



5. bis 7. Mai 2023  
Kurs in Lübeck

5. Mai 2023 - 19 Uhr

Vortrag

## Was bedeutet ‚Zuflucht‘ im Buddhismus?

Die Zufluchtnahme ist ein wesentlicher Schritt auf dem Weg des Erwachens. Sie ist kein Beitritt zu einer Organisation oder Institution, sondern ein Weg nachhause, zu uns selbst und unserer wahren unsterblichen Natur.

Lama Öser wird in seinem Vortrag genau erklären, was Buddha, Dharma und Sangha bedeuten und warum sie unentbehrlich auf dem Weg des Erwachens sind.

6. / 7. Mai 2023

## Ruhig und klar, offen und weit

Praxis Wochenende

Hänge nicht der Vergangenheit nach,  
eile nicht in die Zukunft voraus,  
verweile einfach hier und jetzt.

WARUM IST UNSER GEIST nicht ruhig und stabil, wenn wir meditieren? Weil wir an der Welt und all den Erfahrungen, die wir mit ihr haben, hängen. Wir hängen nicht nur daran, sondern wir haften daran, und nicht nur das, wir sind vollständig gefesselt und abhängig von unseren Erfahrungen. Wenn wir uns in der Meditation allmählich von all dieser Abhängigkeit und Anhaftung lösen, werden wir entdecken, daß unser Geist ruhig und stabil ist. - *Gendün Rinpoche*

Meditation, einfache Körperübungen sowie kurze Erklärungen zur Praxis wechseln einander ab. Die Unterweisungen stützen sich auf Belehrungen, die Gendün Rinpoche zum Thema Meditation gegeben hat.

Praxiszeiten: SA 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr  
SO 10 bis 13 Uhr