**Praxistage zu den „vier allgemeinen vorbereitenden Übungen“**

**mit Lama Dorothea**

**Samstags, 18. 3., 3. 6., 15. 7. und 9. 9. 2023, jew. 11.00 – 17.30 Uhr**

An diesen Übungstagen werden wir nacheinander über die „vier grundlegenden Gedanken“ kontemplieren, die uns darauf vorbereiten und motivieren, den spirituellen Weg zu gehen. Daher werden sie auch „die 4 allgemeinen vorbereitenden Übungen“ (tibet. „Ngöndro“) genannt:

1. Ein Bewusstsein für die **kostbaren Möglichkeiten, die wir in unserem derzeitigen** **menschlichen Leben** haben, kann uns helfen, unsere Chancen und Fähigkeiten zu erkennen. Vor allem, wenn wir geringes Selbstvertrauen und wenig Selbstachtung haben, kann uns diese Betrachtung sehr ermutigen, in unser großes Potential zu vertrauen und dass wir es verwirklichen können.

2. Das Nachdenken über die **Unbeständigkeit unserer äußeren Welt, die Vergänglichkeit aller Lebewesen und die Gewissheit unseres Todes** kann uns stark motivieren, die kostbare Gelegenheit unseres menschlichen Daseins auch gut zu nutzen.

Durch die Auseinandersetzung mit den **karmischen Gesetzmäßigkeiten** können wir besser verstehen, welche Auswirkungen unsere Handlungen haben – in diesem wie in künftigen Leben. Denn zum großen Teil reifen die karmischen Resultate erst nach unserem Tod heran und beeinflussen, wo und wie wir wiedergeboren werden – im Kreislauf des **Samsara** (der karmisch bedingten Reinkarnationen).

Wenn wir erkennen, dass auch das Glück, das wir in **Samsara** erfahren, nicht von Dauer ist und zur Quelle von Leiden wird, können wir unsere Anhaftung an den Kreislauf endloser leidvoller Wiederholungen aufgeben und uns auf den Weg machen, das unveränderliche Glück zu finden, das in unserem Geist angelegt ist.

Lama Dorothea wird anhand traditioneller Texte (u.a. „Juwelenschmuck der Befreiung“ von Gampopa) und der Unterweisungen zeitgenössischer Meister wie Kalu Rinpotsche, Bokar Rinpotsche, Ringu Tulku Rinpotsche in die grundlegenden Gedanken einführen. Darauf folgen angeleitete Kontemplationen und schließlich intensiver Erfahrungsaustausch in kleinen Gruppen und der Gesamtgruppe.

Lama Dorothea ist Schülerin von Jamgön Kongtrul Rinpotsche und Bokar Rinpotsche und hat an einem traditionellen Drei-Jahres-Meditationsrückzug in Kunzang Dechen Osal Ling auf Saltspring Island bei Vancouver teilgenommen, der von Bokar Rinpotsche geleitet wurde. Seit Mai 1995 lebt sie wieder in unserem Dharmazentrum in Heidelberg, an dessen Aufbau sie maßgeblich beteiligt war. Sie gibt Kurse zur Einführung in den Buddhismus und arbeitet als psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis.

**Beginn:**

**Samstag, 18. März 2023, 11.00 – etwa 17.30 Uhr mit Mittagspause**

**Kosten: 10,- Euro (bzw. 8,- Euro ermäßigt)**

In der Mittagspause wird ein einfaches Mittagessen angeboten.

**Die vier Praxistage sind eine Vorbereitung für den Kurs zum Buddhistischen Yoga.**