

Praxistage zu den „Vier allgemeinen grundlegenden Gedanken“

mit Lama Dorothea

**Samstag, 21. März, 11. April, 18. Juli und vorauss. 19. September 2026
jeweils 11 – 17 Uhr**

An diesen Übungstagen werden wir nacheinander über vier Themen kontemplieren, die uns darauf vorbereiten und motivieren, den spirituellen Weg zu gehen:

Die Kontemplation über 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 haben, kann uns diese Betrachtung sehr ermutigen. Das Nachdenken über **Tod und Unbeständigkeit** kann uns stark motivieren, diese kostbare Gelegenheit auch tatsächlich 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 über die traditionellen Beschreibungen der allgemeinen vorbereitenden Übungen im „Juwelenschmuck der Befreiung“ und im „Licht der Gewissheit“ sprechen und auch Kommentare von Thrangu Rinpotsche und Ringu Tulku Rinpotsche einbeziehen. Darauf folgen gemeinsame Kontemplationen und intensiver Austausch über die eigenen Erfahrungen mit den jeweiligen Themen.

Lama Dorothea ist Schülerin von Jamgön Kongtrul 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.

Samstag, 21. März	Die kostbare menschliche Existenz
11. April	Unbeständigkeit und Tod
18. Juli	Karma – Das Gesetz von Handlung, Ursache und Wirkung
Vorauss. 19. Sept.	Samsara

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