



DHARMAKLASSE

YIDAM PRAXIS

2024

PRAXIS AUF DEN VIERARMIGEN CHENRESIG

mit Lama Öser

Ein Yidam (Meditations-Gottheit) ist im Vajrayana nicht eine äußere von uns getrennte Wesenheit, sondern verkörpert den vollkommen reinen Aspekt unseres Körpers und Geistes.

In der Yidam Praxis üben wir uns darin, unser unreines und begrenztes Gewahrsein durch ein reines und offenes Gewahrsein zu ersetzen. Wir entwickeln Weisheitsgewahrsein, eine reine Sichtweise, die allmählich die gewöhnliche von Schleiern getrübe Wahrnehmung ablöst. Alle unreinen Wahrnehmungen verschwinden von selbst, wenn wir die ursprüngliche Natur des Geistes, seine lichte Klarheit und Lauterkeit, in der Meditation entdecken.

Chenresig ist die Verkörperung universellen Mitgeföhls und hat gelobt, solange im Samsara zu bleiben bis auch das allerletzte fühlende Wesen befreit ist. Er vereinigt in sich alle Yidams. Sein Mantra enthält die Qualitäten aller Mantras. Er ist eins mit der ursprünglichen Natur unseres Geistes und sollte nicht außerhalb von uns gesucht werden.

Praxistext: ‚Das Sechs-Silben Gebet – die segensreiche Praxis des Großen Mitföhllenden‘ von Mahasiddha Tsültrim Sangpo

Die Arbeit mit diesem Text umfasst folgende Punkte:

die Übertragung des Praxistextes

gründliche Erklärung der einzelnen Schritte der Praxis

Einüben der Visualisationen

Verweilen in der Weite des Klaren Lichtes

Buddhistisches Zentrum Freiburg

Stadtstraße 7, 79104 Freiburg

www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de

TERMINE: 22. bis 24. März / 10. bis 12. Mai / 21. bis 23. Juni /

6. bis 8. September / 8. bis 10. November

KURSZEITEN: 10 Uhr bis 18 Uhr / am Abschlusstag 10 bis 17 Uhr

Neueinsteiger sind willkommen. Mit der Anmeldung verpflichtet man sich, an der gesamten Dharmaklasse teilzunehmen und das Sechs-Silben Gebet täglich jeweils eine Stunde zu praktizieren.