

Mahamudra

NEU: wöchentlicher Meditationskurs
Mittwochs ab 10.5.2017
19:45-20:45 Uhr

Drei-Jahres-Kurs zur
Mahamudra-Meditation unter
der Supervision von Lama
Tsultrim Gelek, Frankreich.

Mahamudra ist der Pfad, auf dem wir unsere innewohnende Weisheit und Mitgefühl erkennen können. Die Verschmelzung von Raum, Mitgefühl und Gewahrsein wird Mahamudra genannt, und diesen Pfad sind bereits viele Praktizierende und Yogis der Kagyue-Tradition gegangen.

Das 3jährige, stufenweise aufgebaute Programm unter Lama Tsultrims Supervision (nächster Besuch 9.–11.6.2017) beginnt mit dem Aufbau einer stabilen Meditationspraxis.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für geübte Meditierende geeignet und führt die Praktizierenden von Anfang an auf dem Übungspfad der Mahamudra-

Meditation. Von den Teilnehmern an Mahamudra 1 wird erwartet, dass sie bereit sind, während des Kurszeitraums eine regelmäßige Meditationspraxis aufzubauen. Teilnahmevoraussetzung für Mahamudra 2 (ab 2018) ist die Teilnahme an Mahamudra 1 oder ein Vorgespräch mit Lama Tsultrim.

Team: Marlene Eltschig und andere erfahrene Praktizierende von Bodhicharya

mittwochs 19:45-20:45 Uhr
Meditationsraum 1
Kosten: auf Spendenbasis
ohne Anmeldung



BODHICHARYA
Awaken the Heart by Opening the Mind



Mahamudra