie zu durchschauen und zu verstehen. Auf dieser Basis können wir geschicktere Mittel entwickeln die uns helfen, in einer befreienden Art damit umzugehen. Kurssprache: deutsch

**13. - 15. Juni: Spiegelungen der Leerheit – die buddhistische Lehre des abhängigen Entstehens**  
Bodhi Path Retreat mit Lama Jampa Thaye

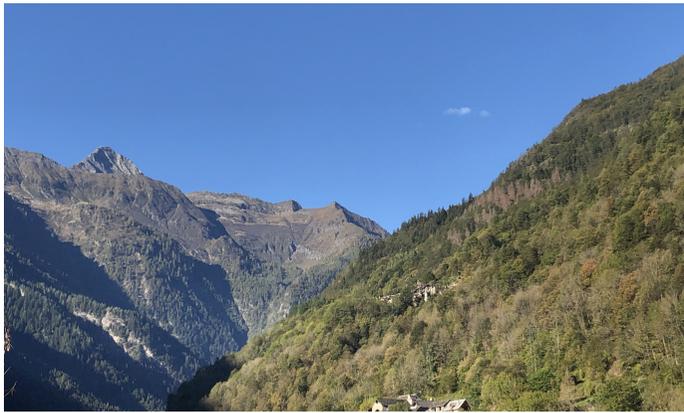
Das Entstehen in Abhängigkeit ist der Schlüssel, um die Lehren Buddhas zu verstehen und sind für ein authentisches Verständnis des Dharma wesentlich.

Lama Jampa Thaye ist ein bekannter Gelehrter und grosser Praktizierender. Er wird uns zeigen wie alles, was erscheint, Ursachen hat. Nichts beruht auf Zufall, alles ist miteinander verbunden. So können wir die Sicht auf das, was geschieht, verändern und bewusster handeln. Kurssprache: englisch

**21. - 28. Juni: 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: englisch (deutsch vom 9. - 16. August)



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.



## **28. - 29. Juni: Lojong Tage für Praktizierende aus Italien**

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

## **1. - 17. 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

## **4. - 6. Juli: Die Vollendung der Weisheit – Einführung in das Herz des Buddhismus**

Bodhi Path Retreat mit Trinlay Tulku Rinpoche

Karma Trinlay Rinpoche wird uns Erläuterungen zum Herz-Sutra geben, der kürzesten Version der Prajñāparamita, der Vollendung der Weisheit. Ein Text, der für alle Traditionen des Mahayana-Buddhismus wesentlich ist.

Was bedeutet 'Realität' im Buddhismus? Was können wir unter Begriffen wie 'Leerheit', 'abhängiges Entstehen' und 'Vergänglichkeit' verstehen?

Eine hervorragende Gelegenheit, durch einen sehr erfahrenen und inspirierenden Lehrer eine Einführung in wesentliche Begriffe des Buddhismus zu erhalten.  
Sprache: englisch

## **12. - 17. Juli: Meditation und Bewegung - Entspannung für Körper und Geist**

mit Lama Sherab Palmo und Kerstin Bahra

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. Es entsteht ein Gefühl der Leichtigkeit und Offenheit.  
Kurssprache: Deutsch

## **2. - 9. August: Familienwoche**

Kinder, Jugendliche und Eltern erleben zusammen eine anregende, vielfältige Woche im naturnahen Bergdorf.  
Informationen und Anmeldung: [bordo@bordo.org](mailto:bordo@bordo.org)

## **9. - 16. 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: deutsch (englisch 21. - 28. Juni)

## **16. - 30. August: Begleitete Einzelretreats mit Lama Rabsel**

Eine kostbare Gelegenheit, die eigene Praxis zu vertiefen und dafür Unterstützung zu erhalten. Mindestdauer ist eine Woche.

Es besteht die Möglichkeit, als Dharmagruppe zu kommen und mit L. Rabsel im Voraus ein Thema für ein Gruppenretreat abzumachen. Bitte frühzeitig anmelden.

## **22. - 24. August: Der Stufenweg (Lam Rim) auf dem Weg zur Erleuchtung**

mit Trehor Lama und dem Mönch Cesare Milani

Sowohl in der Tradition der Karma Kagyu Linie als auch der Gelug Linie wird grosser Wert auf einen schrittweisen Zugang zur buddhistischen Praxis gelegt. Shamar Rinpoche betonte dies insbesondere in seinem Bodhi Path Curriculum. Trehor Lama und der Mönch Cesare Milani werden sich bei den Erklärungen auf grundlegende Texte aus beiden Linien des tibetischen Buddhismus stützen. Sonntag Nachmittag gemeinsame Milarepa-Tsog Puja.

Sprachen: Tibetisch und Italienisch, ev. Englisch

## **12. - 14. 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

