

BARDO

Erwachen aus dem Traum

Meditation über das
Tibetische Totenbuch

von
Veetman und Chinmaya

Sonntag den 12.10. • 11.00 bis ca. 16.30 Uhr

Preis: 30 Euro

Die Bardo - Meditation ist dafür erschaffen,
um ein Leben von spirituellen Werten und
Übungen in den Übergang zu integrieren, den wir den Tod nennen.
Sie hilft uns, einen Weg durch die verschiedenen
Bewusstseinszustände zu finden,
die nach dem physischen Tod erfahren werden.

Diese Meditation dauert ca. 4 Stunden.
Jede Stunde machen wir 10 Min. Pause.
Nach der 2. Stunde unterbrechen wir für
ca. 30 Minuten, damit Zeit zum Essen ist.

Diese Meditation findet im Liegen
oder entspannten Sitzen statt.
Bringe Dir gerne ein Kissen mit. Es wird
empfohlen in den Pausen in Stille zu bleiben,
um den Prozess nicht zu unterbrechen.

Bitte meldet Euch vorher verbindlich an,
weil die Teilnehmerzahl begrenzt ist,
und der Raum vorbereitet werden muss.

Information und Anmeldung:

Lavanya Bretschneider
040 - 20 90 85 79
lavanya-mona@web.de

Die Bardo- Meditation
erinnert den Zuhörer daran,
ständig zu erkennen,
dass alle Phänomene Projektionen
des eigenen Geistes sind.
Auf diese Weise geht es beim Bardo darum,
den Zuhörer vom Festhalten an
alten Verlangen und Überzeugungen
des Getrenntseins zu befreien,
die nur Angst und Schutzmechanismen
entstehen lassen.
Diese ständige Erinnerung
ermutigt den Meditierenden,
mit seiner ursprünglichen Natur
zu verschmelzen.

Ob der Tod
nur ein paar Stunden entfernt ist,
oder ein paar Tage oder Jahre, macht keinen
Unterschied. So wie man sich für das Leben vorbereitet,
muss man sich auch auf den Tod vorbereiten.
Und die Vorbereitung auf den Tod nenne ich Religiosität.
Es ist die Kunst sich so auf das Sterben und den Tod
vorzubereiten, dass nichts wirklich stirbt -
nur der Körper wird zurückgelassen,
und du gehst in die Ewigkeit ein.

OSHO