

DHARMAKLASSE 2025
Mahamudra Praxis
mit Lama Öser



Buddhistisches Zentrum Freiburg

1. bis 4. Mai / 12. bis 14. September / 14. bis 16. November

SHINE, LHAGTHONG, MAHAMUDRA

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, lichtklaren Natur, verschmelzen kann.

Jemand mit großem karmischen Potenzial 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 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 stützen sich auf das vom 9. Karmapa verfasste Werk
„Mahamudra – Der Ozean des wahren Sinnes“.

Außerdem werden wir die Gesänge und Unterweisungen großer Meister der Überlieferung sowie die mündlichen Unterweisungen zur Meditation von Gendün Rinpoche studieren.

Ziele der Dharmaklasse sind:

Eine umfassende und handwerklich gediegene Übertragung zur Praxis von Shine, Lhagthong und Mahamudra zu geben, sowie allen durch die Erfahrung intensiver Meditationspraxis und dem Austausch mit dem Lama eine stabile Gewissheit hinsichtlich der wesentlichen Punkte der Meditation zu vermitteln.



Kurszeiten: 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr (Sonntag bis 17 Uhr)

Kosten, Anmeldung etc. siehe Webseite des Zentrums

buddhistisches-zentrum-freiburg.de