

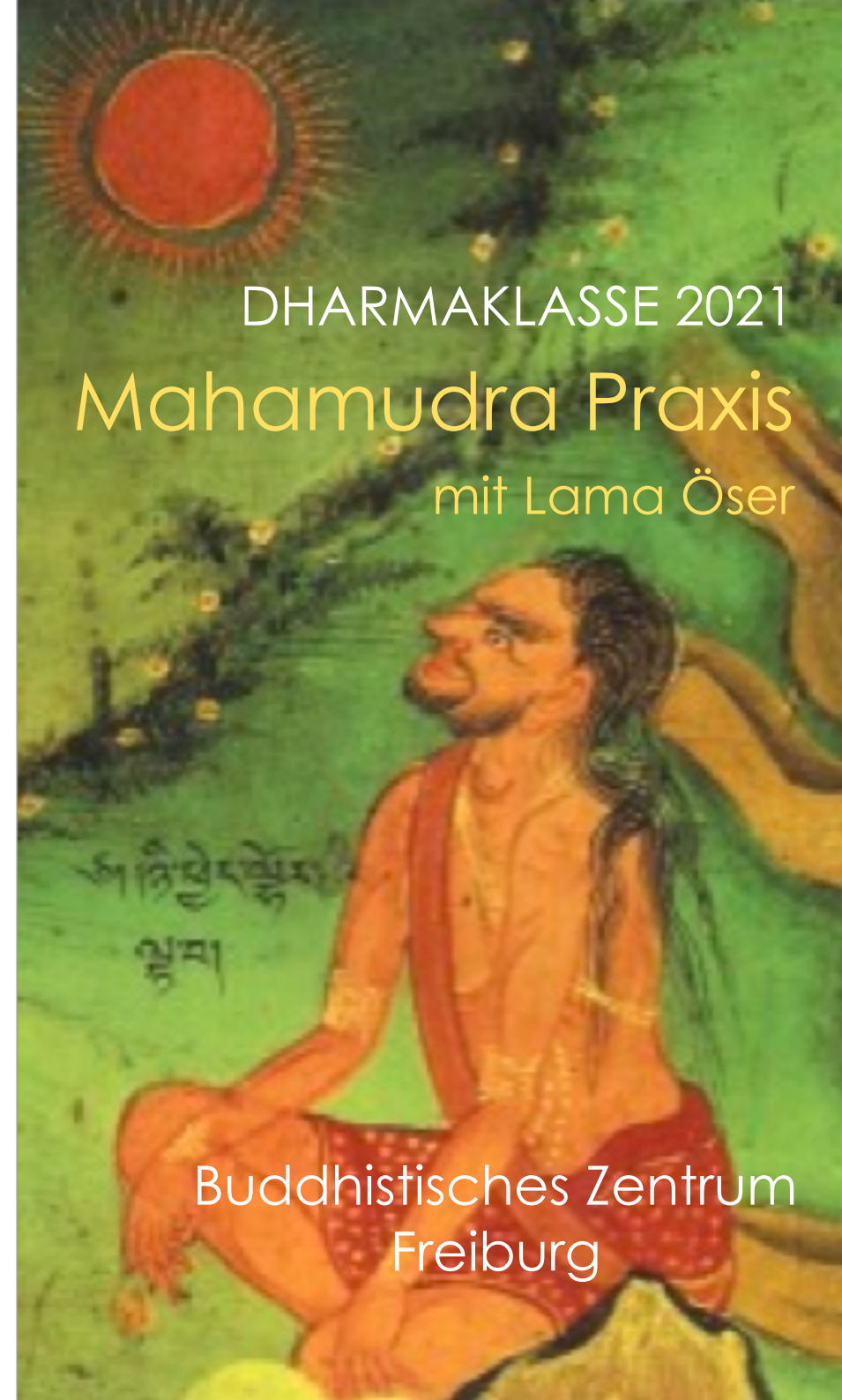
Mahamudra ist ein Sanskrit Wort. *Maha* heißt groß und *Mudra* bedeutet Gebärde, Geste, Siegel. Ziel der Mahamudra-Meditation ist es, unmittelbar die Essenz der Verwirrung zu sehen. Dies geschieht, wenn der Geist mit seinem augenblicklichen Gewahrsein, seiner grundlegenden unfassbaren, lichtklaren Natur, verschmelzen kann.

Jemand mit großem karmischen Potential kann durch die Kernunterweisungen eines fähigen Meisters unmittelbar in die Mahamudra Meditation eintreten. Doch die Allermeisten müssen zuvor den Weg ‚geistiger Sammlung‘ und ‚intuitiver Einsicht‘ durchlaufen.

Geistige Sammlung oder Ruhe und intuitive Einsicht sind die Pfeiler der Meditationspraxis aller buddhistischen Schulen. Wenn wir tiefere Einsicht in die wahre Natur unseres Geistes erlangen wollen, brauchen wir eine geistige Ruhe, die alle inneren Selbstgespräche und gedanklichen Konzepte übersteigt. Aus dieser tiefen Sammlung, wo der Geist natürlich in sich selbst zur Ruhe kommt, entsteht intuitive Einsicht – unmittelbares, spontanes und vorstellungsfreies Verstehen.

Die Unterweisungen folgen dem vom 9. Karmapa verfassten Meditationsmanual „Mahamudra – Der Ozean des wahren Sinnes“. Zur weiteren Erhellung und Vertiefung dienen Gesänge und Unterweisungen großer Meditationsmeister der Überlieferung und die mündlichen Unterweisungen von Gendün Rinpotsche (1918 – 1997).

Weitere Infos unter:
www.bodhisattva-training.de



DHARMAKLASSE 2021

Mahamudra Praxis

mit Lama Öser

Buddhistisches Zentrum
Freiburg

SHINE, LHAGTHONG, MAHAMUDRA

25. bis 28. März

20. bis 24. Mai (Pfingsten)

23. bis 26. September

Kurszeiten: alle Tage von 10 bis 18 Uhr, am letzten Tag von 10 bis 13 Uhr

Informationen zu Kursgebühren etc. findest du unter:

buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Es ist möglich zur Dharmaklasse zu kommen, ohne am Retreat in Bordo teilzunehmen.



MAHAMUDRA Retreat

im buddhistischen Bergdorf Bordo / Italien

22. Oktober - Anreise bis 8. November - Abreise

Samstag, der 23. 10. ist Tag der Einstimmung und Vorbereitung, am Abend beginnen wir das Retreat mit gemeinsamer Praxis. Sonntag, der 7. 11. ist Tag des Ausklangs und Aufräumens.

Alles Weitere werden wir im Laufe unserer Dharmaklasse gemeinsam besprechen.

Kursgebühr: 350 €

Übernachtung im Retreat-Einzelzimmer: 20 €

pro Kiste Holz: 5 €

Falls zu der Zeit noch eine Crew in Bordo ist, dann könnten wir bekocht werden.

Verpflegung pro Tag: etwa 15 €

Falls keine Crew mehr da ist, verpflegen wir uns selbst und teilen die Kosten unter uns auf.

Webseite von Bordo: bordo.org

Orgyenpa, der Bettler im Schneeland Tibet, praktiziert den natürlichen Zustand des ursprünglichen Gewahrseins. Mit dem Segen der vortrefflichen Meister haben sich seine trügerischen, gewohnheitsbedingten Neigungen von selbst befreit. Samsara und Nirwana sind in Nicht-Zweiheit gereinigt, alles erscheint ihm als Spiel des Dharmakaya und dualistisches Haften hat sich von selbst erschöpft. Leiden gibt es nicht, er ist glücklich.

Siddha Orgyenpa