

DIE SECHS PARAMITAS MEDITATION UND BUDDHISTISCHE PHILOSOPHIE

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich regelmässige spirituelle Inspiration, Meditation in der Gruppe und ein Stück Selbsterkenntnis im Alltag bewahren wollen.

Kursinhalt	<p>In diesem Kurs geht es darum, sich regelmässig Zeit zu nehmen für die eigene geistige Entwicklung:</p> <p>Jede Einheit enthält Raum für gemeinsame Meditation, einen Input oder Inspiration zu einem spirituellen Thema. sowie Anregung zur Selbstreflexion/Selbsterkenntnis.</p> <p>Hier besprechen wir die „Sechs Paramitas“, auch die Sechst transzendenten Tugenden genannt. Sie sind eine der Grundlagen des Mahayana-Buddhismus und ein wichtiger Ausgangspunkt für jede spirituelle Praxis. Die Befassung mit Grosszügigkeit, Ethik, Geduld, Ausdauer, Meditation und unterscheidender Weisheit hilft uns, unterschiedliche Aspekte auf unserem spirituellen Weg neu zu überdenken und besser in unsere tägliche Praxis zu integrieren.</p>
Kursdaten und Kurszeiten	Nach Vereinbarung
Kurskosten	CHF 470.- (9x 3h) inklusive Kursunterlagen
Kursort und Anmeldung	<p>Ingrid Lama, Begonienstrasse 12 8057 Zürich Oerlikon (3 Min. von Tramstation "Berninaplatz" (Tram Nr. 10 und 14) Tel. 079- 902 98 32, info@ingridlama.ch</p>
Leitung	<p>Ingrid Lama, Anerkannte Lehrerin für buddhistische Philosophie und Meditation der Drikung Kagyüd Linie des tibetischen Buddhismus, Dipl. psychologische Beraterin FSB, SVEB 1, Dipl. Biographie-Schreibpädagogin FSB</p>