

# Karma Dechen Yangtse 2026

## 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 2026 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. Bitte dazu unsere Homepage konsultieren ([bordo.org/dharma/retreats/](http://bordo.org/dharma/retreats/)).

Bitte lest genau die Informationen zu Aktivitäten, zur Anreise und zum Aufenthalt auf [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. Jeden Sonntag um 20:00 ist eine Chenresig Puja per zoom: meeting ID 832 7783 5406, PW 881848.

Sowohl für Kurse als auch für Retreats ist eine frühzeitige Anmeldung von Vorteil. 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 2026

### 23. März - 2. April: Meditation und Aktion mit dem Bordo Team

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

### 3. - 6. April: 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

### 25. April - 2. Mai: Zen Sesshin mit Zenlehrer Inzan Soen Sa (Carsten Schier)

Ein Sesshin, wörtlich „Berühren des Geistes“, ist eine intensive Zeit konzentrierter Zen-Meditation, in der wir uns auf Haltung, Atmung und das Auftauchen und Verschwinden der Gedanken ausrichten. Ein wichtiger Teil ist auch die tägliche, achtsame Mithilfe im Dorf.  
Kurssprache: deutsch und englisch.

### 2. - 21. Mai: Liebevoller Güte und Mitgefühl Bodhi Path Retreat mit Shenyen 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

### 14. - 17. Mai: Reinigung und Segen - die Praxis der 35 Buddhas Bodhi Path Retreat mit Shenyen Lama Jampa

An diesem verlängerten Wochenende (Auffahrt) wird uns Lama Jampa weiterführende Erklärungen zur Praxis der 35 Buddhas geben, wie sie vom 17. Karmapa für unsere Zeit sehr empfohlen wird.  
Kurssprache: tibetisch, mit englischer Übersetzung.

### 23. - 24. Mai: Grüne Tara - Praxiswochenende mit Lama Chönyi und Lama Lodreu Wangmo

Die Grüne Tara ist ein weiblicher Ausdruck der Weisheitsenergie aller Buddhas und Verkörperung von aktivem, schnellhandelndem Mitgefühl. Lama Chönyi wird einführende Erklärungen zur Praxis geben und das tibetische Ritual mit uns praktizieren. Es ist notwendig, formell Zuflucht zu den drei Juwelen genommen zu haben.  
Kurssprache: deutsch, englisch (bitte angeben).

### 24. - 30. Mai: Grüne Tara - Vertiefungsretreat mit Lama Chönyi und Lama Lodreu Wangmo

Während dieser intensiven Retreatwoche werden vertiefende Belehrungen zur Praxis der Grünen Tara und den 21 Preisungen gegeben. Formelle Praxis und Belehrungen wechseln sich. Es ist nicht möglich, nur für einzelne Tage zu kommen und notwendig, an einem einführenden Praxiswochenende teilgenommen zu haben.  
Kurssprache: deutsch, englisch (bitte angeben).

### 30. Mai - 3. Juni: Entwicklung von Geistesruhe und Atemarbeit mit Dharmalehrerin Astrid Schünemann

Wir praktizieren das stille Sitzen (Shine Meditation), wie es von Shamar Rinpoche gelehrt wird. Es werden einführende Erklärungen gegeben, die wir in der gemeinsamen Praxis für jeweils kürzere Zeitspannen üben. Etwa eine Stunde am Tag machen wir sanfte Körper- und Atemübungen.  
Kurssprache: deutsch

### 19. - 21. Juni: Der Stufenweg (Lam Rim) auf dem Weg zur Erleuchtung mit Trehor Lama und dem Mönch Cesare Milani

In der Tradition der Karma Kagyu Linie wie in der Gelug Linie wird grosser Wert auf einen schrittweisen Zugang zur buddhistischen Praxis gelegt, wie dies Shamar Rinpoche insbesondere im Bodhi Path Curriculum betonte. Trehor Lama und der Mönch Cesare Milani werden sich bei den Erklärungen auf grundlegende Texte aus beiden Linien des tibetischen Buddhismus stützen. Das Wochenende führt Erklärungen des vergangenen Jahres weiter. Am Sonntag gemeinsame Milarepa-Tsog Puja.  
Sprachen: Tibetisch und Italienisch, ev. Englisch



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.



## **27. Juni – 4. Juli: Meditation mit Geist, Atem, 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.

## **30. Juni - 17. Juli - Einzelretreats mit Begleitung mit Lama Sherab Palmo**

Unter der fachkundigen Leitung von Lama Sherab kann während dieser Zeit die individuelle Meditationspraxis vertieft werden. Eine kostbare Gelegenheit. Bitte frühzeitig anmelden. Mindestdauer ist eine Woche. Sprachen: Deutsch und Englisch

## **4. - 9. 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

## **11. - 12. Juli: 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. Es ist möglich, schon am Freitag Nachmittag zu kommen. Kurssprache: Italienisch

## **1. - 8. August: Lojong für schwierige Zeiten**

Bodhi Path Retreat mit Lama Tsony

In einer Welt, in der Extreme immer stärker werden, wollen wir nicht vergessen, dass wir uns auf dem Mittleren Weg befinden. Einem Weg, auf dem wir uns nicht von extremen Lösungen verführen lassen, die uns ein besseres Leben versprechen, oder versuchen, Feinde zu finden, um uns von Problemen abzulenken, die wir selbst

verursacht haben. Wir suchen entschlossen nach dem, was wirklich zählt: Bodhicitta, der Geist des Erwachens. Spezielle Kurszeiten, s. [www.bordo.org](http://www.bordo.org). Kurssprache: englisch

## **8. - 15. 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)

## **15. - 29. 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. Sprachen: italienisch, englisch, französisch

## **22. - 23. August: Chenresig Wochenende für Praktizierende aus Italien**

mit Lama Rabsel

Dieses Wochenende ist der Praxis des Buddhas des Mitgefühls, Chenresig, gewidmet.

Es werden sich Unterweisungen, Meditationen und Fragen und Antworten abwechseln, um so diese kraftvolle und befreiende Praxis zu vertiefen. Es ist möglich, schon am Freitagnachmittag anzureisen und an den gemeinsamen Meditationen teilzunehmen..

Kurssprache: italienisch

## **29. - 30. August: 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 hinterfragen und heilsame Eigenschaften entwickeln und pflegen. Es ist möglich, schon am Freitagnachmittag anzureisen und an den gemeinsamen Meditationen teilzunehmen. Kurssprache: Italienisch

