



Dharmaklasse Chö Praxis 2024

# Anhaftung durchschneiden

Die Überlieferung des Chö beginnt mit dem indischen Meister Padampa Sangye und seiner tibetischen Schülerin Machik Labdrön.

Chö bedeutet abschneiden. Was wird in der Chö Praxis abgeschnitten? Die Anhaftung an den Körper sowie an Gedanken und Gefühle.

„Was heißt Chö, was schneidet es ab? Da es die Anhaftung an den Körper abschneidet, ist es Chö. Da es die Wurzel des Geistes abschneidet, ist es Chö. Da es die Basis aller Einseitigkeit abschneidet, ist es Chö. Da es auf dem Weg Zuneigung und Abneigung abschneidet, ist es Chö. Da es alle Hoffnungen und Befürchtungen in Hinblick auf Ergebnisse abschneidet, ist es Chö. Da es alle Gedanken, wo immer sie herkommen oder hingehen, genau dort abschneidet, ist es Chö. Daher wird es also Chö genannt.“

„Die diskursiven Gedanken völlig aufgegeben – die Praxis des Chö ist nichts anderes als das. Sind Körper und Bewusstsein getrennt, vereine Bewusstsein und Raum. Sind Bewusstsein und Raum vereint, verweile solange du kannst in Leerheit und praktiziere die Umwandlung der Aggregate in eine Essensgabe.“

„Den Körper? Wirf ihn fort wie eine Leiche. Lasse ihn als hätte er keinen Eigentümer. Den Geist? Lasse ihn wie den Himmel. Lasse ihn allein als hätte er kein Objekt.“

## Grundlagen des Chö

Erklärung und Übung der kurzen Chö Praxis / Über die Großzügigkeit des Gebens seines Körpers in buddhistischen Texten / Vertiefende Erklärungen über die Bedeutung der Chö Praxis / Weitere kurze Chö Praktiken / Die wesentlichen Punkte der Meditation in Verbindung mit dem Guru Yoga auf Machik Labdrön und dem Chö Ritual. Erklärung des Herzsutra.

## Die tägliche Chö Praxis

Erklärung der Praxis anhand des Kommentars ‚Hain der Freuden‘ von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye / Einübung der einzelnen Passagen. Vertiefung des Verstehens von PRAJNA PARAMITA, der allüberschreitenden Weisheit, anhand von Prajna Paramita in 8000 Versen, Diamantsutra sowie Kommentaren von Nagarjuna und Aryadevas Großen Versen.

**Dharmagruppe Münster**  
Aegidiistraße 61/62 (Hofgebäude), 48143 Münster  
[www.dharmagruppe-muenster.de](http://www.dharmagruppe-muenster.de)

**TERMINE:** 29. 3. - 1. 4. / 18. - 20. 5. / 3. - 6. 10. / 16. - 17. 11.

**KURSZEITEN:** 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr und am Abschlusstag 9.30 bis 16.30 Uhr

**KURSGEBÜHR:** 50 € pro Tag / **ANMELDUNG:** bis 1. März 2024 bei Lama Öser

**Mailadresse:** oeser.buenker@posteo.de

An dieser Dharmaklasse können nur geübte Praktizierende teilnehmen. Mit der Anmeldung verpflichtet man sich, an der gesamten Dharmaklasse teilzunehmen und täglich zweimal eine Stunde zu praktizieren.