

# Dharma Workshops für Geübte

3. bis 5. April 2026

## **Kern-Unterweisungen der großen Mahamudra-Meister Indiens und Tibets 1**

Lama Öser

Ziel der Mahamudra-Meditation ist es, unmittelbar die Essenz der Verwirrung zu sehen. Dies geschieht, wenn der Geist mit seinem augenblicklichen Gewahrsein, seiner grundlegenden, lichtklaren Natur, verschmelzen kann. Die Kern-Unterweisungen der Mahasiddhas sind direkt auf Mahamudra - die vollkommene Einfachheit augenblicklichen Gewahrseins - gerichtet.

Wir werden Gesänge von Saraha, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa und anderen Meistern besprechen und auch immer wieder Augenblick für Augenblick in diesem Augenblick verweilen.

Dieser Workshop ist nur für jene gedacht, die schon in Dharmaklassen ein grundlegendes Verständnis des Buddhadharma gewonnen haben.

Zeit: 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - SO bis 16.30 Uhr

Kosten: 150 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher /

Anmeldung: [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)

23. - 25. Mai

## **Kern-Unterweisungen der großen Mahamudra-Meister Indiens und Tibets 2**

Lama Öser

Fortsetzung des ersten Workshops. Nur für jene, die schon am ersten Wochenende teilgenommen haben.

Zeit: 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - Pfingstmontag bis 16.30 Uhr

Kosten: 150 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher /

Anmeldung: [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)

12. / 13. September

## **Maha Prajna Paramita - Große Allüberschreitende Weisheit 1**

Lama Öser

Große Allüberschreitende Weisheit erlangt, wer tiefe Einsicht in die Leerheit der Erscheinungswelt und sämtlicher Phänomene gewinnt. Leerheit, auf Sanskrit Shunyata, ist ein Kernbegriff des Mahayana Buddhismus, der leicht missverstanden wird. Der Buddha hat Leerheit als Methode gelehrt, die uns von unserem starken Haften an die Wirklichkeit unserer selbst und der Erscheinungswelt befreien soll. Doch Leerheit ist auch leer, Leerheit als solche gibt es nicht. Wenn wir Leerheit richtig verstehen, erlangen wir allüberschreitende Weisheit. Ein falsches Verständnis hingegen führt dazu, dass wir große Irrtümer in unserer Praxis und im täglichen Verhalten begehen, die uns immer weiter an den Kreislauf des Leidens binden.

Wir werden in zwei Workshops Maha Prajna Paramita gründlich studieren. Dabei stützen wir uns auf folgende Texte: *Herzsutra*, *Prajna Paramita in achttausend Versen*, *Diamantsutra*, *Vimalakirti Nirdesa Sutra* sowie Erklärungen von Nagarjuna und verwirklichten tibetischen Meistern. Außerdem wird die richtige Anwendung des Verständnisses von Leerheit in der Meditation praktisch geübt.

Teilnahme an beiden Workshops ist verbindlich.

Dieses Seminar ist nur für jene gedacht, die schon in Dharmaklassen ein grundlegendes Verständnis des Buddhadharma gewonnen haben.

Zeit: SA 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - SO bis 16.30 Uhr

Kosten: 100 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher /

Anmeldung: [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)

07. / 08. November

## **Maha Prajna Paramita - Große allüberschreitende Weisheit 2**

Lama Öser

Fortsetzung des ersten Workshops. Nur für jene, die schon am ersten Wochenende teilgenommen haben.

Zeit: SA 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - SO bis 16.30 Uhr

Kosten: 100 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher /

Anmeldung: [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)